

Дата поступления рукописи в редакцию: 10.02.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-2-291-295

Дата принятия рукописи в печать: 12.03.2026 г.

ПОПОВА Светлана Вячеславовна,
Старший преподаватель кафедры
пожаротушения и аварийно-спасательных работ,
Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург,
e-mail: mail@law-books.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МЧС РОССИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлен аналитический обзор проблемы психологической адаптации курсантов образовательных организаций МЧС России к будущей профессиональной деятельности в условиях высокой регламентированности обучения, интенсивных нагрузок, дефицита времени и выраженного эмоционального напряжения. Психологическая адаптация рассматривается как многокомпонентный и динамичный процесс согласования ресурсов личности с требованиями учебной и служебной среды, включающий индивидуально психологический, социально психологический и деятельностный уровни. Систематизированы ключевые факторы успешной адаптации: индивидуально психологические, социально психологические и организационные. Отдельно выделен деятельностно ценностный подход к профессиональной адаптации, предполагающий опору на активные формы учебной деятельности и целенаправленное формирование профессиональных ценностных ориентаций.

Ключевые слова: психологическая адаптация, курсант; профессиональная подготовка, саморегуляция; социально психологическая адаптация, организационные факторы, психолого педагогическое сопровождение, деятельностно ценностный подход.

POPOVA Svetlana Vyacheslavovna,
Senior Lecturer at the Department
of Fire Fighting and Rescue Operations
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency
Situations of Russia, Yekaterinburg

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA TO PROFESSIONAL ACTIVITY

Annotation. The article presents an analytical review of the problem of psychological adaptation of cadets of educational organizations of the Ministry of Emergency Situations of Russia to future professional activity in conditions of highly regulated training, intense workloads, lack of time and pronounced emotional stress. Psychological adaptation is considered as a multicomponent and dynamic process of matching individual resources with the requirements of the educational and work environment, including individual psychological, socio-psychological and activity levels. The key factors of successful adaptation are systematized: individually psychological, socio-psychological and organizational. An activity-based approach to professional adaptation is singled out separately, which involves reliance on active forms of educational activity and the purposeful formation of professional value orientations.

Key words: psychological adaptation, cadet; professional training, self-regulation; socio-psychological adaptation, organizational factors, psychological and pedagogical support, activity-based approach.

Введение

Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МЧС России предполагает освоение комплекса специализирован-

ных профессиональных компетенций, однако ее результативность в значительной степени определяется не только уровнем знаний и практических навыков, но и степенью психологической

готовности к служебной деятельности. Будущая профессиональная деятельность специалистов МЧС сопряжена с повышенной ответственностью, необходимостью действовать в условиях неопределенности, риска, дефицита времени и выраженного эмоционального напряжения. В этой связи психологическая адаптация курсантов к профессиональной деятельности выступает одним из базовых условий успешного профессионального становления, поддержания устойчивой работоспособности и профилактики негативных последствий длительного стресса.

Психологическая адаптация курсантов представляет собой сложный и динамичный процесс, включающий согласование личностных ресурсов с требованиями учебной и служебной среды, а также формирование эффективных способов саморегуляции и взаимодействия в коллективе. На ее протекание влияют как внутренние факторы (мотивация, уровень тревожности, стрессоустойчивость, особенности копинг-стратегий, самооценка и профессиональная идентичность), так и внешние условия образовательной организации такие как: характер педагогической поддержки, качество межличностных отношений в учебной группе, особенности дисциплинарного режима в период обучения, соотношение учебной, физической и эмоциональной нагрузки с возможностями восстановления.

Актуальность обращения к данной проблематике обусловлена тем, что период обучения в ведомственном вузе связан для курсантов с резкой сменой привычного образа жизни и включением в регламентированную систему жизнедеятельности (наличие распорядка дня). Необходимость адаптироваться к строгой дисциплине, интенсивному учебному графику, физической подготовке, постоянному контролю и возрастанию ответственности за выполнение учебных и служебных задач требует высокого уровня организованности, гибкости поведения и развитых навыков принятия решений. Одновременно курсанты проходят этап включения в новую социально-профессиональную среду, выстраивают отношения в учебной группе и подразделении и осваивают нормы корпоративной культуры, что может сопровождаться переживанием стресса, эмоциональной напряженности и колебаниями учебной и профессиональной мотивации.

