государственное казенное общеобразовательное учреждение

кадетская школа – интернат «Туапсинский морской кадетский корпус»

Краснодарского края

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

Тема:

**«Психология солдата»**

Выполнил:

Шигонцев Константин Анатольевич

Обучающийся 10 «А» класса

Куратор проекта:

Скорикова Рипсиме Ростамовна

Педагог-психолог

Туапсе

2025г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………...3

ГЛАВА 1.Личность солдата …………………………..…….....4

1.1 Психологическая готовность и устойчивость солдат.......4

1.2 Интеллект будущего солдата ……………………………...5

1.3 Личность допризывника…………………………………...6

1.4 Особенности формирования личности солдат…………...7

1.5 Жизнестойкость и способы его развития………………....7

1.6 Исследование стрессоустойчивости у военнослужащих ..9 1.7 Влияние кадетских корпусов……………………………..10

ГЛАВА 2.ОРГАНИЗАЦИЯ и МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Результаты и сравнение …………………………….........12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………..14

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.......................15

ВВЕДЕНИЕ

Психика солдата, как и любого другого человека, представляет собой сложную и изменчивую систему. Поведение человека в определённый момент времени зависит от того, какие именно аспекты его психики проявляются в этот момент. Очевидно, что бодрствующий человек отличается от спящего, трезвый — от пьяного, счастливый — от несчастного. Психические состояния отражают нюансы проявления психических процессов и свойств в определённый момент времени. Эти параметры психики тесно связаны между собой. Психические состояния влияют на ход психических процессов, а повторяясь часто и становясь устойчивыми, могут стать основой свойств личности.

**Психическое состояние** — это сложившийся в определенное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Обычно состояние — это характеристика, которая влияет на активность человека во время его деятельности. Это может быть бодрость, усталость, эйфория или апатия. Также выделяют состояния сознания, которые зависят от уровня бодрствования. Это сон, дремота, гипноз и бодрствование. В условиях боя психика солдата подвергается различным воздействиям. Некоторые из них помогают мобилизовать физические и психические ресурсы человека, способствуют развитию таких состояний, как боевая активность, решительность, уверенность и сосредоточенность. Другие воздействия, напротив, мешают боевой деятельности и блокируют доступ к ресурсам организма. Часто таким воздействием является стресс.

**Актуальность проблемы:** Согласно современным требованиям, предъявляемым к профессиональной подготовке военных специалистов, солдаты должны проявлять психологическую устойчивость в сложных, часто в экстремальных условиях военной деятельности, готовность и способность использовать методы эмоциональной и когнитивной саморегуляции, которые необходимы для оптимизации деятельности и психологического состояния .Уровень развития современной армии –это высокие требования к профессиональной подготовке специалистов, их личностным качествам, профессиональной устойчивости и профессиональной мотивации.

**Цель исследования:**

1. Изучить материалы по формированию у солдат и офицеров, психологической устойчивости из разных источников.

2. Исследовать диагностические материалы по стрессоустойчивости и жизнестойкости в кадетском корпусе за 2023-2025 годы.

3. Обработать данные и наглядно представить результаты исследования. **Предмет исследования:** Психологические факторы, влияющие на повышения уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости в условиях проживания в кадетской школе-интернат.

**Объекта исследования**: учащиеся кадетского корпуса

**Гипотеза:** именно, проживание и обучение в кадетских корпусах сильнее влияют на формирование психологической устойчивости личности будущих защитников Отечества. Именно, в таких учебных заведениях повышается жизнестойкость солдат.

**Задачи**:

1.Собрать информацию по данной теме с разных источников и опыта различных лиц воедино, для максимально удобного восприятия.

2.Выявить основные пути и способы формирования стрессоустойчивости и жизнестойкости у кадет.

**Материал и методы исследования.**

В исследовании обозначенной нами темы использовались:

1. анализа психолого-педагогической и методической литературы;

2. опрос и беседа с кадетами;

3. изучение исследовательского материала по жизнестойкости за 2023-2025 годы педагога-психолога Скориковой Р.Р.

**Практическая значимость работы -** это информация**,** которая представляет собой рекомендации для подростков и родителей, которые планируют поступать военные учебные заведения и хотят в будущем связать свою жизнь для защиты своей Родины. Данная работа доказывает, что обучение в кадетских корпусах дает не только хорошие знания и дисциплину, но еще вырабатывается характер и психологическая устойчивость будущих солдат.

**1. Глава Личность солдата**

**1.1 Психологическая готовность и устойчивость** **солдат**.

Психологическая подготовка военнослужащих - это система целенаправленных воздействий, имеющая целью формирование и закрепление у военнослужащих психологической готовности и устойчивости, преимущественно на основе самосовершенствования личностных и развития профессионально важных качеств, приобретения опыта успешных действий в моделируемых экстремальных условиях боевой обстановки. В современном мире профессиональная деятельность многих военнослужащих протекает в экстремальных условиях. Эффективность такой деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально важными свойствами, в числе которых - стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности. Воинская деятельность сегодня носит ярко выраженный коллективный характер. Военнослужащие связаны друг с другом, прежде всего, функционально. Эксплуатация современных вооружений и техники требует полной согласованности действий отделения, расчета, экипажа, взвода, роты как важнейшего условия эффективного выполнения учебных и боевых задач. В процессе совместной жизнедеятельности военнослужащие постоянно взаимодействуют друг с другом не только в ходе коллективного выполнения служебных обязанностей, но и в свободное от службы время. В этих условиях между ними практически неизбежны противоречия, которые могут перерасти в конфликт. Зачастую конфликтные ситуации между военнослужащими, как, впрочем, и между штатскими молодыми людьми, возникают из-за их личных взглядов, убеждений и привычек, не всегда правильных. А любой конфликт отрицательно влияет на взаимоотношения в коллективе и, следовательно, на уровень боеспособности и боеготовности отделения, экипажа, расчета, а порой и на уровень безопасности военной службы. Поэтому будущему солдату и матросу недостаточно психологической готовности качественно исполнять свои должностные обязанности. Крайне необходимы также развитые коммуникативные навыки и внутренняя направленность на коллективизм.

**1.2** **Интеллект будущего солдата**

Сложившийся многие десятилетия назад образ защитника Отечества как «человека с ружьем» остался в прошлом. Служба все более значительной части современных защитников России связана с эксплуатацией сложнейших технических комплексов. Как известно, не так давно Правительство Российской Федерации приняло решение об увеличении объема финансирования госпрограммы вооружений на 2011 с 2020 гг. в полтора раза по сравнению с изначально запланированной суммой, которое ускорит поступление в войска и силы флота самых современных вооружений и техники. По этому военная служба предъявляет все более высокие требования к общеобразовательной и профессиональной подготовке молодого пополнения армии и флота. Решение этой проблемы связано не только с содержанием школьной программы, но и с эффективностью ее усвоения. К сожалению, встречаются призывники, которые демонстрируют зияющие «провалы» в элементарных знаниях как гуманитарных (отечественной истории, азов права, государственного устройства России и т.д.), так и естественных и точных наук, без которых немыслимо освоение многих военно-учетных специальностей солдата и матроса

**1.3** **Личность допризывника.**

Призывник должен обладать способностями и готовностью работать в коллективе, эффективно взаимодействовать с сослуживцами, неукоснительно соблюдая нормы уставных взаимоотношений и войскового товарищества. Такие личностные качества необходимо формировать в период допризывной подготовки, учить будущих солдат разрешать противоречия и конфликты путем поиска разумных компромиссов, которые будут отвечать интересам службы и законам армейской жизни, исключат унижение личного достоинства и ущемление законных прав военнослужащего. Для этого нужно целенаправленно развивать культуру общения и формировать у будущих призывников твердое убеждение в том, что правовую и психологическую основу общения военнослужащих составляют уставные взаимоотношения, требования общевоинских уставов, что воинский долг и задачи воинского коллектива, его боевая готовность и боеспособность должны быть выше личных интересов и амбиций. В условиях роста требований к уровню морально-психологической подготовленности пополнения армии и флота особое значение приобретают следующие личностные качества призывника:

• устойчивость внимания;

• скорость и точность восприятия обстановки;

• быстрота и гибкость мышления;

• самостоятельность;

• ответственность;

• способность принимать решение в условиях жесткого дефицита времени;

• эмоционально-волевая устойчивость.

Эти качества нужно сформировать и развить у каждого юноши до начала военной службы.

**1.4 Особенности формирования личности солдат**

Способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды ведущий показатель психологической устойчивости человека. В психическое здоровье входит стрессоустойчивость, или жизненная стойкость, — то есть способность преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности без ущерба для общего здоровья. Это предполагает активность личности, ее способность к сопротивлению трудностям, умение нести ответственность за свою жизнь, извлекать полезный опыт из неблагоприятных ситуаций и собственных ошибок.

При наличии напряженных ситуаций все силы человека мобилизируются. Многое зависит от того, насколько хорошо человек понимает степень своего влияния на ситуацию в целом. Не менее важна готовность принять решение и нести за него ответственность. От этого и будут зависеть результаты преодоления трудностей. Настоящие перемены начинаются с психологических установок. Жизнестойкий человек может мысленно видеть возможности, осуществлять свои планы, идти к поставленным целям.

Чтобы помочь будущим солдатам успешно справляться с кризисными ситуациями, нужно не дрессировать его поведение, а развивать его личность, в первую очередь основополагающую характеристику — ответственность.

А так же повышать устойчивость подростков к трудным жизненным ситуациям, формировать стрессоустойчивость и жизнестойкость.

**1.5 Жизнестойкость и способы его развития.**

Жизнестойкость в психологии — это способность человека успешно преодолевать неблагоприятные обстоятельства. При этом демонстрируется высокая устойчивость к стресс-факторам. Жизнестойкость, как качество, необходимо каждому человеку в нашем мире. Психологи уделяют большое значение жизнестойкости в поддержании психологического здоровья человека.

Американские психологи в 80-х годах рассматривали выносливость как особое качество убеждений о себе, мире, как систему установок. Все это позволяло личности выдержать стресс и при этом сохранить гармонию с собой. Ученые считали, что жизнестойкость помогает человеку осознать свои возможности, узнать слабые места.

Если компоненты жизнестойкости выражены сильно, то люди лучше справляются со стрессом, ориентируются в сложных ситуациях. Благодаря жизнестойкости личность обладает гибкой саморегуляцией деятельности. При этом даже сильная усталость не мешает.

Главный фактор развития жизнестойкости- это активность личности.

Способы развития жизнестойкости.

Это качество не появляется с рождением, его нужно развивать. Такому поведению нужно учиться. Рассмотрим 10 популярных методов развития жизнестойкости:

1.Найти цель. Не нужно сильно печалиться из-за наличия проблем. Если есть цель, то появится мотивация делать выводы из поступков и идти вперед.

2.Верить в способности. Необходимо быть уверенным в своих силах, прислушиваться к негативным комментариям у себя в голове и заменять их на положительные. Например, вместо «я — плохой работник» говорить себе, что «я отлично справляюсь».

3.Создать сеть поддержки. Без родных никак не обойтись, необходимо просить их поддерживать, обсуждать сложившуюся ситуацию. Все это поднимет мотивацию, сопротивляемость к стрессу, увеличит веру в свои силы.

4.Принимать перемены. Важная составляющая жизнестойкости — гибкость. Она помогает реагировать на жизненные обстоятельства, кризис.

