

сионального образования» (с изменениями и дополнениями). