

## ФОРМИРОВАНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ КАК ЭЛЕМЕНТ ОСВОЕНИЯ ПСИХОГИГИЕНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Скибо Т.Ю., Лотков А.С.*

Россия, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж  
tatskibo@yandex.ru

**Аннотация:** Рассмотрены понятие и содержание психогигиены профессиональной деятельности как элемента психологической культуры личности военнослужащего. Представлена характеристика совладающего поведения, как базовой части психологической культуры личности, и особенности его формирования у курсантов в условиях военного вуза. Сформулированы выводы о том, что основное внимание следует сосредоточить на ценностно-ориентационных основах профессиональной деятельности военнослужащего; популяризации идей психофизического здоровья и формировании конкретных навыков их реализации у курсантов; на освоение ими навыков рефлексивного отношения к своему поведению и деятельности; на реализацию различных тактик психолого-педагогической поддержки курсантов преподавателями и курсовыми офицерами.

**Ключевые слова:** психологическая культура личности, психогигиена профессиональной деятельности, совладающее поведение, копинг-стратегии курсантов.

Каждая профессиональная деятельность имеет свои особенности, что может вызывать деформации на личностном, социальном и профессиональном уровне. Не исключение в этом смысле и военная служба, относящая к профессиям, для которых характерна повышенная эмоциональная напряженность и синдром эмоционального выгорания.

В процессе освоения любой деятельности должно внимание уделяется технике безопасности, охране труда, оказанию первой помощи и другим жизнеобеспечивающим и поддерживающим навыкам, предотвращающим травматизм и профессиональные заболевания. При этом фактически не рассматриваются основы психогигиены и психологической самопомощи в стрессовых ситуациях, ситуациях затруднения, выбора и принятия решений, повышенной ответственности и др., без чего сохранение психического и соматического здоровья практически невозможно.

Психогигиена профессиональной деятельности – неотъемлемая часть профессиональной подготовки и формирования психологической культуры личности, которая требует определенных знаний и умений, лежащих в русле развития культуры личности в целом.

Проблема формирования психологической культуры личности в настоящее время приобретает особую актуальность, поскольку общение и взаимодействие людей отчасти перенесено в виртуальное пространство, что, с одной стороны, упрощает процессы коммуникации, с другой – повышает риски стресса. Более стрессогенными стали и различные среды: информационная, социальная, технологическая, природная.

Важным элементом психологической культуры человека является совладающее поведение, отражающее работу защитных механизмов и привычных способов реагирования субъекта на трудную жизненную ситуацию (копинг-стратегий) [1]. Основы формирования совладающего поведения закладываются в детстве и юности, их существенная коррекция может происходить в процессе освоения какой-либо профессиональной деятельности и ее осуществления. Направления формирования копинг-стратегий обусловлены когнитивной, эмоциональной и поведенческой составляющей и могут задаваться как адекватными и адаптивными выборами, так и дезадаптивными реакциями, подкрепляемыми внешней и внутренней оценкой.

Так, Д. Амирхан выделил три стратегии реагирования на стресс: стратегия, направленная на поиск решения проблемы; стратегия избегания и стратегия поиска социальной поддержки. Очевидно, что каждая из них имеет свои особенности, свои установки и поведенческие реакции, свои следствия и возможности для переживания стрессовой ситуации. Наиболее адаптивной, соотносимой со стратегией «бей», является стратегия поиска решения проблемы – стратегия открытой встречи со страхом, позволяющая не только справиться с травмирующей ситуацией сейчас, но и способствующая выработке соответствующих навыков реагирования в будущем.

Вторая стратегия является условно адаптивной. Однако, и у нее есть свои плюсы: она учит взаимодействию с другими людьми, установлению контактов, способности обращаться за

помощью и находить поддержку в социальном окружении. Третья стратегия считается дезадаптивной, поскольку человек избегает столкновения с опасностью, не учится справляться с подобными ситуациями в будущем. При этом иногда более ценным является сохранение душевного спокойствия сейчас, создание условий для того, чтобы не развились тревога и паника. Поэтому специалисты утверждают, что наиболее оптимальным вариантом формирования копинг-стратегий является усвоение всех трех вариантов и их использование по ситуации, где преимущество отдается поиску решения проблемы [2].

