

РОЛЬ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ

Иволгина О.И.¹, Гамза Г.А.²,

¹Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», г. Минск, Республика Беларусь, Ciplenok80@yandex.ru;

²Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», г. Минск, Республика Беларусь, grisha.gamza@mail.ru

Abstract. The theoretical foundations of forming emotional stability of future military officers by means of practice-oriented training are examined. The psychological and pedagogical mechanisms through which practical training activities contribute to stress resistance are analysed, including accumulation of coping experience, adequate self-assessment, group cohesion, and automation of professional skills.

Эффективность действий офицера в условиях служебной и боевой обстановки во многом определяется не только уровнем его тактической и специальной подготовки, но и способностью сохранять эмоциональное равновесие, ясность мышления и управляемость поведения в условиях дефицита времени, неопределённости и угрозы жизни. Данное качество обозначается как эмоциональная устойчивость – способностью личности сохранять продуктивность деятельности при воздействии стресс-факторов [1].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между высокими требованиями к психологической готовности выпускника военного вуза действовать в напряжённых, стрессогенных ситуациях и сохраняющимся преобладанием в образовательном процессе теоретико-репродуктивных форм подготовки, не обеспечивающих накопление курсантами личного опыта саморегуляции в подобных условиях [2].

Цель работы – теоретически обосновать роль практико-ориентированного обучения (полевые выходы, тактические учения, ситуационное моделирование, тренинги с элементами контролируемого стресса) в формировании эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости будущих офицеров.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, обеспечивающее сохранение оптимального функционального состояния, продуктивности деятельности и адекватности поведения при воздействии стресс-факторов различной интенсивности (включая экстремальные условия служебной и боевой обстановки). Она проявляется в способности поддерживать эмоциональное равновесие, ясность мышления и волевой контроль над собственными реакциями даже в ситуациях высокой неопределённости и угрозы. Эмоциональная устойчивость тесно связана с понятием стрессоустойчивости – способностью личности сохранять продуктивность деятельности при воздействии стресс-факторов [3].

В структуре эмоциональной устойчивости выделяются следующие взаимосвязанные компоненты:

Эмоциональный компонент – способность к регуляции интенсивности и модальности эмоциональных реакций, предотвращению аффективных срывов и сохранению эмоционального баланса;

Волевой компонент – способность к произвольному контролю поведения, мобилизации волевых усилий и преодолению внутренних препятствий в условиях стресса;

Интеллектуальный компонент – сохранение ясности мышления, адекватной оценки ситуации, способности к принятию решений и переработке информации при повышенной нагрузке;

Мотивационный компонент – устойчивость профессиональных мотивов, целеустремлённость и способность поддерживать направленность деятельности несмотря на действие стрессогенных факторов. Стрессоустойчивость выступает более узким, функциональным понятием – способностью противостоять деструктивному воздействию стресса без существенного снижения продуктивности деятельности. Общим для обоих понятий является то, что данное качество не является врождённым, а формируется и развивается в деятельности, прежде всего сопряжённой с реальным или моделируемым переживанием трудных ситуаций.

Практико-ориентированное обучение понимается как построение образовательного процесса на основе преобладания деятельностных форм – полевых выходов, тактических учений, отработки нормативов в условиях, приближенных к боевым, ситуационного моделирования, ролевых и деловых игр, тренингов с элементами контролируемого стресса – над репродуктивно-теоретическими формами подготовки. Психолого-педагогический механизм его влияния на эмоциональную устойчивость раскрывается через несколько взаимосвязанных процессов.

Во-первых, это накопление курсантом опыта совладания (копинг-опыта): многократное переживание управляемых стрессогенных ситуаций формирует устойчивые способы эмоционального реагирования и снижает интенсивность стрессовой реакции при повторном столкновении со сходными условиями [4].

Во-вторых, практическая деятельность формирует адекватную самооценку собственных профессиональных возможностей, снижая тревожность, связанную с неопределённостью собственной компетентности.

В-третьих, совместные практические действия в составе воинского коллектива развивают групповую сплочённость, выступающую самостоятельным ресурсом психологической устойчивости [5].

В-четвёртых, отработка алгоритмов действий до уровня автоматизированного навыка снижает когнитивную нагрузку в реальной стрессовой ситуации и высвобождает ресурсы для сохранения эмоционального контроля.