Недостаточная сформированность адаптационных механизмов способна привести к ряду неблагоприятных факторов: затруднениям в обучении и служебной деятельности, конфликтности, снижению дисциплинированности, росту тревожности и эмоционального истощения. В крайних случаях это может отражаться на устойчивости профессионального самоопределения и успешности дальнейшего обучения. Поэтому сво-

временная диагностика адаптационных трудностей, а также разработка и внедрение мер психолого-педагогического сопровождения рассматриваются как значимый ресурс повышения качества подготовки кадров для системы МЧС России и обеспечения их надежной интеграции в профессиональное сообщество [1,2].

Таким образом, исследование психологической адаптации курсантов МЧС России к профессиональной деятельности имеет как научную, так и практическую значимость, поскольку позволяет уточнить структуру и аспекты адаптационного процесса в специфических условиях ведомственного обучения. Цель настоящей работы заключается в аналитическом рассмотрении факторов, определяющих успешность психологической адаптации курсантов в ситуации интенсивных психоэмоциональных и организационных нагрузок, а также в выявлении условий, способствующих формированию устойчивых профессионально важных качеств и эффективного освоения профессиональных компетенций.

Результаты исследования

Для теоретического осмысления темы исследования использовались научные труды, посвященные проблеме психологической адаптации курсантов ведомственных учреждений высшего образования (В.А. Прокофьева, Р.Р. Галимов, С.Н. Федотов, Ю.Д. Милюкова, Е.А. Кусакина, Р.И. Канунников). Авторы работ рассматривают особенности процесса адаптации курсантов к условиям профессиональной деятельности, подчеркивают значимость формирования профессионально важных качеств, а также выявляют факторы, влияющие на успешность адаптационных процессов.

Процесс психологической адаптации курсантов к условиям обучения в специальных вузах имеет свою специфику, которая определяется такими факторами, как социально-демографические характеристики и индивидуальные качества будущих специалистов, особенности учебной деятельности, специфика взаимодействия в коллективе, а также организация учебно-воспитательной работы как в целом, так и на различных этапах образовательного процесса. Жизнь и деятельность курсантов принципиально отличаются от условий обучения в гражданских вузах благодаря особенностям службы и построению учебно-воспитательного процесса. Все это формирует уникальные условия адаптации и может способствовать возникновению рисков дезадаптации [3].

Психологическая адаптация относится к числу базовых категорий, используемых для объяснения того, каким образом личность обеспечивает устойчивость и результативность жизнедеятельности.

тельности при изменении внешних и внутренних условий. В широком смысле под психологической адаптацией понимают процесс и результат активного приспособления человека к среде, сопровождающийся согласованием требований ситуации, возможностей личности и способов деятельности. При этом ключевым является положение о двустороннем характере адаптации: субъект не только изменяется под влиянием условий, но и преобразует ситуацию за счет выбора стратегий поведения, коммуникативных средств и способов саморегуляции.

В психологической науке адаптацию рассматривают на разных уровнях анализа. На уровне индивидуально-психологическом она связана с устойчивостью психических состояний, преодолением напряжения, формированием эффективных копинг-стратегий, поддержанием адекватной самооценки и ощущением контролируемости происходящего. На уровне социально-психологическом адаптация проявляется как включение в систему межличностных отношений и норм группы и принятие статуса в коллективе. На уровне деятельностном адаптация означает овладение новыми видами и режимами деятельности, принятие требований к дисциплине и ответственности, развитие профессионально значимых качеств и навыков.

Психологическая адаптация тесно связана с понятием стресса. В стрессовых условиях повышается цена ошибки и возрастает значимость навыков эмоциональной устойчивости. Вместе с тем стресс сам по себе не является однозначно негативным явлением: умеренное напряжение может выступать фактором мобилизации. Проблемы возникают при хронической перегрузке, дефиците восстановления, ощущении отсутствия контроля и социальной поддержки. Поэтому в контексте подготовки курсантов важно рассматривать адаптацию как баланс между требованиями среды и ресурсами личности, включая ресурсы психофизиологические, социальные (поддержка группы, наставника, семьи) и психологические (саморегуляция, смысл, мотивация, самопринятие).

