

REFERENCES

1. Afanasyev, V.V., Kunitsyna, S.M. and Lykova, T.A. (2021), "Development of empathic culture of university students", *Pedagogical Journal*, Vol. 11, No. 2A, pp. 172–179.
2. Vasilkova, A.P. (1998), *Empathy as one of the specific criteria of professional suitability of future medical specialists*, dissertation, St. Petersburg.
3. Ilyin, E.P. (20112), *Emotions and feelings*, Peter, St. Petersburgs.

Контактная информация: amstoria25@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2023

УДК 159.9.07

**О ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ**

Юлия Владимировна Жильцова, кандидат психологических наук, доцент, Академия Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации, Рязань

Аннотация

В статье представлены структурные компоненты и особенности формирования психологической устойчивости курсантов Академии ФСИН России, выделены методы и методики, используемые с целью развития эмоциональной и когнитивной устойчивости и саморегуляции у обучающихся. Цель исследования: изучение уровня и особенностей формирования психологической устойчивости у обучающихся в Академии ФСИН России. Методика и организация исследования: в исследовании участвовали 80 курсантов. Был использован комплекс методик: шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Р. Рэге), шкала стресса RSM-25. Результаты исследования и их обсуждение: рассмотрен феномен «психологическая устойчивость курсантов», а также выделены особенности, методы и методики ее формирования у обучающихся в Академии ФСИН России. Выводы: мы пришли к выводу, что психологическая устойчивость курсантов Академии ФСИН основана на способности личности эффективно адаптироваться к стрессу, сохранять эмоциональное равновесие, контролировать свои эмоции и реагировать гибко на изменяющиеся условия обучения и службы.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, саморегуляция, социальная адаптация, тревожность, резилентность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p551-554

**ON THE PROBLEM OF DEVELOPING PSYCHOLOGICAL STABILITY OF
CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL
PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA**

Yulia Vladimirovna Zhiltsova, candidate of psychological sciences, docent, Academy of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation, Ryazan

Abstract

Introduction: the article presents the structural components and features of the formation cadets' psychological stability of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, highlights the methods used to develop cadets' emotional and cognitive stability and self-regulation. The purpose of the study: to study the level and peculiarities of the formation of cadets' psychological stability at the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia. Methodology and organization of the study: 80 cadets participated in the study. A set of methods was used: the reactive and personal anxiety scale of Ch. D. Spielberg, Yu. L. Khanin, the methods for determining stress resistance and social adaptation (T. Holms, R. Rage), the RSM-25 stress scale. The results of the study and their discussion: the phenomenon of "cadets' psychological stability" was considered, features and methods of its formation for cadets at the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia were highlighted. Conclusions: cadets' psychological stability is based on the their individual ability and effectively adapts to stress, maintains emotional balance, controls his emotions

and responds flexibly to changing working conditions.

Keywords: psychological stability, stress resistance, self-regulation, social adaptation, anxiety, resiliency.

Психологическая устойчивость курсантов Академии Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) может быть рассмотрена с точки зрения их способности эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям и сохранять психологическое равновесие в процессе обучения и службы. Рассмотрев проблему психологической устойчивости личности обучающихся в научных источниках, мы пришли к выводу, что данный феномен связан как с особенностями личностного развития, так и с учебно-воспитательным процессом в образовательной организации (Ю.М. Десятникова, Л.В. Заварзина, Л.В. Куликов, А.В. Мирошин, М. Тышкова, Н.П. Фетискин) [2].

Психологическая устойчивость – это способность курсантов эффективно справляться с различными стрессорами и адаптироваться к требованиям службы в Федеральной службе исполнения наказаний.

С целью изучения уровня психологической устойчивости у обучающихся в Академии ФСИН России нами были протестированы 80 курсантов с помощью комплекса методик (шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Р. Праге), шкала стресса RSM-25 [1]). Полученные нами результаты показали, что 62% курсантов подвержены стрессу, имеют высокий уровень тревожности, напряжения, беспокойство, нервозность, а также присутствует страх перед экзаменами; у 29% курсантов отмечен средний уровень тревожности и у 9% курсантов – низкий уровень тревожности.

