

Дата поступления рукописи в редакцию: 14.11.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 14.12.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-11-509-514

ОПАРИН Дмитрий Евгеньевич,
старший преподаватель кафедры безопасности в ЧС,
Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург,
e-mail: mail@law-books.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КУРСАНТОВ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ

Аннотация. В данной статье освещены несколько ключевых тем, связанных с психологической устойчивостью курсантов. В первую очередь, рассмотрен теоретический аспект, который включает в себя определение и основные характеристики психологической устойчивости, а также ее значение в профессиональной деятельности курсантов. Далее проанализирована актуальность психологической устойчивости для курсантов техносферной безопасности, с акцентом на специфические требования и вызовы, с которыми они сталкиваются в своей будущей профессии. Кроме того, статья посвящена методам формирования психологической устойчивости. В этом разделе рассмотрены различные подходы и техники, которые могут быть использованы для развития устойчивости курсантов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, ресурсы, личностные характеристики, техносферная безопасность.

OPARIN Dmitry Evgenievich,
Senior Lecturer at the Department of Emergency Safety,
Ural Institute of the State Fire Service of the Ministry
of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF TECHNOSPHERE SECURITY CADETS: THEORY AND PRACTICE OF FORMATION

Annotation. This article highlights several key topics related to the psychological stability of cadets. First of all, the theoretical aspect is considered, which includes the definition and main characteristics of psychological stability, as well as its importance in the professional activities of cadets. Next, the relevance of psychological stability for technosphere security cadets is analyzed, with an emphasis on the specific requirements and challenges they face in their future profession. In addition, the article is devoted to the methods of forming psychological stability. This section discusses various approaches and techniques that can be used to develop the resilience of cadets.

Key words: stress tolerance, resources, personal characteristics, technosphere safety.

Под психологической устойчивостью понимается способность сохранять внутреннюю стабильность и продуктивность в стрессовых условиях, являющаяся ключевым фактором профессиональной подготовки сотрудников МЧС России [1]. Психологическая устойчивость — понятие далеко не новое, однако современное общество предъявляет к нему совершенно особые требования. Настоящая реальность характеризуется стремительными изменениями, неопределенностью и постоянным стрессом, вызванным потоком информации, социальными ожиданиями и экономическими потрясе-

ниями. Именно поэтому психологическая устойчивость приобретает особое звучание и требует нового осмысления. Традиционно психологическая устойчивость воспринималась как способность человека сохранять спокойствие и эффективность даже в условиях стресса. Однако сейчас этого уже недостаточно. Современному человеку приходится ежедневно сталкиваться с необходимостью адаптироваться к новым условиям, принимать быстрые решения и постоянно переосмысливать привычные подходы.

Сегодня психологически устойчивым человеком становится тот, кто обладает гибкостью

ума, способностью быстро переключаться между ролями и ситуациями, готов учиться новому и спокойно воспринимать неизбежность изменений. Это уже не просто умение справляться с трудностями, а скорее искусство жить в состоянии постоянного движения, сохраняя внутреннюю гармонию и ясность сознания.

Ключевые характеристики современной психологической устойчивости включают несколько положительных опций личности.

Во-первых, это- гибкость восприятия с готовностью принять изменения и рассматривать их как ресурс, а не как угрозу. Далее, это- осознанность в понимании собственных эмоций и реакций, принятие ответственности за собственное эмоциональное состояние и за безопасное нахождение людей на объектах экономики при ликвидации чрезвычайных ситуаций [2].

Важным качеством личности является ее способность к саморазвитию, включающую стремление получать знания и умения, необходимые для адаптации к меняющимся обстоятельствам. Укреплению психологической устойчивости способствует социальная компетентность с умением выстраивать доверительные отношения и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Оптимизм и позитивное мышление также относится к инструментам достижения психологической устойчивости, когда человек воспринимает трудности как временные препятствия, которые преодолеваются благодаря внутренним ресурсам личности.