Важным условием эффективности практико-ориентированного обучения является постепенное наращивание сложности и интенсивности стрессогенных воздействий. На начальном этапе курсанты выполняют задания в относительно контролируемых условиях с умеренной нагрузкой, что позволяет сформировать базовые навыки саморегуляции. Затем интенсивность факторов (временной дефицит, физическая усталость, информационная неопределённость, элементы риска) последовательно увеличивается. Такой подход обеспечивает адаптацию психики без её перегрузки и способствует переходу от внешнего контроля со стороны преподавателя к внутренней саморегуляции курсанта.

Существенную роль играет также целенаправленное формирование у будущих офицеров арсенала приёмов психологической саморегуляции непосредственно в процессе практических занятий. Речь идёт не только о дыхательных упражнениях и техниках мышечной релаксации, но и о когнитивных стратегиях – переоценке ситуации, фокусировке внимания на выполнении задачи, использовании позитивных самоинструкций. Эти приёмы отрабатываются в реальном времени, в ходе выполнения тактических задач, что обеспечивает их перенос в условия реальной служебной деятельности.

Не менее значимым фактором выступает качество послеоперационной рефлексии. После каждого полевого выхода, учения или тренинга необходимо проводить структурированный разбор: что именно вызвало наибольшее эмоциональное напряжение, какие способы совладания оказались эффективными, какие ошибки в регуляции эмоций были допущены. Такая рефлексия превращает пережитый опыт из простого «прохождения» в осмысленный источник развития эмоциональной устойчивости.

Следует учитывать и индивидуальные различия курсантов. Уровень исходной стрессоустойчивости, тип нервной системы, предыдущий жизненный опыт существенно влияют на динамику формирования эмоциональной устойчивости, поэтому практико-ориентированное обучение должно предусматривать элементы индивидуализации: дифференцированную дозировку нагрузки, индивидуальную обратную связь и, при необходимости, дополнительные занятия по развитию навыков саморегуляции.

Особое значение приобретает моделирование ситуаций, максимально приближенных к реальной боевой обстановке. Использование элементов внезапности, ограничение времени на принятие решений, введение ложной или противоречивой информации, физическая нагрузка на фоне выполнения тактических задач позволяют создать условия, в которых эмоциональная устойчивость проявляется наиболее отчётливо. Это формирует навыки контроля.

Именно в таких условиях курсант получает возможность не просто узнать о способах саморегуляции, а реально их применить и оценить их эффективность.

Вместе с тем практико-ориентированное обучение не является автоматически действенным средством формирования эмоциональной устойчивости: связь между объёмом практической нагрузки и её результатом нелинейна.

Избыточная интенсивность практических занятий без надлежащего психолого-педагогического сопровождения – разбора действий, рефлексии полученного опыта, обратной связи от командиров и преподавателей – может приводить к эффекту накопленного утомления и, как следствие, к снижению, а не к росту стрессоустойчивости [3].

Отсюда следует, что дидактическая ценность практико-ориентированного обучения определяется не только его объёмом, но и качеством методического проектирования: сочетанием практической деятельности с систематической рефлексией и целенаправленным обучением курсантов приёмам психологической саморегуляции (дыхательные техники, приёмы когнитивного переструктурирования, техники быстрого восстановления работоспособности) [2].

Таким образом, теоретический анализ позволяет рассматривать практико-ориентированное обучение не как дополнение к теоретической подготовке, а как самостоятельное и необходимое условие формирования эмоциональной устойчивости будущих офицеров, требующее целенаправленного психолого-педагогического проектирования в образовательном процессе военного вуза [1].

На основе проведённого теоретического анализа могут быть сформулированы следующие направления совершенствования образовательного процесса: систематическое включение в учебный план ситуационного моделирования и тренингов с элементами контролируемого стресса; организация обязательной рефлексии и разбора действий после каждого практического занятия; целенаправленная подготовка командного и преподавательского состава к формированию у курсантов навыков саморегуляции; последующая эмпирическая проверка предложенной теоретической модели на выборке курсантов военного вуза.

Литература

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Пономаренко В. А. Готовность к деятельности в напряжённых ситуациях: психологический аспект. – Минск: Изд-во БГУ, 1985. – 206 с.
3. Столяренко А. М. Психологическая подготовка личного состава к действиям в экстремальных условиях. – М.: Юнити-Дана, 2002. – 320 с.
4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
5. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – СПб.: Питер, 2006.