Структура психологической устойчивости включает несколько ключевых элементов: эмоциональная устойчивость (способность регулировать свои эмоции в стрессовых ситуациях), когнитивная устойчивость (способность оставаться рациональными и гибкими в мышлении даже в неблагоприятных ситуациях), социальная поддержка (наличие поддержки со стороны однокурсников, семьи, друзей), саморегуляция (способность контролировать свои мысли, эмоции и поведение в стрессовых ситуациях). Курсанты с хорошей саморегуляцией обычно могут принимать осознанные решения и действовать в соответствии с ними, даже в условиях повышенного давления и ответственности.

Одной из особенностей психологической устойчивости курсантов Академии ФСИН может быть высокий уровень стрессоустойчивости. Курсанты сталкиваются с разнообразными требованиями и испытаниями как в учебной, так и в служебной деятельности. Психологическая устойчивость позволяет им эффективно справляться с трудностями, сохранять эмоциональное равновесие и продолжать работу даже в условиях повышенной нагрузки или неопределенности.

Другой важной особенностью психологической устойчивости курсантов может быть их способность к адаптации. Курсанты Академии ФСИН проходят сложное обучение и входят в специфическую профессию, связанную с исполнением наказаний и контролем за осужденными. Это требует от них гибкости и умения адаптироваться к меняющимся условиям и требованиям работы.

Психологическая устойчивость курсантов также может быть связана с их способностью к саморегуляции эмоций и контролю собственных реакций. В процессе работы курсанты могут сталкиваться с конфликтными ситуациями, агрессивностью или непредсказуемым поведением осужденных. Психологическая устойчивость помогает им сохранять спокойствие, принимать рациональные решения и эффективно управлять эмоциями.

Кроме того, психологическая устойчивость курсантов может быть связана с их уровнем мотивации и преданности профессии. Зачастую, работа в системе исполнения наказаний является сложной и требует специфических навыков и терпения. Психологическая устойчивость позволяет курсантам преодолевать трудности и продолжать службу, опираясь на их высокий уровень мотивации и целеустремленности.

Формирование психологической устойчивости у курсантов Академии ФСИН России может включать следующие методы и методики:

1. Психологическая подготовка: курсанты могут проходить специальные тренинги и практические занятия, целью которых является развитие и укрепление психологической устойчивости. Они могут обучаться различным стратегиям копинга (совладания) со стрессом, включая релаксационные техники, упражнения по управлению эмоциями, позитивное мышление и развитие резилиентности [3].

2. Развитие эмоциональной поддержки: курсанты могут получать поддержку от психологов и педагогов, которые помогают им разобраться с эмоциональными трудностями и стрессом, с которыми они сталкиваются. Индивидуальные консультации и групповые сессии могут использоваться для обсуждения проблем, поиска решений и получения поддержки от других курсантов.

3. Тренировка в принятии решений: курсанты могут учиться принимать осознанные и информированные решения в сложных и стрессовых ситуациях. Это может включать анализ ситуации, определение целей, обдумывание альтернатив, оценку рисков и последствий, а также принятие и действие на основе выбранного решения.

4. Развитие навыков саморегуляции: курсанты могут тренироваться в контроле своих эмоций, мыслей и поведения. Это может включать осознание собственных реакций на стресс, управление эмоциями, медитацию, дыхательные практики и другие методы саморегуляции, которые помогают им справиться с напряжением и сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

5. Развитие коммуникативных навыков: курсантам могут предоставляться возможности для совместной работы в команде, участия в ролевых играх и симуляциях, которые направлены на развитие навыков эффективного коммуникативного взаимодействия, умения слушать, выражать свои мысли и требования, а также принимать и объединять разные точки зрения.

Важно отметить, что эти методики могут быть адаптированы и индивидуализированы в зависимости от потребностей и особенностей каждого курсанта. Они направлены на то, чтобы помочь курсантам разработать и улучшить свои навыки, которые способствуют психологической устойчивости и успешной адаптации к службе в Федеральной службе исполнения наказаний.

