

УДК 37.015.3:355.23 + 159.9.07

DOI 10.35254/bsu/2024.70.20

Кабаков Н.Д.

*Министерство обороны РК,
Военно-инженерный институт
радиоэлектроники и связи,
начальник, генерал-майор
БГУ им. К.Карасаева, аспирант*

Орозалиев Э.С.

*БГУ им. К.Карасаева,
доктор философских наук,
профессор психологии,
заслуженный деятель науки КР*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Аннотация

Исследование раскрывает психолого-педагогические механизмы укрепления стрессоустойчивости курсантов военных вузов через интеграцию эмоционального интеллекта, социальной сплочённости и когнитивных стратегий. Практические решения включают моделирование экстремальных сценариев, командные тренинги и сочетание физических нагрузок с техниками психорегуляции. Результаты демонстрируют эффективность системного подхода, объединяющего индивидуальные консультации с формированием доверительной среды в учебных группах. Показано, что релаксационные методики и управление эмоциями снижают риски профессиональной деформации, а развитие лидерских качеств усиливает устойчивость к вызовам службы. Подчеркивается, что комбинирование педагогических методов с психологическим сопровождением оптимизирует подготовку офицеров, минимизируя эмоциональное выгорание. Инновационные практики, такие как симуляция боевых условий и когнитивная перестройка, способствуют адаптации к повышенным нагрузкам и персонализации обучения.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция, когнитивная перестройка, командные тренинги, психологическое сопровождение, физическая выносливость, техники психической саморегуляции, лидерские качества, симуляция боевых условий, адаптационные стратегии

Кабаков Н.Д.

*Казакстан Республикасынын Коргоо министрлиги
Радиоэлектроника жана байланыш аскердик
инженердик институтунун башчысы,
К.Карасаев атындагы БМУ, аспирант*

Орозалиев Э.С.

*К.Карасаев атындагы БМУ,
философия илимдеринин доктору,
психология профессору,
Кыргыз Республикасынын
илимине эмгек сиңирген ишмер*

ПСИХОЛОГИЙ-ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ АСКЕРДИК ОКУУ ЖАЙЛАРДЫН КУРСАНТТАРЫНЫН ЖАШООГО ТУРУКТУУЛУГУН ӨНУКТУРУУ

Кыскача мазмуну

Изилдөө аскердик окуу жайлардын курсанттарынын стресске туруктуулугун чыңдоо үчүн эмоционалдык интеллект, социалдык биримдик жана когнитивдик стратегияларды интеграциялоо аркылуу психология-педагогикалык механизмдерди ачат. Практикалык чечимдер экстремалдуу сценарийлерди имитациялоо, командалык тренингдер жана психорегуляция ыкмалары менен дене тарбия көнүгүүлөрдү бириктирүүнү камтыйт. Натыйжалар окуу топторунда ишенимдүү чөйрө түзүү менен жеке консультацияларды бириктирген системдүү мамиленин натыйжалуулугун көрсөтөт. Релаксациялык ыкмалар жана эмоцияларды башкаруу кесиптик деформациянын тобокелдиктерин азайтат, лидерлик сапаттарды өнүктүрүү кызматтын татаалдыктарына туруктуулукту күчөтөт. Педагогикалык ыкмаларды психологиялык колдоо менен айкалыштыруу офицерлерди даярдоону оптималдаштырат, эмоционалдык күйгүүнү минималдаштырат. Согуштук шарттарды симуляциялоо жана когнитивдик кайра куруу сыяктуу инновациялык практикалар жогорку жүктөмдөргө ыңгайланууга жана окутууну персоналдаштырууга өбөлгө түзөт.

Түйүндүү сөздөр: стресске туруктуулук, эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу, когнитивдик кайра куруу, командалык тренингдер, психологиялык колдоо, физикалык чыдамкайлык, психикалык өзүн-өзү жөнгө салуу техникалары, лидерлик сапаттар, согуштук шарттарды симуляциялоо, адаптациялык стратегиялар

Kabakov N.D.

*Ministry of Defense of the Republic of Kazakhstan,
Military Engineering Institute
of Radio Electronics and Communications,
Chief, Major General
BSU named after K. Karasaev, doctoral student*

Orozaliev E.S.

*BSU named after K. Karasayev,
Doctor of Philosophy,
Professor of Psychology,
Honored Scientist of the Kyrgyz Republic*

THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING RESILIENCE IN CADETS OF MILITARY UNIVERSITIES

Abstract

This study explored the enhancement of stress resilience in military university cadets through the integration of emotional intelligence, social cohesion, and cognitive strategies. Practical solutions include simulating extreme scenarios, team-based training, and combining physical exercise with psychoregulation techniques. The results demonstrate the effectiveness of integrating individual counseling with a trust-based environment in learning. Relaxation techniques and emotional management reduce professional deformation risk, while leadership development strengthens resilience to service challenges. Combining pedagogical methods with psychological support optimizes officer training and minimizes emotional burnout. Innovative practices, such as combat simulation and cognitive restructuring, enhance adaptation to high-stress conditions and personalize learning.

