

УДК 159.9

М.Л.Хуторная, Е.В.Баркалова

К вопросу об акмеологических инвариантах профессионализма

В статье рассматривается понятие «стрессоустойчивость» как способ реагирования и совладания со стрессом. Авторы приходят к выводу, что стрессоустойчивость есть частный случай психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов. Используется термин «эмоциональная устойчивость» – некоторая устойчивость уровня интенсивности и качественных особенностей эмоционального переживания. Тестовые стратегии понимаются как антиципация результата интеллектуального испытания, под которым понимается тестирование, как одна из форм контроля знаний.

Ключевые слова: акмеология, профессионал, стресс, стрессоустойчивость, совладание, эмоциональная устойчивость, тестирование

M.L.Khutornaya, E.V.Barkalova

To the question of acmeological invariants of professionalism

In article the concept "resistance to stress" as a way of reaction and mastering a stress is considered. Authors come to a conclusion that resistance to stress is a special case of the mental stability which is shown at action a stress factors. The term "emotional stability" – some stability of level of intensity and qualitative features of emotional experience is used. Test strategy are understood as an antiscipation of result of intellectual test which is understood as testing as one of forms of control of knowledge.

Keywords: akmeology, professional, stress, resistance to stress, mastering, emotional stability, testing

Вопрос о способах реагирования и совладания со стрессом непосредственно связан с понятием «стрессоустойчивость». Устойчивость, согласно словарю русского языка С.И. Ожегова, есть свойство «остаться стойким, не поддаться чему-либо» [4]. В.М. Генковская отмечает, что устойчивость в отличие от сохранения, носит активный характер, т.е. момент сопротивления, который проявляет данная система к внешним воздействиям [3; 2]. Когда воздействие кратковременно, единично, тогда устойчивость проявляется в том, насколько быстро система вернётся к прежнему состоянию. Если воздействия продолжительны по времени или многократно повторяются, то устойчивость проявляется в том, что система переходит из одного состояния в другое, при этом сохраняя основные внутренние взаимосвязи.

С точки зрения системно-структурного подхода данная система предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся, в некоторых пределах, среды. Если система устойчива, то она относительно инвариантна, что не противоречит изменению состояния в границах некоторого допустимого диапазона [8].

Соответственно, устойчивость нельзя свести только к поддержанию определенных состояний, она охватывает сохраняемость процесса в целом – последовательность состояний во времени. Ее отличает активный характер (можно рассматривать как процесс и как результат), она является неотъемлемой частью развития. Устойчивость, в широком смысле, нужно рассматривать как функцию двух переменных — окружающей среды и внутренней структуры системы. Можно определить устойчивость как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает максимально эффективное ее функционирование [8].

В работах ведущих отечественных психологов (Л.Л. Анцыферова, Л.С. Выготский, Л.Г. Дикая, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко, В.Э. Чудковский и др.) [6] устойчивость, зрелость личности связывается с умением человека ориентироваться на определенные цели, с характером временной перспективы, организацией своей деятельности. В частности понятие психической устойчивости личности связывается авторами с высшим этапом развития устойчивости, и понимают под этим системным свойством личности активность и успешность ее самореализации.

Соответственно стрессоустойчивость можно считать частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов. Специфичность же стресс-агентов будет определяться конкретным видом профессиональной деятельности [8].

Когда речь идет об успешной стабильной деятельности в условиях сильных эмоциональных воздействий, принято говорить о таком свойстве личности, как эмоциональная устойчивость. И.П. Павлов считал, что сложнейшие безусловные рефлексы, связанные с деятельностью ближайшей к полушариям подкорки, и есть то, что психологами называется эмоциями [8]. Эмоциональная устойчивость характеризуется индивидуальным для каждого человека взаимодействием различных компонентов психики и свойств темперамента, в частности, такими как тревожность и невротичность. Лица с повышенным чувством тревожности более чувствительны к стрессу.

Поэтому ряд авторов выделяет в понятии «стрессоустойчивость» эмоциональный компонент, так О.А. Черникова [10] термин «эмоциональная устойчивость» использует в значении некоторой устойчивости уровня интенсивности и качественных особенностей эмоционального переживания. Автор С.М. Оя [5] определяет эмоциональную устойчивость через способность быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности.

