

10.Обголец, Ю.О. Эмоциональный интеллект педагогов сельских школ в современном мире / Ю.О. Обголец – Текст: электронный // Научный журнал Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 3 . – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalny-intellekt-pedagogov-selskih-shkol-v-sovremennom-mire>

11.Егорова, У.Г. Формирование психологической готовности родителей к изменению социального статуса ребенка в период подготовки к поступлению в школу: 19.00.07 Педагогическая психологи: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Егорова Ульяна Геннадьевна; Поволж. Гос. Соц.-гуманитар. Акад. Самара, 2009. – 25 с.– Текст: непосредственный.

12.Егорова, У.Г. Психологические аспекты готовности родителей к изменению социального статуса ребенка/ У.Г. Егорова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2009. - Т. 11.- № 4-5. - С. 1201-1204. – Текст: непосредственный.

13.Шумкина, И.В. Кинофильм как средство обучения в преподавании коммуникативных дисциплин в вузе /И.В. Шумкина // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. - 2016. - № 3-2.- С. 255-259. – Текст: непосредственный.

14.Александрова, А.Л. "Дневник читателя" как форма воспитательной работы со студентами в вузе /А.Л. Александрова // Образование в современном мире: профессиональная подготовка кадрового потенциала с учетом передовых технологий. Сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Ответственный редактор Т.И. Руднева. - Сызрань: Ваш Взгляд, 2018. - С. 228-231. – Текст: непосредственный.

15.Егорова, У.Г. Работа с родителями по развитию связной речи у старших дошкольников/ У.Г. Егорова// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. - 2020. - Т. 22. - № 74. - С. 21-25. – Текст: непосредственный.

16.Долгополова, А.В. Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогов /А.В. Долгополова, А.М. Манухина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2020. - № 2 (46). - С. 75-86. – Текст: непосредственный.

УДК 378

## **ГЕНЕЗИС НАУЧНЫХ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СУТИ ПОНЯТИЯ «СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»**

***Шинкевич Федор Павлович***

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королёва*

Профессиональная состоятельность музыканта-исполнителя, и, в частности, вокалиста-исполнителя обусловлена множеством факторов: уровнем исполнительского мастерства, музыкальной грамотностью, общей эрудицией, а также умением выступать на сцене, что является итоговой целью всей профессиональной подготовки артиста. Демонстрация

исполнительских навыков на публичных выступлениях выступает основой профессиональной деятельности музыканта-исполнителя. В то же время существует ряд определённых трудностей, препятствующих успешной демонстрации всех исполнительских навыков и уровня подготовки певца. Одним из наиболее значительных препятствий является стресс, в значительной мере обусловленный страхом публичных выступлений перед большой аудиторией слушателей. Стресс, испытываемый в момент исполнения музыкального произведения, может не только ухудшить качество исполнения музыкального материала, но даже вызвать срыв выступления из-за физиологической реакции исполнителя, например, обморока. Поэтому музыкантам-исполнителям важно обладать стрессоустойчивостью, которая позволит артисту демонстрировать стабильность в работе и контроль своего поведения в стрессовых ситуациях.

В специальных исследованиях Л.А. Китаева-Смыка, А. Б. Леоновой, Н. Н. Смирновой, устойчивость к стрессу традиционно рассматривается как профессионально важная черта в напряженных видах труда [1-3]. Уровень стрессоустойчивости у каждого человека обусловлен его индивидуальным опытом преодоления кризисных ситуаций, устойчивостью нервной системы, особенностями межличностных и организационных отношений в трудовом коллективе. Процесс формирования компетенции стрессоустойчивости музыканта-исполнителя, по нашему убеждению, должен начинаться уже во время обучения в вузе. Анализируя особенности профессиональной подготовки вокалиста на современном этапе, А.Б. Арутюнова отмечает необходимость преодоления дистанции между учебной и профессиональной деятельностью, чему способствует моделирование стрессовых ситуаций ещё в рамках образовательного процесса [4]. Такой подход помогает сформировать уже на раннем этапе карьеры необходимый практикующему исполнителю навык стрессоустойчивости. Этим обоснован научный и практический интерес к вопросам, связанным с пониманием стрессоустойчивости и влияния стресса на различные виды деятельности, в частности, исполнительской деятельности музыканта.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования феномена стресса и стрессоустойчивости составляют классические зарубежные (Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман и др.) и отечественные (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Н. Е. Водопьянова, Л. А. Китаев-Смык, Л. В. Куликов, А. Б. Леонова и др.) теории и подходы к пониманию стресса [6-11]. В современной научной литературе понятие «стресс» используется в различных значениях. Во-первых, стресс воспринимается как внешнее мощное, отрицательно влияющее на организм воздействие стрессогенного фактора («стрессора»), требующее от человека активизации внутренних ресурсов для его преодоления. Во-вторых, стресс может обо-

значать личностное свойство, отражающее внутреннее психическое и физическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, категория стресса характеризует физиологические и психологические ответные реакции организма при экстремальных на него воздействиях.

Теория стресса Ганса Селье базируется на принципах физиологии, понимании способности организма мобилизовать свои психофизиологические ресурсы для адаптации в условиях стрессогенных воздействий. Заслуга ученого состоит в том, что он доказал системный характер этого явления как совокупности множества физиологических реакций организма и показал возможность неблагоприятного влияния стресса на здоровье человека. В теории Г. Селье основной акцент делается на внешнее реагирование индивида на стрессоры и в меньшей степени рассматривается роль личностного отношения и когнитивных процессов в регуляции стресса.

Согласно когнитивной теории стресса Р. Лазаруса, которая положила начало разработке психологических концепций стресса, причиной стресса является то, как внутренне оценивает человек стрессогенное воздействие: с какой позиции относится к нему, видит ли в нем угрозу, опасность или негативное влияние. Особое внимание ученый обращает на купирование стресса, приложение определенных поведенческих и когнитивных усилий для преодоления или приспособления к сложной ситуации [6]. Вызывает интерес модель профессионального стресса Т. Кокса и Дж. Макэйя, согласно которой стресс является реакцией на противоречие между ожидаемым и реальным, между запросами внешней среды, и осознанием индивидом своего «несоответствия» этим требованиям в личной и профессиональной сферах.

Можно выделить следующие фазы поведения человека при воздействии стрессоров: противодействие его зарождению, купирование негативных проявлений стресса и преодоление его отрицательных последствий. Уникальным свойством личности, способствующим поддержанию функциональных резервов, сохранению ментального здоровья и продуктивности профессиональной деятельности, является стрессоустойчивость – комплексный навык, предполагающий эффективное управление стрессовыми ситуациями.

Исследователи (Н.Н. Данилова, Л.В. Куликов) трактуют стрессоустойчивость как способность человека противостоять действию стрессоров в условиях больших физических и умственных нагрузок, преодолевать или адаптироваться к стрессогенными ситуациям, сохраняя при этом здоровье и качество выполняемой профессиональной деятельности. Ученые предлагают эффективные методики диагностики психических состояний, отражающих доминирующие переживания в структуре чувственной сферы личности [8; 9].

Л.И. Анцыферова, выделяя разнообразие копинг-стратегий и индивидуальных стилей реагирования на стресс, связывает стрессоустойчивость личности с навыком ориентации на конкретные цели, умением организовать свою деятельность и выделить временную перспективу.

Отдельный пласт научных работ посвящен определению структуры стрессоустойчивости личности. Анализ исследований по проблеме стрессоустойчивости демонстрирует ее комплексный полифункциональный характер как совокупности психофизиологических, психологических и социальных компонентов. Китаев-Смык Л.А. выделяет особенности, которые влияют на формирование стрессоустойчивости: физиологические, физические особенности человека; особенности характера человека, врожденные и приобретенные; ценностная структура человека; социальная среда, в которой человек работает и живёт; способность человека к самоанализу. Н. Е. Водопьянова выделяет внутриличностные адаптационные ресурсы устойчивости к стрессу в профессиональной, коммуникативной, социальной сферах деятельности, такие как: профессиональная и личностная мотивация; отношение к понятию стресс, не как к преграде, а как к возможности приобрести новый опыт, укрепить свои профессиональные навыки и стимулировать личностное развитие; наличие резерва физического здоровья [10].