Теоретические модели психологической устойчивости разнообразны. Одной из наиболее известных моделей психологической устойчивости является теория ресурсовой устойчивости, разработанная Кэрл Дюзк и Стивенем Кобби. Теория ресурсовой устойчивости предполагает, что уровень психологического благополучия индивида зависит от наличия внутренних и внешних ресурсов, позволяющих эффективно реагировать на жизненные вызовы. Основными положениями теории ресурсовой устойчивости является наличие у личности набора «антистрессовых ресурсов».

Ресурсы могут включать личностные характеристики, социальные связи, знания и навыки, эмоциональную поддержку окружающих и материальные условия. Классификация устойчивости отражает внешние и внутренние ресурсы личности.

К внутренним ресурсам относят:

- самоэффективность — вера в собственные способности преодолевать трудности;
- оптимизм — позитивное восприятие будущего и уверенность в успехе;

- эмпатия — умение понимать чувства и эмоции других людей;
- решительность — способность принимать решения даже в условиях неопределенности.

К внешним ресурсам личности относят:

- социальная поддержка — наличие друзей, семьи и коллег, готовых оказать помощь и поддержку;
- финансовое благополучие — стабильный доход и доступ к необходимым ресурсам;
- профессиональные возможности — перспективы карьерного роста и профессионального развития.

Применение теории ресурсовой устойчивости позволяет лучше понять механизмы формирования психологической устойчивости и разработать стратегии повышения уровня адаптивности личности. Например, программы поддержки и тренинги, направленные на развитие самоэффективности и оптимизма, способствуют повышению индивидуальной устойчивости перед лицом жизненных трудностей.

Курсантам, обучающимся профессии техносферной безопасности, необходимо понимать источники стресса и осваивать умения по их преодолению. Успешное преодоление стресса возможно через накопление личных и социальных ресурсов. Особое значение имеет формирование психологической устойчивости в специфических условиях труда.

Теория ресурсовой устойчивости подчеркивает важность комплексного подхода к развитию личной адаптации и предлагает конкретные направления работы над повышением психологического здоровья населения.

Современная ситуация в стране и мире требует высокого уровня профессиональной подготовки сотрудников сферы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Особенное внимание уделяется формированию психологически устойчивых кадров, готовых эффективно действовать даже в экстремальных условиях, когда стрессовые факторы оказывают сильное влияние на психику человека. Выполнение профессиональных обязанностей сопряжено у будущих специалистов техносферной безопасности с высокой степенью ответственности в связи с возможными вызовами, включающими аварийные ситуации, природные катастрофы и другие чрезвычайные ситуации.

Психологическая устойчивость курсантов техносферной безопасности позиционируется, как умение поддерживать требуемый уровень работоспособности, адекватно оценивать различные

ситуации и, в итоге, быть способным принимать оптимальные решения в ситуациях высокого риска и многофакторной неопределенности. Эти качества закладываются посредством комплексного воздействия теоретической подготовки, практической деятельности с учетом индивидуально-психологических особенностей личности [3].

Формирование психологической устойчивости курсантов техносферной безопасности представляет собой комплекс мероприятий, включающих подготовку по специальным дисциплинам, организацию практических занятий и индивидуальную работу с каждым будущим специалистом. Эффективность данной системы подтверждается успешным выполнением профессиональных обязанностей выпускников вузов МЧС России в слож-

ных условиях реальной действительности, включающей возникновение непредвиденных ситуаций на производстве, экстренных происшествий или нештатных ситуаций, сопряженных с экологическими, материальными и человеческими потерями [4].

Создание целостной методологической системы по качественному формированию психологической устойчивости курсантов является безусловно актуальной проблематикой. На сегодняшний день в рамках теоретического обоснования формирования психологической устойчивости существует несколько видов методологических подходов к формированию психологической устойчивости курсантов техносферной безопасности (рис. 1).