5.Оптимизм. Помогает во многих проблемах, даже если его сложно сохранять. Позитивное мышление помогает концентрироваться на хорошем, на положительных результатах.

6.Забота о себе. Вместо того, чтобы загонять себя в угол, нужно сосредоточиться на саморазвитии, отдыхе, положительных эмоциях.

7.Развить навыки решения проблем. Те, кто быстро находит решение проблем, способны противостоять стрессам.

8.Постановка целей. Оптимисты могут реалистично оценивать ситуацию, составлять цели для преодоления трудностей. Главное — уметь оценить, найти решение, разбить большое на мелкие шаги и идти к цели.

9.Действовать. Это всегда лучше бездействия, нужно сосредоточиться на прогрессе, спланировать следующий шаг, не впадать в уныние, а делать маленькие шаги, но регулярно.

10.Развивать навыки. Не бывает все и сразу, на все нужно время. Поэтому стоит сосредоточиться на развитии необходимых навыков.

Важно не только сформировать навыки, но и отрабатывать их, закреплять постоянно. При этом личность должна опираться на свои сильные стороны.

**1.6 Исследование стрессоустойчивости у военнослужащих**

В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве.

Степень приспособляемости военнослужащего к психологическим перегрузкам и присущие ему возможности их преодоления служат одним из свидетельств меры его подготовленности к эффективному решению поставленных учебно-боевых или боевых задач.

Факторы стресса могут быть связаны непосредственно с военно-профессиональной деятельностью (экстремальностью условий, повышенной ответственностью, дефицитом времени для принятия решения и т.д.), или вызваны свойствами личности самого военнослужащего.

Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Высокий уровень стрессоустойчивости (интеллектуальной, волевой и эмоциональной), по мнению специалистов в области военной психологии, относится к числу профессионально важных качеств военнослужащего.

Стрессоустойчивость - качество, которое можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному труду. Основным путем воспитания стрессоустойчивости военнослужащего нам представляется система систематических упражнений в обстановке опасности и риска, в условиях учений, занятий, максимально приближенных к боевым, сочетаемых со специальными психологическими тренажами. В условиях повседневной деятельности формировать стрессоустойчивость представляется возможным с помощью разного рода социально-психологических тренингов, ориентированных, прежде всего, на гармонизацию межличностного взаимодействия.

Люди с высокой стрессоустойчивостью — это те, кто способен:

* сохранять хладнокровие и эффективность в трудных и неясных обстоятельствах. Например, они способны трудиться даже в шумном окружении и не терять самообладания в ситуациях, на которые не могут повлиять, будь то стихийное бедствие или экономический кризис;
* управлять своими эмоциями;
* понимать, что ты чувствуешь и почему;
* они способны отличить конструктивную критику от той, что может нанести вред.

**1.7 Влияние кадетских корпусов.**

Обучение в кадетском корпусе может влиять на развитие жизнестойкости у воспитанников. В процессе воспитания и обучения в кадетском корпусе у подростков формируются такие качества, как дисциплинированность, исполнительность, выдержка, эмоциональная и физическая выносливость, ответственность и решительность. Всё это может способствовать развитию жизнестойкости. Социализация в условиях военно-профессиональной направленности. Среда кадетского корпуса с установками на самодисциплину и служение способствует развитию волевой саморегуляции.

Кадетские корпуса представляют собой образовательные учреждения, основная цель которых состоит в подготовке несовершеннолетних граждан к профессиональному служению Родине на военном или гражданском поприще. Приоритетной задачей любого кадетского корпуса является воспитание развитой гармоничной личности подростка, формирование профессиональной направленности и профессиональных качеств, необходимых для дальнейшего несения государственной службы. В кадетских образовательных учреждениях сложилась уникальная модель воспитания и обучения, а образовательная среда кадетских корпусов имеет ряд отличительных особенностей.