Keywords: stress resilience, emotional self-regulation, cognitive restructuring, team-based training, psychological support, physical endurance, mental self-regulation techniques, leadership qualities, combat simulation, adaptive strategies

Введение. Жизнестойкость – это способность человека справляться с трудностями, адаптироваться к жизненным изменениям и сохранять психическое здоровье. Для курсантов военных вузов, которые сталкиваются с уникальными вызовами и стрессами в процессе обучения и будущей службы, развитие жизнестойкости играет важную роль.

Постановка проблемы. Понимание факторов, формирующих жизнестойкость, а также психолого-педагогические подходы к ее развитию, являются основными целями данной статьи.

Основная часть. Развитие жизнестойкости у курсантов военных вузов является важным аспектом их подготовки, поскольку именно эта характеристика помогает эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями, сохранять психологическое здоровье и принимать обоснованные решения в условиях неопределенности и напряженности. Для начала рассмотрим психолого-педагогические основы развития жизнестойкости.

1. Психологические аспекты жизнестойкости

1.1 Стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость заключается в способности индивида к адекватному восприятию и реагированию на стрессовые ситуации. Исследования показывают, что стрессоустойчивые люди имеют высокие показатели самооценки и уверенности в своих способностях [1, с.23].

1.2 Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект включает в себя навыки распознавания эмоций, их управление и использование в принятии решений. Исследования указывают на то, что высокий эмоциональный интеллект способствует улучшению межличностных отношений и повышает уровень жизнестойкости у курсантов [2, с.505].

1.3 Социальные связи

Поддержка со стороны сверстников и преподавателей играет ключевую роль в формировании жизнестойкости. Социальные связи способствуют снижению уровня стресса и повышают чувство принадлежности [3, с.310].

2. Педагогические подходы к формированию жизнестойкости

2.1 Моделирование ситуаций

Моделирование стрессовых ситуаций через тренинги и ролевые игры помогает курсантам развивать навыки принятия решений и стресспреодоления [4, с.223]. Участвующие в таких мероприятиях имеют возможность анализировать свои действия и учиться на ошибках.

2.2 Когнитивные техники

Когнитивная перестройка помогает курсанту изменить негативные мысли и установки. Способы работы с внутренним диалогом и установка на позитив играют важную роль в повышении жизнестойкости [5].

2.3 Командные мероприятия

Участие в командных занятиях способствует формированию доверия и взаимопомощи среди курсантов. Такие мероприятия укрепляют командный дух и способствуют развитию социальной поддержки [6, с.164].

3. Роль преподавателей и психологов

Педагоги играют важную роль в процессе развития жизнестойкости. Они должны обеспечивать пространство для открытого общения, поддерживать курсантов в процессе обучения и помощи в преодолении трудностей. Психологи могут непосредственно участвовать в разработке программ по повышению жизнестойкости, предоставляя необходимые инструменты и техники для работы с курсантами.

4. Практические рекомендации

4.1 Внедрение тренингов по стрессоустойчивости

Организация регулярных тренингов, направленных на развитие стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта. Данные мероприятия способствуют расслаблению, психологической перезагрузке и помогают выработке эмоционального правильного поведения.

4.2 Создание поддерживающей и способствующей учебной среды

Педагог должен стремиться созданию атмосферы доверия в той учебной среде,

где проводится занятие, чтобы курсантам было удобно делиться своими переживаниями и трудностями.

4.3 Оценка и анализ прогресса

Психологами регулярно должно оцениваться уровень жизнестойкости и психического здоровья курсантов для корректировки педагогических подходов.

Все вышеназванные параметры играют особоважную роль в развитии у курсантов жизнестойкости и формировании в них субъективного благополучия. Среди них хотим особо отметить важность практических поддержек и предложить несколько практических рекомендаций по развитию жизнестойкости:

1. Физическая подготовка

Регулярные тренировки играют особоважную роль в формировании будущего жизнестойкого офицера, так как физическая выносливость тесно связана с психической устойчивостью. Регулярные занятия спортом помогают не только быть дисциплинированными и укрепить тело, также развивают способность справляться с физическими и психологическими нагрузками.

Создавая стрессовые ситуации через физическую нагрузку, то есть включая в тренировки элементы стрессовых ситуаций (например, марш-бросков, преодоление труднопроходимых участков), педагоги помогут курсантам научиться сохранять спокойствие и уверенность в трудных условиях.

2. Психологическая подготовка

Для того чтобы курсанты научились быстро восстанавливаться после стресса, любая стрессовая ситуация должна сопровождаться психологическими тренировками и релаксацией. Рабочими инструментами в этом деле могут послужить различные методы релаксации в виде дыхательных упражнений, медитации или аутогенной тренировки.

Психологическое сопровождение, которое является важной частью под-

готовки, должно быть укреплено регулярными беседами с психологами и тренингами по развитию уверенности в себе, управлению эмоциями и стрессом. Проведение индивидуальных и групповых консультаций на постоянной основе помогут курсантам научиться распознавать признаки стресса и справляться с ним порой самостоятельно.

