

Научная статья

УДК 37.015.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ К ВЫСОКИМ УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ

Алексей Анатольевич Утюганов

Академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

utuganova@rosgvard.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9641-7174>

Аннотация. Настоящее исследование было предпринято с целью установления диагностических, адаптационных и психологических возможностей компьютерной методики «игрового биоуправления» в процессе работы с военнослужащими. Новизна данной работы состоит в том, что ранее методика не использовалась в военных вузах для выявления и описания форм поведения военнослужащих. Между тем распознавание психологического переутомления и эмоционального выгорания у курсантов военных вузов является актуальным и значимым направлением деятельности психологов и педагогов. В методическом плане акцент был сделан на принципе единства сознания и деятельности, применялся экспериментально-психологический метод, особая виртуальная игра как активный способ обучения, методы математической обработки. На основании анализа полученных результатов было выявлено, что наиболее характерными для курсантов стратегиями снятия внутреннего напряжения являются занятие спортом, общением с психологом, прослушивание музыки, самостоятельная работа при подготовке к занятиям. Данное обстоятельство необходимо учитывать в учебном процессе всего психолого-педагогического сопровождения курсантов военных вузов, а также при планировании профилактических мероприятий. Цифровой инструментарий в виде «игрового биоуправления» может быть использован не только в военных вузах, но и по месту прохождения военной службы будущих офицеров в воинских частях.

Ключевые слова: цифровые технологии, «игровое биоуправление», саморегуляция, мыслительные тренировки, копинг-стратегии, стрессоустойчивость, выгорание, курсанты, военнослужащие

Для цитирования: Утюганов А.А. Психолого-педагогическое управление процессом адаптации курсантов к высоким учебным нагрузкам // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 3 (32). С. 171–183. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2025/09/017.pdf>.

Original article

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL MANAGEMENT OF THE PROCESS OF ADAPTATION OF CADETS TO HIGH ACADEMIC WORKLOADS

Alexey A. Utyuganov

Academy of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia

utuganova@rosgvard.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9641-7174>

Abstract. The present study was undertaken in order to establish the diagnostic, adaptive and psychological capabilities of the computer technique of "game bio-management" in the process of working with military personnel. The novelty of this work lies in the fact that previously the methodology was not used in military universities to identify and describe the behaviors of military personnel. Meanwhile, the recognition of psychological overwork and emotional burnout among military university cadets is an urgent and significant area of activity for psychologists and educators. Methodically, the emphasis was placed on the principle of unity of consciousness and activity, using an experimental psychological method, a special virtual game as an active way of learning, and mathematical processing methods. Based on the analysis of the results obtained, it was revealed that the most typical strategies for relieving internal tension for cadets are playing sports, communicating with a psychologist, listening to music, and independent work in preparation for classes. This circumstance must be taken into account in the educational process of all psychological and pedagogical support for military

university cadets, as well as when planning preventive measures. Digital tools in the form of "game bio-management" can be used not only in military universities, but also at the place of military service of future officers in military units.

Keywords: digital technologies, "game bio-management", self-regulation, mental training, coping strategies, stress tolerance, burnout, cadets, military personnel

For citation: Utuganov A.A. Psychological and pedagogical management of the process of adaptation of cadets to high academic workloads. Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii. 2025;3(32): 171–183. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2025/09/017.pdf>.

© Утуганов А.А., 2025

Введение

Психолого-педагогическое управление адаптацией курсантов к высоким учебным нагрузкам предполагает формирование у данной категории лиц навыков самоконтроля, саморегуляции и самопрограммирования. Кроме того, значительное место в данном процессе должно отводиться обучению военнослужащих наиболее эффективным способам экстренной мобилизации («активизации») резервных возможностей психики. Причем, что особенно важно отметить, – без какого-либо вреда для здоровья.

Как показывает практика, способности значительной части курсантов военных вузов раскрываются в соответствии с общими закономерностями социального, социально-биологического (преимущественно психофизиологического) и когнитивного развития. В ходе учёбы существенно перестраивается иерархия интересов, селективность мотивов приводится в соответствие с содержанием и условиями будущей профессиональной деятельности, растут интеллектуальные нагрузки, поскольку с каждым днем курсантам приходится усваивать значительные объемы информации и решать всё более и более сложные задачи. Наиболее одаренные молодые люди демонстрируют высокую успеваемость, гибкость мышления, прекрасную самоорганизацию. Они активно занимаются научной деятельностью, а некоторые даже пытаются самостоятельно (в режиме онлайн) осваивать «сквозные дисциплины», например, связанные с информационной безопасностью. Таким курсантам оказывается всесторонняя поддержка, поскольку они фактически берут на себя роль генераторов идей и локомотивов творческой мысли [2, С. 265–269; 6, С. 98–101; 10, С. 63–72].

При этом нельзя не напомнить, что, по мнению целого ряда нейропсихологов, между повышенной креативностью и психической уязвимостью существует довольно четкая связь, а кроме того, так называ-

емые «талантливые трудоголики» подвержены серьезному риску невротизации и выгорания [3, С. 138–169; 7, С. 86–107; 18].

К сожалению, работа по своевременному предотвращению всевозможных срывов, декомпенсаций и астенических состояний (вызванных переутомлением) у курсантов военных вузов оставляет желать лучшего. В определенной мере это обусловлено тем, что многие схемы и методы зачастую используются психологами без учета динамики взаимовлияния личностных, физиологических, психосоматических и внешних (ситуационных) факторов. Отсутствует надежный инструментарий, позволяющий специалистам оперативно устанавливать лиц, составляющих «группу риска» (то есть молодых людей, склонных к эмоциональному истощению и к редукции личных достижений). По-прежнему затруднения у специалистов вызывает деятельность по обнаружению (на ранних этапах) донозологические признаки выгорания, а также диагностика копинг-стратегий конкретных военнослужащих и проведение коррекционной работы с личным составом. Таким образом, заявленная тема представляется весьма сложной, многоаспектной и чрезвычайно актуальной.

Объект исследования составила выборка из курсантов пятого курса Военной ордена Жукова академии войск национальной гвардии Российской Федерации, сдавших зимнюю экзаменационную сессию в 2024 году.