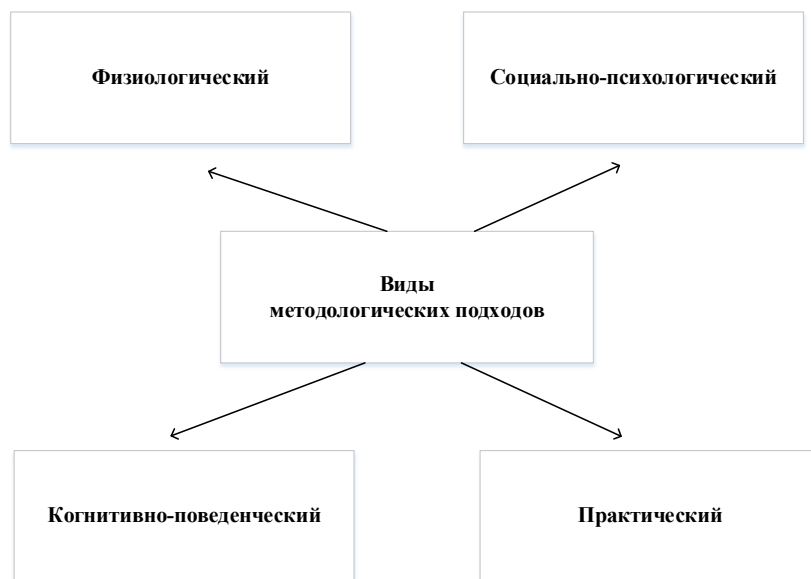


Рис.1 Методологические подходы формирования психологической устойчивости курсантов

Физиологический подход рассматривает развитие адаптационных механизмов организма путем повышения общей физической выносливости и сопротивляемости внешним воздействиям.

Социально-психологический подход, который ориентирован на формирование социально значимых качеств личности, включает коммуникативные способности, эмоциональную стабильность и умение взаимодействовать в коллективе.

Когнитивно - поведенческий подход направлен на обучение рациональному восприятию ситуации, оптимальному поведению в критических обстоятельствах и осознанному управлению своими эмоциями. Одним из эффективных инструментов является метод «стресс-тренинга», разработанный специалистами института психологии РАН совместно с сотрудниками МЧС России. Данный метод включает элементы когнитивной тера-

пии, релаксационные техники и тренинг принятия решений в кризисных ситуациях. Кроме того, большую роль играет работа наставников-консультантов, которые помогают курсанту разобраться в собственных переживаниях, определить личностные проблемы и пути их преодоления.

Практический подход к формированию психологической устойчивости осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Важнейшими методами являются тренировки в специальных учебных центрах МЧС России, участие в учениях и соревнованиях различного уровня, использование современных тренажеров и симуляторов, позволяющих моделировать реальные чрезвычайные ситуации и воспитывать высококлассных специалистов.

Таким образом, психологическая устойчивость курсантов техносферной безопасности

представляет собой важную насущную проблему, является неотъемлемой частью их подготовки и подразумевает глубокий анализ и интеграцию его результатов в контекст современного процесса образования и подготовки специалистов. В процессе практических занятий педагоги и психологи ВУЗов МЧС России включают в обучение курсантов формирование навыков саморегуляции с восстановлением эмоционального состояния после стресса [5].

В условиях агрессивного-активного окружения России, когда перспективы техногенных чрезвычайных ситуаций становятся все более явственными и ощутимыми, психологическая устойчивость курсантов, как будущих офицеров, в экстремальных ситуациях становится одной из определяющих характеристик будущего эффективного специалиста МЧС, имеющего крепкую психику и способного проявить хладнокровие в условиях стресса. Такая психологическая подготовка подразумевает как умение преодолевать эмоциональное и психологическое напряжение, так и устойчивые навыки адаптации к изменяющейся обстановке, способность принятия взвешенных решений и эффективных действий в условиях ситуационной неопределенности. Адаптация теоретических основ по формированию устойчивости к стрессам направлена на вовлечение курсантов в процесс активного обучения теоретическим методам обретения психологической устойчивости и применению их в профессиональной практике, связанной с оценкой опасностей и управлением рисками.