Таблица 1 – Структура стрессоустойчивости личности

Компоненты стрессоустойчивости	Авторы
– <i>эмоциональный</i> (уверенность, чувство воодушевления и удовлетворения от выполнения задачи); – <i>волевой</i> (самообладание, самоконтроль, сознательная саморегуляция действий), – <i>интеллектуальный</i> , (умственная работоспособность, тип мышления).	М.Ф. Секач, А.А. Напримеров; О.Д. Привалова
– <i>мотивационный</i> , отражающий устремленность личности на выполнение поставленной задачи; – <i>физиологический</i> , определяющий запас энергетических возможностей организма; – <i>познавательный</i> , характеризующий степень осознания и понимания служебной задачи; – <i>операционный</i> (моторный), объединяющий применяемые способы и приемы деятельности; – <i>коммуникативный</i> , характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию	Ю.Н. Гурьянов, С.А. Козлов, В.Ф. Власов
– <i>психофизиологический</i> (тип, свойства центральной нервной системы); – <i>мотивационный</i> , определяющий эмоциональную устойчивость; – <i>эмоциональный опыт личности</i> , накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; – <i>волевой</i> , выражающийся в сознательной саморегуляции действий; – <i>профессиональная подготовленность, информированность и готовность</i> личности к выполнению тех или иных задач; – <i>интеллектуальный</i> , действующий на оценку требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.	Н.И. Бережная

Под стрессоустойчивостью В.А. Бодров [11] понимает «интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т.п.) и внутренней (личной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности.

Таким образом, стрессоустойчивость является сложным и емким качеством личности, частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов, специфичность которых определяется конкретным видом деятельности. Проведенный генезис научных подходов к понятию стрессоустойчивости послужит теоретической основой для создания практических методик по формированию данной компетенции.

#### ***Библиографический список***

1. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Академический Проект, 2009. – 943 с. – ISBN 978-5-8291-1023-9. – Текст : непосредственный.
2. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – Москва : Издательство Московского университета, 1993. – 123 с. – ISBN 5-211-02634-9. –Текст : непосредственный.
3. Смирнова, Н.Н. Психофизиологическая характеристика стрессоустойчивости специалистов экстремального профиля служебной деятельности : специальность 19.00.02 «Психофизиология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Смирнова Наталья Николаевна ; Северный государственный медицинский университет. – Архангельск, 2013. – 24 с. – Библиогр.: 17-18. – Место защиты: Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. – Текст : непосредственный.
4. Арутюнова, А.Б. Совершенствование профессиональной подготовки эстрадного исполнителя (вокалиста) на современном этапе : специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (музыка)» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Арутюнова Аревик Борисовна ; Белгородский государственный институт искусств и культуры. – Москва, 2013. – 23 с. – Библиогр.: 21-22. –Место защиты: Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова. – Текст : непосредственный.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса : [Пер.с англ.] / Г. Селье. – Рига : Изд-во «Виеда», 1992. – 112 с. – ISBN 5-85745-033-0. – Текст : непосредственный.

6. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс [Текст] : Физиологические и психологические реакции : Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса : Рус. пер. / Под ред. Л. Леви ; Под ред. В. Н. Мясищева. - Ленинград : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1970. – 326 с. – (Труды Международного симпозиума, организованного Шведским центром исследований в области военной медицины 5-6 февраля 1965 г., Стокгольм, Швеция). – С. 178-208. – Текст : непосредственный.

7. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал, 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3-18. – Текст : непосредственный.

8. Куликов, Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Изд.-во Питер, 1995. – 464 с. – ISBN: 978-5-49807-198-5. – Текст : непосредственный.

9. Данилова, Н.Н. Психофизиология : Учебник для вузов / Н. Н. Данилова. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 373 с. – ISBN 5-7567-0220-2. – Текст : непосредственный.

10. Водопьянова, Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учеб. пособие для академического бакалавриата / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 299 с. – ISBN 978-5-534-07711-7. – Текст : непосредственный.

11. Бодров, В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы / В.А. Бодров. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 623 с. – ISBN 5-9270-0088-6. – Текст : непосредственный.