Предмет исследования: методы психолого-педагогического управления процессом адаптации курсантов военных вузов к высоким учебным нагрузкам.

Гипотеза исследования базируется на тезисе о том, что в процессе психологического сопровождения курсантов военных вузов необходимо использовать более эффективные цифровые технологии, позволяющие контролировать психофизиологическое состояние учащихся, их стрессоустойчивость, а также способствующие

повышению концентрации внимания и восстановлению организма после выполнения сложных учебных заданий. Подобные функции способны взять на себя игровые методы, в основе которых лежит принцип биологической обратной связи.

Основная цель исследования: изучение стратегий совладающих со стрессом форм поведения, которые имеют место у курсантов выпускного курса с помощью методики «игрового биоуправления» и опросника копинг-стратегий COPE, собеседования и клинического метода для решения вопроса о целесообразности проведения соответствующих коррекционных (а возможно и психотерапевтических) мероприятий.

Сопутствующей целью следует считать поиск новых алгоритмов оптимизации индивидуально-воспитательной работы и медико-психологического сопровождения военнослужащих.

Задачи исследования:

1. Определить соотношение стрессоустойчивых курсантов к тем, кто имеет признаки дезадаптации, предъявляет психосоматические жалобы. Выявить лиц, которые не обладают достаточными ресурсами для преодоления высоких интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, а также, военнослужащих, не владеющих конструктивными копинг-стратегиями.

2. Изучить особенности личности и специфику дезадаптивного поведения проблемных курсантов, демонстрирующих признаки невротической астении, выгорания и т. д.

3. Апробировать методику «игровое биоуправление» в условиях военного вуза.

Материалы и методы исследования

В эксперименте приняли участие лица мужского пола, находящихся в возрастном диапазоне от 23 до 25 лет (одному человеку на момент обследования исполнилось 26 лет). Выборка была гомогенна не только по половому признаку, но и по уровню воспитания, образования, физической и психологической подготовки. Около 90 % курсантов характеризовались как имеющие четкое представление о «тяготах» военной профессии, часть из них имели статус потомственных военнослужащих. В разные периоды своей жизни более 10 % перенесли закрытые черепно-мозговые травмы. За время учебы никто из курсантов не обращался за помощью к психологам или психиатрам. Каждый четвертый активно занимался научной работой по гуманитарным и техническим спе-

циальностям, а также планировал со временем поступить в адъюнктуру. По данным ранее проведенных психологических исследований, в основной своей массе курсанты обладали такими профессионально важными качествами как твердость, решительность, самообладание, смелость, находчивость, коммуникабельность, дисциплинированность, тактичность. Все участники исследования уверенно владели навыками рукопашного боя, обращения с оружием, с взрывчатыми и химическими веществами, со средствами технической связи, а также навыками вождения автотранспортных средств (таким образом, они были готовы к активным действиям, как в обычных, так и в экстремальных условиях).

Говоря о методологии данного научного исследования, важно уточнить, что основной упор был сделан на системный подход, а принцип единства сознания и деятельности позволил нам рассматривать психику человека как на целостную систему, способную к саморегуляции и «самовоспроизведению» (например, на ментальном или виртуальном уровне).

Клинико-психологический метод позволил (благодаря установлению доверительных отношений и обещаниям соблюдать конфиденциальность) описать такие особенности психики, которые некоторые курсанты тщательно скрывали от окружающих (начальников, педагогов, товарищ), опасаясь «выставить себя в непрятном свете», «уронить» свой социальный рейтинг, стать объектом для насмешек. В основном это касалось жалоб на «беспринципную» тревогу, головные боли, колебания настроения, вспышки агрессии, частое раздражение, плохой сон. Анализировались: внешний облик курсанта, вербальные и невербальные манеры поведения, характер жалоб, состояние эмоционально-волевой сферы, восприятие, мышление, самокритичность. Также, в качестве базисной оценки психического состояния респондентов, использовалась адаптированная специалистами Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова компьютерная версия клинико-функциональной шкалы «GAFS». По замыслу разработчиков данной шкалы, тяжесть нарушений должна соответствовать одному из десяти уровней. В свою очередь, каждый уровень характеризуется десятью цифровыми значениями. Минимальные значения сигнализируют о серьезных нарушениях центральной нервной

системы, проблемах с адаптацией и т. д., а максимальные (от 81 до 90 и от 91 до 100) – о полном или относительном благополучии. Кроме того, было проведено комплексное психофизиологическое обследование курсантов, включавшее в себя (в том числе) и изучение косвенных показателей их работоспособности (в первую очередь это касалось анализа состояния оперативной памяти, скорости протекания простых и сложных сенсомоторных реакций).

Для уточнения особенностей стресс-преодолевающего поведения курсантов выпускного курса нами был использован русскоязычный вариант опросника копинг-стратегий COPE. Причем как ситуационных, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Напомним, что авторами опросника COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory) являются американские психологи, которые руководствовались научными воззрениями Р. Лазаруса относительно существования различных (наиболее часто встречающихся в человеческой популяции) моделей саморегуляции поведения. Методика позволяет тестировать неограниченный круг лиц на предмет «обнаружения» у них продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий (включая несколько видов избегающего копинга). Однако и это еще далеко не все, так как эта методика дает возможность выявлять склонность конкретного индивида к наркотизации и алкоголизации, к суггестии, к религиозным переживаниям, потребность в поддержке и т. д. В зависимости от специфики целей и задач исследования, особенностей конкретной выборки, «диагностической ситуации» и т. д. структура опросника может подвергаться изменениям, дополнениям, корректировкам. Нами был использован цифровой вариант COPE, состоящий из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал.

Установленные в ходе данного исследования копинг-стратегии военнослужащих соотносились с типами их личности, с акцентуациями характера. Затем проводились психокоррекционные занятия. Их последовательность была представлена следующим образом: 1) курсанты подробно описывали те стратегии, которые они обычно использовали для нейтрализации страха, тревоги, беспокойства; 2) респондентам предлагалось самостоятельно подумать о своей «уязвимости» и сформировать принципиально новые (универсальные) стратегии своего стресс-

преодолевающего поведения; 3) «умозаключения» курсантов разбирались как на индивидуальном, так и на групповом уровне; 4) под патронажем опытных психологов «запускался» процесс корректировки ошибочных взглядов и формирования поведенческой модели «эффективного управления стрессом и профилактики выгорания» (и что особенно важно, речь идет об индивидуально-ориентированной модели).

Важным средством психодиагностики и психокоррекции являются игровые технологии. Например, специально созданная для этих целей виртуальная «игра – имитация» позволяет облегчить усвоение новых навыков и оптимизировать психофизиологические процессы, происходящие у конкретного человека. Ситуации и сценарии игр обычно касаются различных аспектов жизнедеятельности [1, С. 134–138; 4, С. 7].

Применительно к военнослужащим – это сфера служебной подготовки (в широком понимании данного термина), линия боевого соприкосновения, полоса препятствий, «зачистка» здания или населенного пункта от противника. Основное требование для разработчиков – достоверность (игра должна максимально возможно имитировать реальную ситуацию, в которой человек уже оказывался или может оказаться).

В нашем случае специально подобранный компьютерная игра позволяет курсанту не только достигать желаемых результатов (в игровом формате), но и распознавать свои эмоциональные состояния, грамотно оценивать то, что с ним происходит, а также активно управлять психофизиологическими процессами. Иными словами, речь идет о биологической обратной связи (БОС), на основе которой создана методика «игрового биоуправления». Игра управляется важнейшими психофизиологическими параметрами – частотой сердечных сокращений и частотой дыхания. Комплекс рекомендаций по эмоционально-волевой тренировке нацелен на повышение устойчивости к экстремальным условиям, концентрации внимания, нейтрализации эмоционального напряжения и дискомфорта, оптимизации психологического климата.

Специальные датчики регистрируют соответствующие сигналы организма и передают их в компьютер. Сюжет данной игры связан с подводным погружением боевых пловцов в районе интенсивного судоходства и уничтожением террори-

ств. Испытуемый как бы «соревнуются сам с собой», ему нужно постоянно держать себя в руках – контролировать дыхание и сердцебиение (частоту пульса). То есть, чтобы победить в игре нужно не просто «ликвидировать диверсантов», но и продемонстрировать навыки саморегуляции, управления своими физиологическими ресурсами в экстремальной ситуации. Окончание игры позволяет установить наличие одной из трех стратегий – либо имела место эффективная саморегуляция, либо – неэффективная, либо – промежуточная.

В целом же методические особенности проведения занятий в рамках «игрового биоуправления» предполагают их последовательную трансформацию. Так, во время первого знакомства членов рабочей группы с курсантами и их инструктирования, устанавливаются линия связи между участниками эксперимента, модель которой определяется организаторами исследования (психологами, педагогами, психотерапевтами). В дальнейшем, в процессе ориентации, консультирования, обучения, «переформатирования» эта модель дополняется биологической обратной связью, опосредованной техническими устройствами. При «налаживании» и оптимизации механизмов БОС, ведущим ориентиром для специалистов является вектор ее направленности на индивидуальные и групповые характеристики, которые могут быть изменены, дополнены, улучшены и т. д. [11, С. 237–252].

Как правило, обучение подразделяется на пять этапов. Во время первого этапа курсанты приобретают навыки переключения на новый ритм дыхания и «выдергивания» его в течение заданного времени. На выполнение заданий продолжительностью до 6 минут в среднем приходится 6–10 циклов (вдох-выдох – задержка). В результате, участникам эксперимента удается задерживать дыхание на 40–50 секунд. Второй этап посвящен «искусству миорелаксации» (особенно мышц лица, шеи и т. д.). Суть третьего этапа заключается в том, что курсант использует полученные «знания» для успешного прохождения всех препятствий и завершения игры. Четвертый этап связан с тренировкой воображения, т. е. молодой человек обдумывает, в каких ситуациях ему могли бы пригодиться усвоенные алгоритмы саморегуляции. Пятый этап предполагает овладение комплексом упражнений, позволя-

ющих выстраивать конструктивную линию поведения и формировать свое будущее, избегая опасности выгорания.

Возможно, что еще одним этапом станет дистанционный мониторинг, который будет представлять собой систему поддержки «невротизированной личности» и своевременного принятия психотерапевтических решений. Суть мониторинга заключается в том, что участник эксперимента устанавливает специальное мобильное приложение, куда вносит информацию о своем состоянии, настроении, тревожных мыслях и опасениях, наличия или отсутствии неблагоприятных факторов, способных вызвать дезадаптацию, данные о частоте пульса и артериальном давлении в течение рабочего дня. Далее сведения попадают в специализированную информационную систему дистанционного наблюдения. Куратор, используя возможности искусственного интеллекта и свой профессиональный опыт, составляет развернутое заключение о состоянии человека. При необходимости формируются соответствующие рекомендации. Сегодня подобные проекты успешно реализуются в целом ряде отечественных медицинских и реабилитационных центрах (правда рассчитаны они не на курсантов, а на лиц, страдающих тяжелыми соматическими заболеваниями, у которых в любой момент может произойти ухудшение).

Обзор литературы. О высокой значимости психологической подготовки военнослужащих, контрактников, курсантов военных училищ и т. д. пишут многие авторы. Также подчеркивается, что какими бы впечатляющими ни были достижения в сфере использования нейросетевых технологий, «последнее слово» все равно остается за человеком (штурмовиком, «окопником», снайпером, сапером, артиллеристом, оператором БПЛА) [12, С. 928–940; 13; 20]. По мнению целого ряда экспертов из стран-членов НАТО, система психологической подготовки военнослужащих должна представлять собой комплекс мероприятий, включающих себя занятия

информационно-коммуникационной, идеологической, физической, боевой и специальной направленности. При этом особое внимание в процессе обучения военному делу уделяется поддержанию (укреплению) единства психического, физического и сугубо профессионального (связанного с верностью воинскому долгом и присяге). Основываясь на азы профессии, наиболее мотивиро-

ванные молодые люди стремятся к улучшению своих результатов, расширению кругозора, к получению новых знаний, к удовлетворению амбиций (в плане продвижению по службе) [23; 24].

Но резервы человеческого организма не безграничны. Постоянно усиливающиеся нагрузки, растущие требования к профессиональной компетентности, хроническая усталость – всё это может привести к выгоранию и профессиональной деформации, поэтому одной из задач военной психологии является формирование у каждого военнослужащего особого психофизиологического опыта (ментального «плата»), позволяющего своевременно настраиваться на нужную волну, сохраняя спокойствие и ясность мысли [15, С. 267–283; 17, С. 844–853].

Способность военнослужащего (в данном случае курсанта) эффективно бороться со стрессом, выстраивать конструктивные копинг – стратегии, быстро восстанавливаться и т. д. предопределяет его будущее в качестве успешного офицера, пользующегося доверием и начальства, и подчиненных. Оптимистичный настрой, регулярные мыслительные тренировки, уверенное владение методами саморегуляции – все это является мощным барьером на пути психологического неблагополучия, эмоционального истощения, тревоги и депрессий. Кроме того, как показывает практика, если такие военнослужащие непосредственно участвуют в боевых действиях, то риск возникновения у них посттравматического стрессового расстройства ничтожно мал [19, С. 327–337; 26, С. 2096–2108; 27; 29].

В современных социально-психологических и гуманитарных исследованиях значительное место отводится этиологии и патогенезу «синдрома выгорания» [14, С. 36–45], а также описанию способов нейтрализации «избыточных» информационных воздействий, связанных с профессией, с исполнением служебных обязанностей, с профилактикой невротизации молодежи. Как правило, авторами особо подчеркивается, что стресс (учебный, рабочий и т. д.), особенно при хроническом течении, ведет к неминуемой деперсонализации, демотивации, потере работоспособности. Многочисленные наблюдения свидетельствуют о том, что сам «пострадавший» не может своевременно и правильно оценить свое состояние, поэтому обращается к специалистам достаточно поздно. К сожалению

и среди специалистов отсутствует единый взгляд на диагностику, структуру и динамику данного синдрома. Установлено, что под влиянием стресс-факторов у лиц с выраженными акцентуациями характера и признаками психопатизации довольно быстро наступает социальная дезадаптация. Прежде всего, это касается представителей дистимического типа, поскольку они изначально склонны к ипохондрии, подавленному настроению, навязчивым мыслям. Далее, в зоне высокого риска оказываются истероидные личности, возбудимые и застревающие граждане [25, С. 1–9]. Для выхода из кризисной ситуации психологи рекомендуют активно использовать различные формы групповой психотерапии, которые позволяют восстановить и усилить коммуникативные навыки. Чрезвычайно важно помочь человеку откаться от иррациональных убеждений и сосредоточиться на развитии своего эмоционального интеллекта, формировании моделей преодолевающего поведения [16, С. 43–51].

К сожалению, предпринятый нами поиск междисциплинарных исследований, посвященных созданию диагностического инструментария, предназначенного для выявления ведущих копинг-стратегий у военнослужащих (а конкретно – у курсантов военных вузов), основанных на принципе «игрового биоуправления» (биологической обратной связи) ни к чему не привел. Хотя, мы смогли убедиться, этот метод востребован в сфере реабилитации комбатантов, в подростковой психиатрии, психосоматической практике, в наркологии, в пенитенциарной педагогике.

Следует также отметить, что высокой практической значимостью обладают публикации, отражающие уровень цифровизации психологических знаний и способы внедрения игровых технологий, предназначенных для обеспечения личностного роста широкого круга лиц, нуждающихся в социально-психологической и социально-медицинской помощи, а также в совершенствовании их умений по активному взаимодействию с окружающими [5, С. 107–127; 8, С. 43–47; 21; 28, С. 1–14].

Результаты и обсуждение

Из курсантов (100 %), принявших участие в эксперименте, успешно прошли все этапы обследования 72,4 %. Молодые люди не предъявили никаких жалоб, демонстрировали высокий уровень психического здоровья и физической подготовки. У остальных (17,6 %) имели место жалобы

астенического характера, причем у 8,3 % были выявлены признаки астенической триады (в виде повышенной психической и физической истощаемости, наличия висцеро-вегетативных расстройств, нарушений сна). Таким образом, респонденты распределились по трём группам. Согласно результатам, полученным в ходе применения методики «игрового биоуправления», выяснилось, что группа «абсолютно здоровых» курсантов была ориентирована на эффективные копинг-стратегии. Испытуемые с первого раза достигали поставленной цели. Кроме того, психологи подтвердили наличие у представителей данной группы лидерских качеств. Курсанты были инициативны, общительны, уверены в своих силах, выдержаны, дисциплинированы. Они выражали готовность (при необходимости) прийти на помощь своим товарищам. В целом же им была свойственна ассертивная модель поведения. Регуляция психической активности осуществлялась как на сознательном, так и на подсознательном (рефлексорном) уровне, то есть существовали устойчивые стереотипы адаптационного поведения.

Показатели шкалы «GAFS» находились в диапазоне от 81 до 100 баллов, что свидетельствовало об отсутствии симптомов выгорания, «превосходном» функционировании (в широком диапазоне) всех сфер личной и профессиональной жизни; социально-психологические проблемы не выходят из-под контроля; окружающие охотно общаются с представителями данного типа в связи с их «душевной теплотой» и цельностью натуры.

Курсанты второй группы – 9,3 % использовали «промежуточные» стратегии (то есть курсанты относились к выполнению задания формально, демонстрируя слабую заинтересованность в конечном результате, кроме того, для них было характерно «маятникообразное» чередование успешных и неуспешных попыток мысленного воздействия на частоту своего пульса. Выявленные у курсантов нарушения укладывались в рамки ранних (не достигших своего пика) невротических расстройств и были обозначены как «астеноподобные» или соматоформные, включающие в себя ипохондрию, эмоциональную лабильность, истерические конверсии. Шесть человек с признаками посттравматического поражения головного мозга (на основании полученных в ходе исследования данных) пополнили «группу риска», список

лиц, склонных к эмоциональному выгоранию и дезадаптивному поведению. В состоянии декомпенсации данные субъекты могли начать использовать исключительно неэффективные копинг-стратегии. Фактически, эти шесть человек «зарезервировали» себе место в третьей группе и при неблагоприятных обстоятельствах (с высокой долей вероятности) пополнили бы её ряды. Совершенно очевидно, что военнослужащие нуждались в оказании им первичной консультативной помощи, а также в тщательном психологическом сопровождении, что и было сделано. Для восстановления курсантов и обучения их навыкам саморегуляции потребовалось три недели интенсивных занятий в свободное от службы время.