Психологическая адаптация курсантов представляет собой многокомпонентный процесс вхождения в новую систему требований, норм и отношений, обеспечивающий устойчивость поведения и эффективность учебной и служебной деятельности при сохранении психологического благополучия. Это определение задает основу для дальнейшего рассмотрения моделей адаптации, факторов ее успешности и специфики проявления в условиях ведомственного обучения [4].

А.А. Набока в своей научной работе понимает психологическую адаптацию как системный, многоуровневый и динамический процесс актив-

ного взаимодействия личности и среды, в котором курсант не только приспосабливается к новым условиям, но и проявляет преобразующую активность (может «подстраивать среду под себя»). При этом адаптация связывается с результатом — адаптированностью, то есть степенью согласования возможностей курсанта с требованиями образовательной среды и эффективностью включения в нее. В контексте обучения в ведомственном вузе автор уточняет, что психологическая адаптация курсантов опосредована их адаптационными способностями и выражается как способность без конфликта интегрироваться в новую образовательную среду, поэтому она рассматривается как показатель эффективности образовательного процесса вуза в целом [5].

Для системного изучения адаптации применяются разные теоретические модели, каждая из которых акцентирует отдельные механизмы и критерии успешности. В рамках деятельностного подхода адаптация понимается прежде всего как освоение новых способов деятельности и формирование операционально-технической и мотивационно-смысловой готовности к выполнению требований. Здесь важным механизмом выступает формирование норм: внешние требования постепенно превращаются во внутренние регуляторы поведения. Применительно к курсантам это проявляется в переходе от внешнего контроля (распорядок дня, дисциплинарные требования, оценивание различных ситуаций) к самоконтролю и самодисциплине.

В научной работе А.А. Сухоруковой, Т.Л. Овсянниковой, И.Д. Сухорукова деятельностно-ценностный подход при формировании профессиональной адаптации понимается как организация обучения, в которой профессиональная адаптация курсантов обеспечивается двумя взаимосвязанными составляющими:

- деятельностная составляющая — опора на активные, деятельностные формы обучения такие как: практические занятия, решение задач и заданий, требующих выбора последовательности действий, анализа на каждом этапе и принятия решений при наличии вариантов, а также возможность варьировать виды деятельности курсантов (учебную, исследовательскую, научную) в зависимости от целей подготовки. Акцент делается на том, чтобы содержание заданий было связано с будущей профессиональной деятельностью и включало современные инновационные элементы;
- ценностная составляющая — целенаправленное формирование у курсантов ценностей и профессиональных ценностных ориентаций как компонента нормативной культуры личности, который во многом обеспе-

чивает успешность будущей профессиональной деятельности. Подход нацелен на становление личности, ее саморазвитие и самоактуализацию.

Авторы подчеркивают, что данный подход выполняет, в частности, смыслообразующую функцию, ориентирует обучающихся на поиск личностно значимого в содержании дисциплин, формирует представления о профессиональных компетенциях и значимости профессии, а также иницирующую функцию, которая связана с овладением средствами самореализации [6].

Когнитивно-оценочный подход рассматривает адаптацию через призму того, как человек интерпретирует ситуацию: оценивает ее как угрозу или как задачу, какие ожидания формирует относительно своих возможностей и исхода событий. Механизмом адаптации здесь выступает когнитивная переработка опыта и перестройка установок. Так, первокурсник может воспринимать строгий регламент либо как подавляющее ограничение, либо как понятную систему, помогающую организовать время и избежать ошибок. От того, какая интерпретация закрепится, зависят эмоциональное состояние и выбор копинг-стратегий.