Особые условия жизнедеятельности подростка в кадетском корпусе-интернате, основанные на уважении и подчинении старшим по званию, необходимостью соблюдать внутренний распорядок дня, следовать воинским традициям и ритуалам, способствуют формированию психологических качеств и свойств личности кадета, необходимых для продолжения обучения военной профессии. У подростков в процессе воспитания и обучения в кадетском корпусе формируются такие качества, которые в большинстве случаев не свойственны выпускникам средних общеобразовательных учреждений. Кадеты отличаются дисциплинированностью, исполнительностью, выдержкой, эмоциональной и физической выносливостью, они более ответственны и решительны, проявляют устойчивость в стрессогенных ситуациях.

Кадеты учатся улучшать свою способность противостоять стрессу. Для этого им необходимо сосредоточиться на развитии определённых навыков:

1. Если развить способность анализировать события, то можно научиться предвидеть возможные результаты и последствия различных ситуаций. Это поможет быть более подготовленным и не даст застать врасплох.

2. Развивать умение позитивно мыслить—это способность не отступать перед сложностями, а рассматривать их как шанс для роста. Вера в свои силы и способность преодолеть трудности более эффективна, чем стремление их избежать.

3.Контроль над саморегуляцией — это способность к самоанализу и умение находить способы поддержки в трудных обстоятельствах. Благодаря пониманию своих эмоций и умению с ними работать, можно контролировать свои чувства и активно участвовать в поиске решений.

4. Умение работать в режиме многозадачности:Речь идёт о том, чтобы периодически переключаться в этот режим, а не о том, чтобы постоянно находиться в нём. Длительная работа в режиме многозадачности, особенно если она вынужденная, только усилит стресс.

Все эти умения могут помочь развить ключевую способность — эффективно справляться со стрессом. Это означает, что кадеты научаться извлекать и использовать положительный опыт, полученный в стрессовых ситуациях.

Высокие требования, которые предъявляются к воспитанникам кадетского корпуса, казарменные условия, четкий распорядок дня, необходимость устанавливать взаимодействие с представителями профессий с высоким уровнем гражданской ответственности и риска способствуют развитию эмоционально-волевой сферы личности кадета. Поэтому воспитанники кадетского корпуса отличаются более высоким уровнем самостоятельности, инициативности, решительности, они обладают более развитой саморегуляцией и самоорганизацией, умеют контролировать свои эмоции, хорошо концентрируются на деятельности.

**Глава 2 Организация и методы исследования.**

**2.1 Способы исследования**

Отечественный психолог Леонтьев перевел разработки американских коллег и сформулировал понятие жизненная стойкость в русской психологии. Ежегодно проводят во всех образовательных учреждениях исследования на жизнестойкость учащихся, для того чтобы помочь им сформировать психологическую устойчивость к кризисным ситуациям, сформировать индивидуальные навыки управления стрессом, развивать способность преодолевать трудности.

Для того чтобы проверить свою гипотезу о том, что в кадетских корпусах формируется стрессоустойчивость и жизнестойкость будущих солдат, я решил сравнить результаты проведенных диагностик за 2023-2025 годы.

Тринадцатилетние мальчишки, поступившие в кадетский корпус, очень сложно проходили адаптацию. Обычно два процента отсеиваются в начале пути, а остальные при поддержке родителей и всего педагогического коллектива постепенно привыкают. И к концу первого года обучения в кадетском корпусе, как показали, исследования уже 25% кадет обладают высоким уровнем жизнестойкости, со средним уровнем 50%, и низким уровнем- 25%. В исследовании использовались данные 7-х классов, поступивших в 2022году. На начало учебного года численность новобранцев составляло 48 человек.