Показатели шкалы «GAFS» находились в диапазоне от 61 до 70 баллов. Данные значения указывали на существование относительно «слабых» симптомов выгорания, а также на некоторые затруднения в социальной и профессиональной сферах.

Для членов третьей группы (у которых удалось «диагностировать» астеническую триаду) были характерны деструктивные стратегии в виде «демотивации», «кригидного результата» и «падения результативности». Указанные лица так и не смогли продемонстрировать положительную динамику показателя «RR – кардиоинтервал». Трое (из двенадцати) курсантов вообще не справились с заданием и попросили прервать эксперимент, сославшись на быструю утомляемость, головные боли, раздражительность, неспособность сосредоточиться. Учитывая наличие признаков выраженного психического неблагополучия (невротического генеза), а также информацию о закрытых черепномозговых травмах, курсанты были направлены для консультации к врачу-психиатру, который назначил соответствующее лечение (общеукрепляющее, противотревожное и т. д.). Восстановившись, (спустя месяц после описываемых событий) курсанты вновь приняли участие в эксперименте и показали удовлетворительные результаты (то есть их навыки саморегуляции значительно улучшились). Оставшихся девять человек удалось «вывести» из состояния внутреннего кризиса и дискомфорта благодаря проведению психологопедагогических и психотерапевтических мероприятий. Согласно заключениям психологов, в целом, данную группу составляли интроверты, испытывающие серьезные

затруднения, когда вставал вопрос о необходимости быстрой мобилизации психофизиологических резервов организма, организации взаимодействия. Они плохо приспособливались к новым людям и быстро меняющимся обстоятельствам, не умели расслабляться и постоянно «застревали» в своих микросоциальных проблемах.

Показатели шкалы «GAFS» находились в диапазоне от 51 до 60 баллов и свидетельствовали о наличии умеренных симптомов выгорания, возможном возникновении панических атак и т. п.

Обращает на себя внимание тот факт, что закрытые черепно-мозговые травмы перенесли около 15 %. И хотя это обстоятельство играет довольно значимую роль в предрасположенности к психопатизации личности, к невротизации, к выгоранию и к профессиональной деформации, однако большинство ранее «травмированных» курсантов заняли достойные позиции в группе «абсолютно здоровых», поскольку обладали высокой стрессоустойчивостью. Тем не менее, такие курсанты нуждаются в наблюдении и организации для них регулярных функциональных тренировок в виде социально-психологических тренингов.

При помощи опросника СОРЕ было установлено, что к числу конструктивных копинг-стратегий курсантов военного вуза относятся:

1. Сознательная концентрация волевых усилий («нужно взять себя в руки и во всем разобраться»).
2. Планирование («разложить всё по полочкам и продумать пути разрешения внутреннего кризиса»).
3. Воздержание от принятия поспешных решений и совершения необдуманных поступков («семь раз отмерь, один раз отрежь»).
4. Дружеская поддержка («всегда есть люди, искренне готовые чем-то пожертвовать, оказать содействие в трудную минуту»).

5. Стремление поддерживать оптимистичный настрой («дорогу осилит идущий», «всё получается у того, кто никогда не опускает руки»).

6. Увеличение физических нагрузок, участие в спортивных играх.

Из неконструктивных «щелеполаганий» наиболее часто встречались следующие копинг-стратегии:

1. Умышленное игнорирование проблемы, отгороженность от внешнего мира.

2. «Тактика страуса» («зарыть голову в песок и ждать, когда все рассосется»).

3. Отказ от достижения любой цели при возникновении трудностей.

4. Использование психоактивных веществ.

Как конструктивные, так и неконструктивные копинг-стратегии могут встречаться у представителей самых разных типов личности, поскольку они являются иллюстрацией биосоциальной природы человека. Значимая роль в их формировании принадлежит темпераменту и воспитанию (а точнее – обучению приемам адаптационного и антистрессового поведения). Следует учитывать и специфику стресс-факторов, которые воздействуют на человека. Данные нашего исследования свидетельствуют о том, что неконструктивные копинг-стратегии соотносятся с вполне определенными акцентуациями характера, среди которых доминируют шизоидные, эпилептоидные, эмоционально-неустойчивые, истерические, психастенические и тревожно-мнительные типы личности.

Обсуждение

На сегодняшний день обозначились ценные направления междисциплинарных исследований, посвященные проблемам выгорания учащейся молодежи. И этому есть довольно простое объяснение. Дело в том, что психологам и психиатрам все чаще приходится сталкиваться с «побочными эффектами» образовательной деятельности. Интенсивные информационные потоки в какой-то момент начинают блокировать положительные эмоции учащихся, провоцировать нервозность, дискомфорт. Длительное «перенапряжение» центральной нервной системы приводит к нарушению функционирования органов и систем всего человеческого организма, вызывает обострение хронических заболеваний [22, С. 140–155].

К сожалению, проблема выгорания курсантов так и не стала предметом масштабных научных дискуссий. Отсутствуют публикации, посвященные анализу механизмов формирования (и поддержания) психологической защиты у лиц, обучающихся в военных вузах от деструктивного стресса. Данную публикацию можно рассматривать как первый шаг на пути исследования методики «игрового биоуправления», раскрытия ее возможностей и решения вопроса о целесообразности внедрении указанной технологии в процесс психолого-педагогического со-

проводждения курсантов военных вузов. Мы собираемся продолжить работу в указанном направлении и высушать критические замечания наших коллег (которые обязательно станут поводом для дальнейших, более содержательных дискуссий).

Заключение

Основная цель данного исследования состояла в изучении стратегий совладающих со стрессом форм поведения, которые имеют место у курсантов выпускного курса с помощью методики «игрового биоуправления» и опросника копинг-стратегий COPE, клинического метода и т. д. для решения вопроса о целесообразности проведения соответствующих коррекционных (а также психотерапевтических) мероприятий. Сопутствующая цель была обусловлена необходимостью поиска новых алгоритмов оптимизации индивидуально-воспитательной работы учебного и медико-психологического сопровождения военнослужащих (курсантов военных вузов).