Очень важным навыком быстрой адаптации и эффективного реагирования в условиях ограниченного времени на принятие решения является работа в команде во время проведения учений по ликвидации последствий различных аварийных ситуаций. Другим не менее важным направлением формирования психологической устойчивости курсантов является организация совместной деятельности экипажа, которая предполагает не только распределение и выполнение трудовых функций, но и эмоциональное общение, межличностные отношения [6]. Курсант должен уметь взаимодействовать с коллегами, принимать на себя ответственность и уверенно принимать оптимальное решение под давлением окружения и обстоятельств.

В процесс обучения курсантов важно шире внедрять специальные программы и тренинги, помогающие обретению курсантами психологической устойчивости. Традиционные подходы обучения, такие как лекции и семинары, и новые современные технологии с ориентацией на практические действия должны быть частью комплексного

учебного процесса. Традиционные методы, конечно, позволяют создать базу теоретических знаний, однако их эффективность будет ожидаемо мала, если не включать в процесс обучения практические упражнения.

Существенно повысить вовлеченность курсантов позволяет применение ролевых игр и ситуационных задач, что помогает развивать у обучающихся критическое мышление и формировать навыки командного взаимодействия. Названные игровые и ситуационные активности ведут к осознанности в сфере реакций личности на различные стрессовые ситуации, что является важным фактором возвращения психологической устойчивости. Помимо того, учебные тренировки в стрессовых условиях с имитацией реальных ситуаций обеспечивают высокую интенсивность подготовительных мероприятий с оттачиванием у курсантов физических и психологических компетенций [7]. Эффективными в данном педагогическом процессе будет использование виртуальных симуляций чрезвычайных ситуаций с созданием обстановки, максимально приближенной к реальности.

Современные технологии в виде психологических тренажеров расширяют возможности для формирования устойчивой психики у будущих профессионалов техносферной безопасности. Виртуальная реальность позволяет курсантам проходить многократные тренировки в безопасной среде, постепенно осваивать различные варианты развития событий, отрабатывать алгоритмы принятия решений, как в часто встречающихся ситуациях, так и при нестандартном течении чрезвычайной ситуации. В процессе интерактивной подготовки на тренажерах курсант решает ряд ключевых задач, обеспечивающих обобщение и закрепление теоретических знаний [8]. Итогом такого обучения становится приобретение отработанных навыков и умений с параллельным осознанием своих эмоциональных реакций и способов управления ими в различных конкретных ситуациях.

В учебных заведениях системы МЧС России занятия по развитию эмоционального интеллекта проводят опытные преподаватели-психологи, прошедшие специальную подготовку и имеющие соответствующую квалификацию. Их задача заключается в формировании у слушателей навыков управления эмоциями, повышения самооценки и уровня уверенности в себе, развитии коммуникативных способностей и способности принимать взвешенные решения даже в условиях стресса.

Формирования и укрепления базового ядра личности курсантов во время пребывания в учебном заведении ложится на весь профессор-

ско-преподавательский состав. Поэтому так важно профессиональное психологическое сопровождение и своевременная коррекция негативных психологических проявлений у курсантов, педагогов и действующих офицеров силовых структур [8].

Значимым инструментом для формирования психологической устойчивости является взаимодействие с психологом. Занятия также могут проводить приглашённые специалисты из смежных областей психологии и педагоги, обладающие компетенциями в области работы с представителями силовых структур. Психолог может осуществить индивидуальный подход к каждому курсанту. В настоящее время разработка «индивидуальных дорожных карт по развитию психологической устойчивости» для каждого курсанта становится важным компонентом учебного процесса. Психологи проводят мастер-классы по методам саморегуляции и расслабления, занятия по развитию эмоционального интеллекта с оценкой результатов занятий через обратную связь с проведением курсантами самоанализа и регулярного закрепления полученных навыков. Тренинговые занятия позволяют курсанту лучше осознавать собственные эмоции и поведение окружающих, развивать способность распознавания невербальных сигналов [10]. Самостоятельная работа предполагает ведение дневника эмоций, выполнение специальных упражнений дома, просмотр тематических фильмов и чтение литературы по психологии и управлению собой. Групповая работа, включающая проведение дискуссий, выполнение групповых заданий способствует формированию навыков эмпатии, умению разрешать конфликты и конструктивному поведению в коллективе [11]. Кроме того, развитие эмоционального интеллекта включает изучение методов саморегуляции, техник снятия напряжения и релаксации, позволяющих быстро восстанавливать психоэмоциональное состояние после пережитых стрессов.

Подводя итоги отметим, что развитие эмоционального интеллекта является важным аспектом подготовки будущих сотрудников МЧС России. Это помогает специалистам эффективно справляться с психологическими нагрузками, стрессовыми ситуациями и взаимодействовать с коллегами и пострадавшими людьми. Комплексный подход позволяет будущим выпускникам успешно адаптироваться к специфическим условиям профессиональной деятельности, сохранять здоровье и работоспособность на протяжении всей карьеры.

Список литературы:

[1] Опарин, Д. Е. О проблеме формирования устойчивости к стрессовым ситуациям у курсан-

тов вузов МЧС России / Д. Е. Опарин, А. А. Карапузиков // Право, история, педагогика и современность : Сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 29–30 января 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 182-186. – EDN UWFBEU.

[2] Опарин, Д. Е. Особенности профессиональной подготовки пожарных к действиям по тушению пожаров на объектах с массовым пребыванием людей / Д. Е. Опарин, А. А. Карапузиков // Проблемы управления качеством образования : Сборник статей XVII Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 19–20 ноября 2024 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 151-154. – EDN ZXWWMX.

[3] Лустгартен, Т. Ю. Формирование специалиста по техносферной безопасности / Т. Ю. Лустгартен // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Т. 23, № 4. – С. 120-124. – EDN YOSOKX.

[4] Опарин, Д. Е. Психологическая устойчивость курсантов МЧС в процессе тренажерной подготовки: теоретические основания, методические решения и практические эффекты / Д. Е. Опарин // Право и управление. – 2025. – № 9. – С. 101-105. – DOI 10.24412/2224-9133-2025-9-101-105. – EDN PLMCEY.

[5] Карапузиков, А. А. Психологические аспекты профессиональной подготовки курсантов вузов МЧС России к деятельности в экстремальных условиях / А. А. Карапузиков, Н. П. Мураев, Д. Е. Опарин // Психология обучения. – 2025. – № 1. – С. 32-39. – EDN ARPXGO.

[6] Елагина, В. С. Формирование психологической устойчивости курсантов военного ВУЗа / В. С. Елагина, И. Ю. Апаликова // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 35. – DOI 10.17513/spno.30619. – EDN SXQQYB.

[7] Куприянов, Б. В. Ролевая игра как педагогическое средство развития soft skills у студентов вуза / Б. В. Куприянов // Образовательные технологии (г. Москва). – 2020. – № 3. – С. 54-61. – EDN DFZLAM.

[8] Опарин, Д. Е. Актуальные проблемы обучения с применением тренировочных комплексов и тренажеров в вузах МЧС России / Д. Е. Опарин // Актуальные вопросы профессиональной подготовки пожарных и спасателей : Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Иваново, 20 марта 2025 года. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы МЧС РФ, 2025. – С. 236-238. – EDN PKCXGG.

[9] Опарин, Д. Е. Мотивация курсантов к обучению в вузах МЧС России / Д. Е. Опарин, А. А. Карапузиков // Образование и право. – 2025. – № 8. – С. 468-472. – DOI 10.24412/2076-1503-2025-8-468-472. – EDN YOQSCI.