**7а 2023г. (24человека)**

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 7 Б класса в целом обладают средним уровнем жизнестойкости (50,3 б.), что находится в пределах среднестатистических норм. Среди опрошенных учеников высоким уровнем стрессоустойчивости обладают 6 человек (24,9%), средним – 13 человек (53,3%),низким -5 человека (21,8 %)

**7б 2023г. ( 24 человека)**

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 7 Б класса в целом обладают средним уровнем жизнестойкости (46,9 б.), что находится в пределах среднестатистических норм. Среди опрошенных учеников с высоким уровнем стрессоустойчивости обладают 2 человека (8,4%), со средним – 17 человек (71,4%). С низким уровнем -5 человека (20,2%) .

**8а 2024г.(20ч.)**

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 8 «А» класса в целом обладают средним уровнем жизнестойкости (58,9 б.), что находится в пределах среднестатистических норм. Среди опрошенных учеников с высоким уровнем стрессоустойчивости обладают 11 человека (55%), со средним – 8 человек (40%). С низким -уровнем 1человек (5%)

**8б 2024г.(21ч.)**

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 8 «Б» класса в целом обладают средним уровнем жизнестойкости (58,6 б.), что находится в пределах среднестатистических норм. Среди опрошенных учеников с высоким уровнем стрессоустойчивости обладают 8 человека (38,4%), со средним – 13 человек (62,4%).

**9а 2025 г. (20ч.)**

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 9 «А» класса в целом высоким уровнем жизнестойкости (67.3б.), что находится в пределах среднестатистических норм. Среди опрошенных учеников с высоким уровнем жизнестойкости обладают 15 человека (75%),со средним – 5 человек (25%).

**9б 2025 г. (21ч.)**

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что обучающиеся 9 «Б» класса в целом обладают средним уровнем жизнестойкости (58,95 б.), что находится в пределах среднестатистических норм. Среди опрошенных учеников с высоким уровнем жизнестойкости обладают 10 человека (40,8%), со средним – 11 человек (52,2%).

За три года обучения в кадетском корпусе 59% кадет стали обладать высоким уровнем жизнестойкости и 41% -со средним уровнем.

**Заключение**

Жизнестойкость является важным аспектом психологии, который помогает людям справляться с трудностями и стрессами в жизни. Она включает в себя способность эффективно управлять своими эмоциями, устанавливать цели и достигать их, развивать социальные навыки и поддерживать позитивное мышление. Психологические исследования показывают, что развитие жизнестойкости может улучшить качество жизни и способствовать психологическому благополучию. Люди, которые обладают высокой жизнестойкостью, чаще справляются с трудностями и быстрее восстанавливаются после неудач. Поэтому развитие жизнестойкости является важной задачей для каждого человека, которая может быть достигнута с помощью работы над собой и использования различных стратегий и практик.

Вследствие того, что психологические особенности личности, являющиеся фундаментом психологической активности индивида и предопределяющие специфику его деятельности, не только закладываются при рождении, но и формируются при воспитании и обучении человека, можно сделать вывод, что, психологические особенности кадетов развиваются под воздействием особой образовательной среды и образовательного пространства кадетского корпуса

Подводя итог, необходимо отметить, что в кадетских корпусах сложилась уникальная образовательная среда с ее особой моделью обучения и воспитания, под воздействием которой формируются и развиваются психологические особенности кадетов, а именно формируются и развивается особенности темперамента, характера, эмоционально-волевой и ценностно-смысловой сфер личности кадета. Учащиеся кадетского корпуса отличаются дисциплинированностью, исполнительностью, выдержкой, эмоциональной и физической выносливостью, они обладают более развитой саморегуляцией и самоорганизацией, умеют контролировать свои эмоции, хорошо концентрируются на деятельности, направлены на профессиональную идентификацию.

**Список литературы:**

1. Башкатов С. А. Разноуровневые факторы личностного благополучия. Автореф. дис. канд. псих. наук Челябинск – 2013.
2. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. М.: Речь, 2004.
3. Занина, А. Е. Психологические особенности воспитанников кадетских корпусов / А. Е. Занина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 2 (397). — С. 180-182. — URL: https://moluch.ru/archive/397/87717/ (дата обращения: 03.04.2025).