Методологической платформой исследования являлись общенаучные и частные принципы, получившие широкое распространение в различных областях знаний, в том числе в психологии, социологии и педагогике: принцип детерминизма; принцип единства сознания и социального функционирования (конструктивной деятельности); принцип системности, экспериментальный, клинический и т. д.

В итоге, можно с уверенностью сказать, что цель достигнута, все задачи выполнены. Кроме того, есть все основания полагать, что гипотеза, основанная на идее о том, что в процессе психологического сопровождения курсантов военных вузов необходимо использовать более совершенные цифровые технологии контроля за психофизиологическим состоянием учащихся, за их стрессоустойчивостью (подобную функцию могут выполнить игровые методы, использующие принцип биологической обратной связи) нашла свое подтверждение.

Выводы

Успешно прошли все этапы обследования 72,4% курсантов, которые продемонстрировали высокий уровень психического здоровья. Использование БОС позволило военнослужащим добиться лучшей концентрации внимания. Респонденты констатировали, что благодаря «игровому биоуправлению» они «обрели второе дыхание». У них появилось уникальное «окно возможностей» для саморегуляции пси-

кофизиологических функций, конструктивного самопрограммирования и успешной реализации широкого круга потребностей. Как интеллектуальные (преимущественно связанные с учебой), так и физические нагрузки стали преодолеваться более эффективно за счет «мыслительной» активации резервов центральной нервной системы.

У 17,6% возникли проблемы, связанные с затруднением контроля частоты своего пульса в процессе выполнения ряда заданий, что было вызвано наличием у них признаков дезадаптации и (или) выгорания в виде астенической триады. Согласно результатам, полученным в ходе применения методики «игрового биоуправления», выяснилось, что «абсолютно здоровые» курсанты были ориентированы на эффективные копинг-стратегии, а проблемные – на неэффективные (в ряде случаев имели место откровенно деструктивные поведенческие стратегии, которые ни в коей мере не могли рассматриваться как стресс-преодолевающие). По словам участников эксперимента (представителей данной подгруппы), алгоритмы, составляющие суть «игрового биоуправления», явились теми инструментами, которые позволили им довольно быстро избавиться от «гнетущих» мыслей, восстановить сон, аппетит, работоспособность.

Стressоустойчивость, внутренняя гармония, результативность учебной и служебной деятельности курсантов в значительной мере определяется сочетанием конструктивной, целенаправленной интеллектуальной активности и адаптивных копинг-стратегий, иными словами, совокупностью врожденных и приобретенных качеств, позволяющих не только преодолевать трудности, но и оптимизировать, преобразовывать окружающую действительность, реагировать на стресс факторы менее болезненно и травматично.

Методика игрового «биоуправления» обладает широкими возможностями в плане решения практических задач, связанных с восстановлением психики, совершенствованием деятельности самопрограммирующих механизмов. С диагностикой совладающего поведения и коррекцией дезадаптивных моделей поведения лиц, подверженных риску выгорания. Целесообразно дополнять полученные в процессе «игрового биоуправления» данные результатами использования нескольких психодиагностических методик (шкалы «GAFs» и опросника COPE).

Обращаясь к опыту проведения тренингов, отметим, что имело место изменение показателей, характеризующих познавательную и эмоционально-волевую деятельность респондентов. Условно говоря, благодаря психотерапевтическим сеансам удалось достичь разрешения наиболее острых противоречий, возникших в процессе функционирования военнослужащих, а также создать новую, более адаптивную иерархию отношений между энергетическими, содержательными и

смысловыми компонентами служебной деятельности.

Полученные результаты и выводы позволяют оптимизировать мероприятия по комплексному сопровождению курсантов военных вузов, оказывать на них дифференцированное психокоррекционное воздействие. Предложенная авторами методика может использоваться в рамках раннего выявления невротических расстройств у военнослужащих, а также для профилактики выгорания и профессиональной деформации.

Список источников

1. Бакин А. А. Об использовании деловых игр (с элементами ИТ-технологий) в военном образовании // Коммуникативные стратегии информационного общества («Медиатехнологии в цифровом мире: философия, история, политика»): труды XIV Междунар. науч.-теор. конф., Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022. С. 134–138.
2. Бакин А. А. Принципы системного мышления курсантов военных вузов // Системный анализ в проектировании и управлении: в 3 ч. Ч. 1: сборник научных трудов XXVII Международной научно-практической конференции / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого». СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. С. 265–269. DOI: 10.18720/SPBPU/2/id24-49.
3. Белякова И. Е. Креативность и эмоциональное благополучие студентов в период вынужденного дистанционного обучения: взаимосвязь явлений / И. Е. Белякова, М. А. Кечерукова, Ю. С. Мурзина // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 8. С. 138–169. DOI: 10.17853/1994-5639-2022-8-138-169.
4. Васягин А. Сыграем «Пиковую даму» // Российская газета. 2025. 17 июля.
5. Зарченко П. Ю. Влияние индивидуального вегетативного статуса на адаптацию студентов к учебному процессу и результативность ДАС-БОС-тренинга / П. Ю. Зарченко, Л. А. Варич, Э. М. Казин // Science for Education Today. Вестник НГПУ. 2021. № 5. С. 107–127. DOI: 10.15293/2658-6762.2105.06.
6. Козлов А. А. К вопросу о психологической подготовке курсантов высших учебных заведений / А. А. Козлов, М. В. Колесников // Наука и военная безопасность. 2023. № 4 (35). С. 98–101.
7. Мешкова Н. В. Креативность и девиантность: современное состояние проблемы в психологии / Н. В. Мешкова, С. Н. Ениколов // Психология и право. 2020. № 10 (3) С. 86–107.
8. Можейко Е. Ю. Обзор исследований использования БОС-терапии при реабилитации и восстановительном лечении пациентов неврологического профиля / Е. Ю. Можейко, О. В. Петряева // Доктор.Ру. 2021. № 20(9). С. 43–47. DOI: 10.31550/1727-2378-2021-20-9-43-47.
9. Никифорова Е. А. Влияние морально-психологического состояния курсантов на проведение учебных занятий / Е. А. Никифорова, А. А. Мачин // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2024. № 3(104). С. 4–46.
10. Утюганов А. А. Основные направления научно-исследовательской деятельности сотрудников военных образовательных организаций высшего образования в условиях трансформации мирового порядка, противодействия внешним угрозам и оптимизации военного образования / А. А. Утюганов, Д. Е. Кузнецов, А. М. Казимирович [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2023. № 1 (22). С. 63–72. EDN KACHSM.
11. Утюганов А.А. О педагогическом мастерстве военнослужащих Росгвардии, участвующих в социальной реабилитации ветеранов боевых действий / А. А. Утюганов, В. П. Сальников, А. А. Бакин [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 3 (28). С. 237–252. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2024/09/022.pdf>. EDN: RRPIRL (дата обращения: 10.07.2025).