Л.М. Аболин [1] определяет эмоциональную устойчивость, как свойство, характеризующее индивида в процессе напряжённой деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели. Из этого следует, что критерий эмоциональной устойчивости есть достижение цели деятельности. Но Л.М. Аболин считает, что поиск детерминант эмоциональной устойчивости не приносит должных результатов, так как одно и то же свойство может играть как положительную, так и отрицательную роль в зависимости от конкретных условий деятельности.

Я. Рейковский [9] под эмоциональной устойчивостью понимает способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций. Он считает, что некоторым лицам свойственна высокая степень стрессоустойчивости из-за низкой эмоциональной чувствительности. Поэтому для того, чтобы вызвать у них проявления эмоционального возбуждения, необходимо

применять более сильные раздражители. Следовательно, в определение понятия «стрессоустойчивость» Я. Рейковский включает параметр чувствительности к эмоциогенным раздражителям.

Ряд авторов свойство эмоциональной устойчивости связывают с характеристиками темперамента, которые оказывают определенное влияние в основном на реактивность и силу эмоциональных переживаний и проявлений, а не на их содержание, другие исследователи считают эмоциональную устойчивость проявлением волевых характеристик личности, определяют ее как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. Одно объединяет эти точки зрения – понимание того, что эмоциональная устойчивость является интегративным свойством личности, характеризующимся взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности и обеспечивающим достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке [8].

Попытки определить универсальный принцип разделения людей на устойчивых и неустойчивых к воздействию стресса предпринимались рядом исследователей. В.А. Бодров совместно с А.А. Обозновым стрессоустойчивость, уровни ее проявления рассматривают с позиций концепции системы психической регуляции деятельности и роли отдельных компонентов этой системы в определении и формировании данного свойства личности. Установлено, что низкая устойчивость к стрессу зависит от нарушений отдельных функциональных звеньев системы, таких как «критерии успеха», «заданные программы» «предвосхищающие схемы» и др. [2].

Пути и способы оценки влияния значимости информации, события на развитие стресса проанализировал и обобщил Е. Hubbard [12]. Их суть сводится к следующей схеме. Процессы восприятия информации в сочетании с личной схемой и схемой события влияют на значимость для конкретного человека. По мере развития события новая информация может привести к изменению его восприятия, что повлечёт за собой создание новой схемы (образа или сценария) события, – в результате меняется и значимость события с точки зрения его конечных целей и последствий, возможности оценки и контроля, влияния события на функциональное состояние и т.д.

В данной работе предлагается определение стрессоустойчивости, также имеющее двойственную природу: данный феномен есть психологическое образование, включающее в себя: личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функций и поведенче-

ский компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий [11].

В настоящее время одной из форм проверки знаний являются тесты. Дидактические тесты – это новое средство контроля качества и проверки результатов обучения, который состоит из набора стандартизированных заданий по определённому материалу, устанавливающий степень усвоения его студентами. Преимущество тестов – в их объективности, их используют как измерительных прибор. Виды тестов различны: ответы на вопросы, выбор из нескольких ответов, тесты–эссе, свободного высказывания и др. Также данный вид оценивания знаний различается по видам целей обучения: репродуктивные, алгоритмические, эвристические, творческие. Негативное явление практики тестирования может быть обусловлено не только качеством тестов, но и неподготовленностью студента к

такому интеллектуальному испытанию, поэтому нами предлагается ряд стратегий, прогнозирующих положительный результат интеллектуального испытания.