В классификации К. Муздыбаева так же выделены три вида реакций, но в них отражен преобладающий фокус. Это может быть концентрация внимания на оценке ситуации, в которой преимущественно задействованы когнитивные процессы (анализ, обобщение, сравнение); на проблеме и действиях по ее решению; на эмоциях и переживаниях относительно происходящего.

Наиболее детальная классификация копинг-стратегий представлена в работах Э. Хейма. В ней стратегии совладающего поведения могут быть проанализированы по двум осям: продуктивность / непродуктивность (адаптивность / дезадаптивность по Д. Амирхану) и уровень принятия решения (когнитивный / эмоциональный / поведенческий).

Психогигиена профессиональной деятельности военнослужащего, безусловно, не ограничивается формированием совладающего поведения. При этом мы исходим из того, что оно является базовым элементом психологической культуры личности, вокруг которого объединяются другие ее составляющие.

Важным направлением в формировании навыков психологической самопомощи является умение расслабляться, снимать напряжение. Основными средствами работы в данном направлении являются: освоение навыков аутотренинга, релаксации, управления своими эмоциями, физическая активность (бег, быстрая ходьба). Они могут быть приобретены как в ходе специально организованной работы, так и в процессе самообразования, которое должно быть тщательно спланировано.

Интересным является то, что выработка копинг-стратегий осуществляется в любой деятельности человека, особенно связанной с ситуациями неопределенности, выбора, ответственности и принятия решений, и осуществляется во взаимосвязи сознания и поведения, телесного и духовного [2]. Причем сказать, что важнее – затруднительно.

Телесные практики – это, прежде всего, практики дыхания (выработка навыков брюшного дыхания, освоения техник осознанного дыхания, конкретных приемов, позволяющих быстро снимать нервное напряжение, успокаиваться и засыпать, например, техника «4-7-8»). Духовные практики разнообразны, но в своей основе каждая из них имеет определенную ценностную составляющую, обосновывающую ее возможности в решении вопросов борьбы со стрессом в профессиональной деятельности, формирующую ценностное отношение к самому себе и тому, чем занимаешься. Без понимания необходимости сохранения и поддержания физического и психического здоровья, бережного отношения к самому себе, освоения и оказания приемов самопомощи и самоподдержки, выгорание в военно-профессиональной деятельности неизбежно.

Основными показателями сформированности адаптивных копинг-стратегий будут: выраженное стремление к самопознанию и саморазвитию на когнитивном уровне, самопринятие на эмоциональном уровне и готовность к самореализации на поведенческом. При этом не менее значимыми результатами освоения основ психогигиены будет снижение конфликтности и формирование конфликтологической культуры в целом, большая открытость и искренность в общении, повышение качества взаимодействия, обоснованное чувство защищенности, очевидная динамика личных достижений, повышение самооценки и уверенности в себе. Как следствие – развитие и укрепление внутренней мотивации профессиональной деятельности и повышение готовности к ее эффективному осуществлению.

Представляется, что в настоящее время, несмотря на очевидную значимость проблемы, формированию основ психогигиены военно-профессиональной деятельности у курсантов не уделяется должного внимания. Анализ исследований по данной проблеме свидетельствует о том, что работа в этом направлении ведется бессистемно и эпизодически [3]. При этом, на наш взгляд, основное внимание следует сосредоточить на ценностно-ориентационных основах профессиональной деятельности военнослужащего; популяризации идей психофизического здоровья и формировании конкретных навыков их реализации у курсантов; на освоении ими навыков рефлексивного отношения к своему поведению и деятельности; на реализацию различных тактик психолого-педагогической поддержки курсантов преподавателями и курсовыми офицерами.

### **Литература**

1. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб., 2007.
2. Лозгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности // Педагогическое образование в России. 2012. № 2. С. 13-20.
3. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6.