В целом, психологическая устойчивость курсантов Академии ФСИН определяется их способностью эффективно адаптироваться к стрессу, сохранять эмоциональное равновесие, контролировать свои эмоции и реагировать гибко на изменяющиеся условия обучения и службы. Эти особенности помогают им успешно выполнять свои обязанности и обеспечивать безопасность в системе исполнения наказаний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гадаборшева З.И. Показатели психологической устойчивости личности студента в образовательной среде вуза / З.И. Гадаборшева // Вестник университета. – 2014. – № 8. – С. 234–237.
2. Жильцова Ю.В. К вопросу психологической устойчивости курсантов / Ю.В. Жильцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 535–537.
3. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология, – 2020. – №3. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf> (дата обращения: 01.06.2023).

REFERENCES

1. Gadaborsheva, Z.I. (2014), "Indicators of psychological stability of the identity of the student in the educational environment of higher educational institution", *Vestnik Universiteta*, No. 8, pp. 234– 237.
2. Zhiltsova, Yu.V. (2021), "To the question of cadets' psychological stability", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 535–537.
3. Selivanova, O.A., Bystrova, N.V., Derecha, I.I., Mamontova, T.S. and Panfilova, O.V. (2020), "Studying the phenomenon of resilience: problems and prospects", *World of Science. Pedagogy and*

УДК 159.923

ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, СПОРТСМЕНОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Галина Софроновна Осипова, ассистент, Лена Андреевна Николаева, старший преподаватель, Вероника Ивановна Степанова, преподаватель, Виктория Петровна Алексеева, преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет, Якутск; Саргылана Александровна Неустроева, заместитель руководителя, Региональная общественная приемная председателя партии «Единая Россия», Якутск

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования мотиваций спортсменов-экстремалов к систематическому занятию спортом. Респондентами выступили участники IV зимнего экстремального марафонского пробега «Полюс Холода – Оймякон» Республики Саха (Якутия), в количестве 72 респондентов. Для диагностики мотивации спортсменов применили две методики: «Опросник спортивной мотивации», «Изучение мотивов занятий спортом». Полученные данные представлены в половых, возрастных разрезах, а также по категориям спортсменов как относящего себя к спортсмену-профессионалу и спортсмену-любителю. Наиболее выраженным мотивом занятия спортом у спортсменов является, развитие характера и психических качеств. Данная статья может дать практически значимые рекомендации при развитии оценки качественных показателей вовлечения населения в спорт в Республике Саха (Якутия), по которым на текущий момент не организован сбор статистической информации.

Ключевые слова: мотив, мотивация, спортивная мотивация, спортсмены-экстремалы, спорт, массовый спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p554-560

DIAGNOSTICS OF MOTIVATION FOR PLAYING SPORTS, EXTREME ATHLETES OF THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Galina Sofronovna Osipova, assistant, Lena Andreevna Nikolaeva, senior teacher, Veronika Ivanovna Stepanova, teacher, Victoria Petrovna Alekseeva, teacher, North-Eastern Federal University, Yakutsk; Sargylana Alexandrovna Neustroeva, deputy head, party «United Russia», Yakutsk

Abstract

The article presents the results of an empirical study of the motivations of extreme athletes to systematically engage in sports. The respondents were participants of the IV winter extreme marathon race “Pole of Cold – Oymyakon” of the Republic of Sakha (Yakutia), in the amount of 72 respondents. To diagnose the motivation of athletes, two methods were used: “Sports Motivation Questionnaire”, “Study of Motives for Playing Sports”. The obtained data are presented in gender, age sections, as well as by categories of athletes as classifying themselves as a professional athlete and an amateur athlete. The most pronounced motive for playing sports among athletes is the development of character and mental qualities. This article can give practically significant recommendations in developing an assessment of qualitative indicators of population involvement in sports in the Republic of Sakha (Yakutia), for which the collection of statistical information is not currently organized.

Keywords: motive, motivation, sports motivation, extreme athletes, sports, mass sports.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, является формирование системы мотивации различных