12. Adler A. B., Bliese P. D., McGurk D., Hoge C. W., Castro C. A. (2009). Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 77, no. 5. P. 928–940. DOI: 10.1037/a0016877.

13. Bekesiene S. (2023). Impact of Personality on Cadet Academic and Military Performance // *Frontiers in Psychology*, Vol. 14, 1266236. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1266236.

14. Bianchi R., Schonfeld I. S., & Laurent E. (2019). Burnout: Moving beyond the status quo // *International Journal of Stress Management*, 26 (1), 36–45. <https://doi.org/10.1037/str0000088>.

15. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, 2, 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.

16. Garcia-Sancho E., Salguero J.M., & Fernandez-Berrocal P. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups // *Scandinavian Journal of Psychology*, 58, 1, 43–51. doi:10.1111/sjop.12331.

17. Johnson D.C., Thom N.J., Stanley E.A. et al. (2014). Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: A controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment // *American Journal of Psychiatry*, Vol. 171, 8, 844–853. DOI: 10.1176/appi.ajp.2014.13040502.

18. Jung R.E., Grazioplene R., Caprihan A., Chavez R.S., & Haier R. J. (2010). White matter integrity, creativity, and psychopathology: Disentangling constructs with diffusion tensor imaging // *PLoS ONE*, 5(3), Article e9818. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0009818>.

19. Lee J. E., Sudom K. A., Zamorski M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment // *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 18, 3, 327–337. DOI:10.1037/a0033059.

20. Lushenko P. (2024). Artificial Intelligence and US Military Cadets' Attitudes about Future War. SSRN. 29 p. URL:https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4812762.

21. Lytras M., Damiani E., Sarirete A. (2020). Technology-enhanced learning research in higher education: A transformative education primer // *Computers in Human Behavior*, vol. 109, August, 106350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106350>.

22. Mattingly V. & Kraiger K. (2018). Can Emotional Intelligence Be Trained? A Meta-Analytical Investigation // *Human Resource Management Review*, 29, 140–155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>.

23. Navas-Jiménez M. C., Laguía A., Recio P., García-Guiu C., Pastor A. , Edú-Valsania S., Molero F., Mikulincer M. , Moriano J. A. (2024) Secure Base Leadership in Military Training: Enhancing Organizational Identification and Resilience // *Frontiers in Psychology*, Vol. 15, 1401574. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1401574.

24. Navickienė V., Vasiliauskas V. (2024).The Effect of Cadet Resilience on Self-Efficacy and Professional Achievement: Verification of the Moderated Mediating Effect of Vocational Calling // *Frontiers in Psychology*, Vol. 14, 1330969. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1330969.

25. Rapisarda F., Corbière M., Lesage A.D., De Benedictis L., Pelletier J.F., Felix A., Leblanc Y., Vallarino M. & Miglioretti M. (2020). Development and validation of the mental health professional culture inventory // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, 80, 1–9. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000787>.

26. Raudales A. M., Weiss N. H., Dixon-Gordon K. L., Contractor A. A., Schatten H.T. (2021). The role of emotion dysregulation in the association between posttraumatic stress disorder symptoms and suicidal thoughts and behaviors among veterans // *J. Clin Psychol. Sep*; 77(9): 2096–2108. doi: 10.1002/jclp.23084.

27. Rizzo A. A., Shilling R. (2017). Clinical virtual reality tools to advance the prevention, assessment, and treatment of PTSD // *European Journal of Psychotraumatology*, Vol. 8, Sup. 5, 1414560. DOI: 10.1080/20008198.2017.1414560.

28. Smith E. E., Kahlke R., Judd T. (2020). Not just digital natives: Integrating technologies in professional education contexts // *Australasian Journal of Educational Technology*, 36 (3), 1–14. <https://doi.org/10.14742/ajet.5689>.

29. Tanielian T., Jaycox L. H. (Eds.). *Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery*. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2008. 498 p.