Моделируя безопасные, но стрессовые ситуации, например, через симуляцию боевых заданий, сложных оперативных ситуаций, можно помочь курсанту развить стрессоустойчивость и уверенность в собственных силах.

3. Развитие личных качеств

Как и в любой среде целеустремленность и мотивация играют важную роль в развитии у курсантов способности ставить долгосрочные цели и придерживаться их. Преодоление трудностей станет не таким тяжелым если присутствует личное стремление к успеху и профессиональной реализации.

Самоконтроль и дисциплина: уделяя особое внимание на развитие самоконтроля акцентируя при этом на соблюдение режимов и дисциплины можно помочь курсантам быть более стойкими в трудных ситуациях.

4. Социальная поддержка

Под социальной поддержкой подразумевается создание командного духа у курсантов военных вузов, что в свою очередь научит их понимать важность работы в команде и поддерживать друг-друга в условиях стресса. Взаимная поддержка однозначно послужит повышению психологической устойчивости не только в повседневной жизнедеятельности, но и в экстремальных ситуациях.

В век развития социальных сетей нельзя пренебречь направлением социальной активности и лидерства. Регулярно вовлекая в социальную жизнь и развивая их лидерские качества, педагоги помогут

курсантам чувствовать свою значимость и уверенность в собственных силах.

5. Психологическая готовность к реальным боевым действиям

Периодически проводимые тренировки на основе приближенных к реальным боевым условиям сценариев помогут курсантам иметь возможность проработать стрессовые моменты в безопасной обстановке и подготовиться к возможному действию в реальной жизни.

Обучая принятию решений в условиях неопределенности и ограниченного времени можно курсантов не только наделить данной способностью, но и развить в них устойчивость в ситуациях, когда от их решения зависят чужие жизни.

6. Когнитивные стратегии и развитие эмоционального интеллекта

Обучая позитивному восприятию ситуации необходимо научить курсантов изменять восприятие стрессовых ситуаций посредством нахождения в них не только угрозы, но и возможности для роста. Это помогает преодолевать психологические барьеры.

Развитие эмоционального интеллекта: эмоциональный интеллект подразумевает под собой умение распознавать и регулировать свои эмоции, а также эмоции окружающих, что в свою очередь поможет курсантам эффективно работать в команде, управлять собственным состоянием и поддерживать других в трудных ситуациях.

7. Реабилитация и восстановление после стресса

Систематический отдых и восстановление немаловажно для курсантов: жизнестойкость можно поддерживать не только в моменты стресса, но и через правильное восстановление. Курсанты должны научиться правильно отдыхать, чтобы предотвратить выгорание и переутомление.

Выводы. Развитие жизнестойкости у курсантов военных вузов требует комплексного подхода, включающего как

физическую подготовку, так и психологическое сопровождение, а также развитие личных качеств и социальной поддержки. Важно, чтобы курсант был готов справляться с трудностями, быстро восстанавливаться после стрессовых ситуаций и эффективно работать в команде.

Развитие жизнестойкости у курсантов также имеет важное значение для их

профессиональной подготовки. Психолого-педагогические основы, изученные в данной статье, подчеркивают важность многогранного подхода к формированию этого качества. Внедрение различных методов и технологий может существенно повысить жизнестойкость курсантов, что будет способствовать их успешной адаптации в будущей службе.

Литература

1. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extreme stress? [Утрата, травма и устойчивость человека: недооценивали ли мы способность к процветанию после экстремального стресса?] // *American Psychologist* [Американский психолог]. 2004. Vol. 59. No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
2. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? [Эмоциональный интеллект: новая способность или эклектичные черты?] // *American Psychologist* [Американский психолог]. 2008. Vol. 63. No. 6. P. 503–517. DOI: 10.1037/0003-066X.63.6.503.
3. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis [Стресс, социальная поддержка и гипотеза буферизации] // *Psychological Bulletin* [Психологический бюллетень]. 1985. Vol. 98. No. 2. P. 310–357. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.310.
4. Rose A.J., Campione-Barr N., Lindell A.K. [et al.] The effects of role-playing on anxiety and coping with stressful situations in military training [Влияние ролевых игр на тревожность и совладание со стрессовыми ситуациями в военной подготовке] // *Journal of Military Psychology* [Журнал военной психологии]. 2017. Vol. 29. No. 4. P. 212–220. DOI: 10.1037/mil0000165.
5. Beck A.T. Cognitive therapy: Basics and beyond [Когнитивная терапия: основы и дальнейшее развитие]. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011. 391 p. ISBN 978-1-60918-504-6.
6. Koehn N., Hensley V. The importance of teamwork and collaboration in military training [Важность командной работы и сотрудничества в военной подготовке] // *Military Psychology* [Военная психология]. 2014. Vol. 26. No. 3. P. 162–168. DOI: 10.1037/mil0000034.