Социально-психологические модели подчеркивают роль группы и значимость принятия в коллективе. Включенность в референтную группу снижает тревожность, обеспечивает поддержку, формирует чувство принадлежности и повышает устойчивость к стрессорам. Механизмами здесь выступают идентификация с группой, усвоение групповых норм и развитие коммуникативной компетентности. В условиях курсантского подразделения важны процессы сплочения, распределения статусов, формирования микрогрупп и неформального лидерства, которые могут как облегчать, так и усложнять адаптацию отдельных обучающихся.

Факторы адаптации целесообразно рассматривать как условия и характеристики, повышающие вероятность благоприятного исхода процесса вхождения в новую среду. Их можно разделить на индивидуально-психологические, социально-психологические и организационные.

К индивидуально-психологическим факторам относят:

- уровень личностной устойчивости и эмоциональной стабильности;
- адекватную самооценку и уверенность в собственных возможностях;
- выраженность мотивации к обучению и профессиональному самоопределению;
- развитость навыков саморегуляции; коммуникативную компетентность;
- наличие позитивного опыта преодоления трудностей.

В рамках этих факторов важна не выраженность каждого качества, а их достаточность для конкретных требований среды и способность развиваться по мере обучения.

Социально-психологические факторы включают:

- поддержку со стороны группы, наставника, командиров и преподавателей;
 - качество межличностных отношений;
 - уровень сплоченности;
 - возможность обращаться за помощью [7].
- К организационным факторам относят:
- ясность правил и критериев оценивания действий курсантов;
 - последовательность и справедливость предъявления требований;
 - разумная дозировка нагрузок и наличие восстановительных периодов;
 - доступность психологической помощи;
 - наличие программ первичной адаптации;
 - качество информирования о распорядке, правах и обязанностях. Организационная среда может либо усиливать стрессоры, либо смягчать их за счет продуманной системы сопровождения.

Психологическая адаптация курсантов является многомерным процессом, включающим когнитивный, эмоциональный, поведенческий и мотивационный компоненты и опирающимся на механизмы саморегуляции, усвоения норм, включения в группу и ресурсного обеспечения. Специфика ведомственного учебного заведения усиливает значимость дисциплинарных требований, групповой динамики и наставничества, а успешность адаптации определяется сочетанием индивидуальных, социальных и организационных факторов. Полученные положения выступают теоретической основой для последующего эмпирического анализа особенностей адаптации первокурсников и разработки практических рекомендаций.

Заключение

В заключении стоит отметить, что психологическая адаптация курсантов МЧС России к профессиональной деятельности представляет собой многоуровневый процесс, обеспечивающий устойчивость и эффективность учебно-служебной деятельности при сохранении психологического благополучия. Успешность адаптации определяется балансом требований ведомственной образовательной среды и ресурсов личности и формируется под влиянием совокупности индивидуально-психологических, социально-психологических и организационных факторов. В условиях строгой регламентации и повышенных нагрузок особую значимость приобретают развитие саморегуляции, конструктивных копинг-стра-

тегий, поддерживающей групповой среды и понятной системы требований и оценивания. Деятельностно ценностный подход усиливает адаптационный потенциал подготовки за счет включения курсантов в активные виды деятельности, приближенные к профессиональным задачам, и формирования ценностных ориентаций, поддерживающих смысл и мотивацию обучения. Полученные обобщения могут служить базой для последующего эмпирического исследования адаптационных трудностей курсантов и проектирования программ первичной адаптации и сопровождения в ведомственном вузе.

Список литературы:

[1] Карапузиков, А. А. Условия психологической адаптации курсантов вузов МЧС России к профессиональной деятельности / А. А. Карапузиков, Н. П. Мураев // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2025. – Т. 24, № 3. – С. 100-106. – DOI 10.20310/1810-231X-2025-24-3-100-106. – EDN XGUHBA.

[2] Низяков, А. Д. Факторы, определяющие эффективность адаптации курсантов образовательных учреждений МЧС России к повышенному уровню физических нагрузок / А. Д. Низяков, В. В. Тимошенко, А. А. Карапузиков // Международный научный вестник. – 2025. – № 5. – С. 330-334. – DOI 10.24412/2782-3849-2025-5-330-334. – EDN MWWXYT.