References

1. Bakin A. A. Ob ispol'zovanii delovyh igr (s elementami IT-tehnologij) v voennom obrazovanii // Kommunikativnye strategii informacionnogo obshchestva («Mediatehnologii v cifrovom mire: filosofiya, istoriya, politika»): trudy XIV Mezhdunar. nauch.-teor. konf., Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo. SPb. : POLITEKH-PRESS, 2022. S. 134–138. (In Russ.).
2. Bakin A. A. Principy sistemnogo myshleniya kursantov voennyh vuzov // Sistemnyj analiz v proektirovaniu i upravlenii: v 3 ch. Ch. 1: sbornik nauchnyh trudov XXVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Ministerstvo nauki i vysshego obrazovaniya Rossijskoj Federacii, FGAOU VO «Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo». SPb. : POLITEKH-PRESS, 2024. S. 265–269. DOI: 10.18720/SPBPU/2/id24-49. (In Russ.).
3. Belyakova I. E. Kreativnost' i emocional'noe blagopoluchie studen-tov v period vynuzhdennogo distancionnogo obucheniya: vzaimosvyaz' yavlenij / I. E. Belyakova, M. A. Kecherukova, YU. S. Murzina // Obrazovanie i nauka. 2022. T. 24;8: 138–169. DOI: 10.17853/1994-5639-2022-8-138-169. (In Russ.).
4. Vasyanin A. Let's play "The Queen of Spades"// Rossijskaya gazeta. 2025. 17 iyulya. (In Russ.).
5. Zarchenko P. YU. The impact of individual autonomic status on students' adaptation to the educational process and the effectiveness of DAS-BOS training / P. YU. Zarchenko, L. A. Varich, E. M. Kazin // Science for Education Today. Vestnik NGPU. 2021;5: 107–127. DOI: 10.15293/2658-6762.2105.06. (In Russ.).
6. Kozlov A. A. On the issue of psychological training for cadets in higher educational institutions / A. A. Kozlov, M. V. Kolesnikov // Nauka i voennaya bezopasnost'. 2023;4 (35): 98–101. (In Russ.).
7. Meshkova N. V. Creativity and Deviance: The Current State of the Problem in Psychology / N. V. Meshkova, S. N. Enikolopov // Psihologiya i pravo. 2020;10 (3): 86–107. (In Russ.).
8. Mozhejko E. YU. Review of studies on the use of BOS therapy in the rehabilitation and recovery treatment of neurological patients / E. YU. Mozhejko, O. V. Petryaeva // Doktor.Ru. 2021;20(9): 43–47. DOI: 10.31550/1727-2378-2021-20-9-43-47. (In Russ.).
9. Nikiforova E. A. The impact of the moral and psychological state of cadets on the conduct of training sessions / E. A. Nikiforova, A. A. Machin // Aktual'nye problemy gumanitarnyh i social'no-ekonomiceskikh nauk. 2024;3(104): 4–46. (In Russ.).
10. Utyuganov A. A. The main areas of research activity of employees of military educational organizations of higher education in the context of the transformation of the world order, countering external threats, and optimizing military education / A. A. Utyuganov, D. E. Kuznecov, A. M. Kazimirovich [i dr.] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2023;1 (22): 63–72. EDN KACHCM. (In Russ.).
11. Utyuganov A.A. On the pedagogical skills of Rosgvardia military personnel involved in the social rehabilitation of combat veterans / A. A. Utyuganov, V. P. Sal'nikov, A. A. Bakin [i dr.] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2024;3 (28): 237–252. (In Russ.).
12. Adler A. B., Bliese P. D., McGurk D., Hoge C. W., Castro C. A. (2009). Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon // Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 77, no. 5. P. 928–940. DOI: 10.1037/a0016877.
13. Bakesiene S. (2023). Impact of Personality on Cadet Academic and Military Performance // Frontiers in Psychology, Vol. 14, 1266236. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1266236.
14. Bianchi R., Schonfeld I. S., & Laurent E. (2019). Burnout: Moving beyond the status quo // International Journal of Stress Management, 26 (1), 36–45. <https://doi.org/10.1037/str0000088>.
15. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 56, 2, 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
16. Garcia-Sancho E., Salguero J. M., & Fernandez-Berrocal P. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups // Scandinavian Journal of Psychology, 58, 1, 43–51. doi:10.1111/sjop.12331.
17. Johnson D.C., Thom N.J., Stanley E.A. et al. (2014). Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: A controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment // American Journal of Psychiatry, Vol. 171, 8, 844–853. DOI: 10.1176/appi.ajp.2014.13040502.
18. Jung R.E., Grazioplene R., Caprihan A., Chavez R.S., & Haier R. J. (2010). White matter integrity, creativity, and psychopathology: Disentangling constructs with diffusion tensor imaging // PLoS ONE, 5(3), Article e9818. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0009818>.

19. Lee J. E., Sudom K. A., Zamorski M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment // Journal of Occupational Health Psychology, Vol. 18, 3, 327–337. DOI:10.1037/a0033059.

20. Lushenko P. (2024). Artificial Intelligence and US Military Cadets' Attitudes about Future War. SSRN. 29 p. URL:https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4812762.

21. Lytras M., Damiani E., Sarirete A. (2020). Technology-enhanced learning research in higher education: A transformative education primer // Computers in Human Behavior, vol. 109, August, 106350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106350>.

22. Mattingly V. & Kraiger K. (2018). Can Emotional Intelligence Be Trained? A Meta-Analytical Investigation // Human Resource Management Review, 29, 140–155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>.

23. Navas-Jiménez M. C., Laguía A., Recio P., García-Guiu C., Pastor A., Edú-Valsania S., Molero F., Mikulincer M., Moriano J. A. (2024) Secure Base Leadership in Military Training: Enhancing Organizational Identification and Resilience // Frontiers in Psychology, Vol. 15, 1401574. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1401574.

24. Navickienė V., Vasiliauskas V. (2024). The Effect of Cadet Resilience on Self-Efficacy and Professional Achievement: Verification of the Moderated Mediating Effect of Vocational Calling // Frontiers in Psychology, Vol. 14, 1330969. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1330969.

25. Rapisarda F., Corbière M., Lesage A. D., De Benedictis L., Pelletier J. F., Felix A., Leblanc Y., Vallarino M. & Miglioretti M. (2020). Development and validation of the mental health professional culture inventory // Epidemiology and Psychiatric Sciences, 29, 80, 1–9. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000787>.

26. Raudales A. M., Weiss N. H., Dixon-Gordon K. L., Contractor A. A., Schatten H.T. (2021). The role of emotion dysregulation in the association between posttraumatic stress disorder symptoms and suicidal thoughts and behaviors among veterans // J. Clin Psychol. Sep; 77(9): 2096-2108. doi: 10.1002/jclp.23084.

27. Rizzo A. A., Shilling R. (2017). Clinical virtual reality tools to advance the prevention, assessment, and treatment of PTSD // European Journal of Psychotraumatology, Vol. 8, Sup. 5, 1414560. DOI: 10.1080/20008198.2017.1414560.

28. Smith E. E., Kahlke R., Judd T. (2020). Not just digital natives: Integrating technologies in professional education contexts // Australasian Journal of Educational Technology, 36 (3), 1–14. <https://doi.org/10.14742/ajet.5689>.

29. Tanielian T., Jaycox L. H. (Eds.). Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2008. 498 p.

Информация об авторе

А. А. Утюганов – доктор психологических наук, доцент

Information about the author

A. A. Utyuganov – Doctor of Sciences (Psychology), Docent

Статья поступила в редакцию 02.08.2025;
одобрена после рецензирования 21.08.2025;
принята к публикации 17.09.2025.

The article was submitted 02.08.2025;
approved after reviewing 21.08.2025;
accepted for publication 17.09.2025.