[10] Билалов, О. Н. Тренинг как средство формирования у курсантов военных вузов эффективных стратегий поведения в конфликтных ситуациях / О. Н. Билалов // Научно-педагогическое обозрение. – 2022. – № 1(41). – С. 84- 91. – DOI 10.23951/2307-6127-2022-1-84-91. – EDN VWJZZJ.

[11] Байбородова, Л. В. Этапы организации групповой работы в учебном коллективе / Л. В. Байбородова, С. В. Данданова // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 6. – С. 74-82. – EDN XGROCH.

References:

[1] Oparin, D. E. On the problem of forming resistance to stressful situations among cadets of universities of the Ministry of Emergencies of Russia/D. E. Oparin, A. A. Karapuzikov//Law, history, pedagogy and modernity: Collection of articles of the VI International Scientific and Practical Conference, Penza, January 29-30, 2025. - Penza: Penza State Agrarian University, 2025. - S. 182-186. – EDN UWF-BEU.

[2] Oparin, D. E. Features of professional training of firefighters for fire extinguishing at facilities with a massive presence of people/D. E. Oparin, A. A. Karapuzikov//Problems of education quality management: Collection of articles of the XVII All-Russian Scientific and Practical Conference, Penza, November 19-20, 2024. - Penza: Penza State Agrarian University, 2024. - S. 151-154. – EDN ZXWWMX.

[3] Lustgarten, T. Yu. Formation of a technosphere security specialist/T. Yu. Lustgarten//Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. – 2017. - T. 23, NO. 4. - S. 120-124. – EDN YOSOKX.

[4] Oparin, D. E. Psychological stability of EMERCOM cadets in the process of simulator training: theoretical foundations, methodological solutions and practical effects/D. E. Oparin//Law and manage-

ment. – 2025. – № 9. - S. 101-105. – DOI 10.24412/2224-9133-2025-9-101-105. – EDN PLM-CEY.

[5] Karapuzikov, A. A. Psychological aspects of the professional training of cadets of universities of the Ministry of Emergencies of Russia for activities in extreme conditions/A. A. Karapuzikov, N. P. Muraev, D. E. Oparin//Psychology of training. – 2025. – № 1. - S. 32-39. – EDN ARPXGO.

[6] Elagina, V. S. Formation of psychological stability of cadets of a military university/V. S. Elagin, I. Yu. Apalikova//Modern problems of science and education. – 2021. – № 2. - S. 35. – DOI 10.17513/spno.30619. – EDN SXQQYB.

[7] Kupriyanov, B.V. Role-playing game as a pedagogical means of developing soft skills among university students/B.V. Kupriyanov//Educational Technologies (Moscow). – 2020. – № 3. - S. 54-61. – EDN DFZLAM.

[8] Oparin, D. E. Actual problems of training with the use of training complexes and simulators in universities of the EMERCOM of Russia/D. E. Oparin// Actual issues of professional training of firefighters and rescuers: Collection of materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference, Ivanovo, March 20, 2025. - Ivanovo: Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of the Russian Federation, 2025. - S. 236-238. – EDN PKCXGG.

[9] Oparin, D. E. Motivation of cadets to study at universities of the Ministry of Emergencies of Russia/D. E. Oparin, A. A. Karapuzikov//Education and Law. – 2025. – № 8. - S. 468-472. – DOI 10.24412/2076-1503-2025-8-468-472. – EDN YOQSCI.

[10] Bilalov, O. N. Training as a means of forming effective strategies of behavior in conflict situations among cadets of military universities/O. N. Bilalov//Scientific and Pedagogical Review. – 2022. – № 1(41). - S. 84-91. – DOI 10.23951/2307-6127-2022-1-84-91. – EDN VWJZZJ.

[11] Bayborodova, L.V. Stages of organizing group work in the educational team/L.V. Bayborodova, S.V. Dandanova//Yaroslavl Pedagogical Bulletin. – 2016. – № 6. - S. 74-82. – EDN XGROCH.