[3] Богданова, В. В. Психологическая адаптация курсантов к условиям обучения в военном институте / В. В. Богданова, Г. Карнаухов // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания : Сборник материалов II международной научной конференции, Красково, 11–12 апреля 2018 года. – Красково: Издательство «Перо», 2018. – С. 70-76. – EDN YAHACD.

[4] Карапузиков, А. А. Психологическая адаптация курсантов вузов МЧС России к деятельности в экстремальных ситуациях / А. А. Карапузиков, Н. П. Мураев // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2023. – Т. 29, № 4. – С. 96-100. – DOI 10.18287/2542-0445-2023-29-4-96-100. – EDN MBQSBT.

[5] Набока, А. А. Особенности психологической адаптации курсантов к обучению в юридическом вузе / А. А. Набока // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26, № 3(86). – С. 268-273. – DOI 10.24412/1999-6241-2021-386-268-273. – EDN HMLDJE.

[6] Сухорукова, А. А. Деятельностно - ценностный подход в организации профессиональной адаптации курсантов к изучению математических дисциплин в ведомственном вузе / А. А. Сухорукова, Т. Л. Овсянникова, И. Д. Сухоруков // Образование и проблемы развития общества. – 2023. – № 4(25). – С. 51-54. – EDN ACEJGC.

[7] Буданов, Б. В. социальные и психологические факторы профессиональной подготовки курсантов МЧС России / Б. В. Буданов, А. Д. Низяков // Мониторинг правоприменения. – 2025. – № 4(57). – С. 130-134. – DOI 10.24412/2226-0692-2025-4-130-134. – EDN PLFSBU.

References:

[1] Karapuzikov, A. A. Conditions for the psychological adaptation of cadets of universities of the Ministry of Emergencies of Russia to professional activities/A. A. Karapuzikov, N. P. Muraev// Psychological and Pedagogical Journal Gaudeamus. – 2025. – T. 24, NO. 3. – S. 100-106. – DOI 10.20310/1810-231X-2025-24-3-100-106. – EDN XGUHBA.

[2] Nizyakov, A. D. Factors determining the effectiveness of adaptation of cadets of educational institutions of the Ministry of Emergencies of Russia to an increased level of physical activity/A. D. Nizyakov, V. V. Tymoshchenkov, A. A. Karapuzikov// International Scientific Bulletin. – 2025. – № 5. – S. 330-334. – DOI 10.24412/2782-3849-2025-5-330-334. – EDN MWWXYT.

[3] Bogdanova, V.V. Psychological adaptation of cadets to the conditions of study at a military institute/V.V. Bogdanova, G. Karnaukhov//Theory and practice of social development in the light of modern scientific knowledge: Collection of materials of the II international scientific conference, Kraskovo, April 11-12, 2018. - Kraskovo: Publishing house "Pen," 2018. - S. 70-76. – EDN YAHACD.

[4] Karapuzikov, A. A. Psychological adaptation of cadets of universities EMERCOM of Russia to activities in extreme situations/A. A. Karapuzikov, N. P. Muraev//Bulletin of Samara University. History, pedagogy, philology. – 2023. – T. 29, NO. 4. – S. 96-100. – DOI 10.18287/2542-0445-2023-29-4-96-100. – EDN MBQSBT.

[5] Naboka, A. A. Features of psychological adaptation of cadets to study at a law school/A. A. Naboka//Psychopedagogy in law enforcement agencies. – 2021. – T. 26, NO. 3 (86). – S. 268-273. – DOI 10.24412/1999-6241-2021-386-268-273. – EDN HMLDJE.

[6] Sukhorukova, A. A. Activity - a value-based approach to organizing the professional adaptation of cadets to the study of mathematical disciplines at a departmental university/A. A. Sukhorukova, T. L. Ovsyannikova, I. D. Sukhorukov//Education and problems of society development. – 2023. – № 4(25). – S. 51-54. – EDN ACEJGC.

[7] Budanov, B. V. social and psychological factors of professional training of cadets of the EMERCOM of Russia/B. V. Budanov, A. D. Nizyakov// Monitoring of law enforcement. – 2025. – № 4(57). – S. 130-134. – DOI 10.24412/2226-0692-2025-4-130-134. – EDN PLFSBU.