Авторы понимают тестовые стратегии как антиципацию результата интеллектуального испытания, под которым понимается тестирование, как одна из форм контроля знаний. Ситуация интеллектуального испытания характеризуется тем, что стрессор не является внезапным, неожиданным. Студенты, как правило, заранее знают о сроках предстоящих испытаний. Поэтому у них есть возможность подготовиться к встрече со стрессором, сформировать копинг-стратегии, расширить копинг-ресурсы и на основе этого выработать копинг-поведение для более «экологичного» выхода из стрессового состояния, применяя антистрессовые стратегии, как во время самого испытания, так и после него.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд.– во КазГУ, 1987. – 264 с.
2. Бодров, В.А. Обознов, А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека–оператора / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал, 2000.–№4.–С.32–40
3. Генковская, В. М. Особенности саморегуляции как форма психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях / В.М. Генковская: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Киев, 1990.– 180 с.
4. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов.– М.: «Русский
5. Оя, С. М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта / С.М. Оя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. – М.: ФиС, 1969. – С. 64–67.
6. Психология состояний. Хрестоматия. / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: ПЕРСЭ.– Спб.: Речь, 2004.– 608 с.
7. Популярная психология. Хрестоматия. /Под ред. В.В. Мироненко.– М.: Просвещение, 1990.– 399 с.
8. Реан, А. А., Кудашев, А.Р., Баранов, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – Санкт–Петербург, «ПРАЙМ–ЕВРОЗНАК», 2006.– 480 с.
9. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979.– 392 с.
10. Черникова, О. А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О.Я. Черникова // Психологические вопросы спортивной тренировки.– М.: ФиС, 1967. – С. 3–13.
11. Хуторная М.Л. К вопросу об исследовании субъектогенеза /Хуторная М.Л., Абдалина Л.В. //Культура физическая и здоровье, 2016. № 2 (57). С. 92-94.
12. Hubbard, E. The cognition stress system: Attitudes, beliefs and expectations / E. Hubbard // Stress and health / Ed. by L.Rice. Brooks: Cole Publishing Company, 1992. – P. 61–84

REFERENCES

1. Abolin, L. M. Psychological mechanisms of emotional stability of the person/L. M. Abolin. – Kazan: Prod. – in KAZGU, 1987. – 264 p.
2. Bodrov, V.A. Oboznov, A.A. Sistema of mental regulation of resistance to stress of the person operator/VA. Bodrov, A.A. Oboznov//Psychological magazine, 2000.–№4. – P. 32-40
3. Genkovskaya, V. M. Features of self-control as a form of mental stability of the personality in stressful situations / V.M. Genkovskaya: автореф. yew. ... edging. психол. sciences. – Kiev, 1990. – 180 p.
4. Ojegov, S.I. Dictionary of Russian / S.I. Ojegov. – M.: "Russian
5. Оя, С. М. Features of prestarting shifts and emotional stability at representatives of different types of sport / S.M. Oya//Psychological questions of a training and readiness of athletes for competitions. – M.: FIS, 1969. – Page 64-67.
6. Psychology of states. Anthology. / Under the editorship of A.O. Prokhorov. – M.: PERSE. – Spb.: Speech, 2004. – 608 p.
7. Popular psychology. Anthology. / Under the editorship of V.V. Mironenko. – M.: Education, 1990. – 399 p.
8. Rean, A. A., Kudashhev, A.R., Rams, A.A. Psikhologiya of adaptation of the personality / A.A. Rean, A.R. Kudashhev, A.A. Baranov. – St. Petersburg, "PRIME-EUROSIGN", 2006. – 480 p.

9. Reykovsky, I. Experimental psychology of emotions / Ya. Reykovsky. – M.: Progress, 1979. – 392 p.
10. Chernikova, O.A. Issledovaniye of emotional resistance as the most important indicator of psychological readiness of the athlete to competitions / O.Ya. Chernikova//Psychological questions of a sports training. – M.: FIS, 1967. – P 3-13.
11. Hutornaya M.L. To a question of a research of a subjektogenez / Hutornaya M.L., Abdalin L.V.//physical culture and health, 2016. No. 2 (57). P. 92-94.
12. Hubbard, E. The cognition stress system: Attitudes, beliefs and expectations / E. Hubbard // Stress and health / Ed. by L.Rice. Brooks: Cole Publishing Company, 1992. – P. 61–84

Информация об авторах:

Хуторная Маргарита Леонидовна

Доцент, кандидат психологических наук
Воронежский государственный университет
инженерных технологий

Баркалова Евгения Владимировна

Преподаватель
Воронежский государственный промышленно-
гуманитарный колледж

Information about the authors:

Khutornaya Margarita Leonidovna

Associate Professor
PhD in Psychological Sciences
Voronezh State University of Engineering Technologies

Barkalova Evgeniya Vladimirovna

Teacher
Voronezh State Industrial-Humanitarian
College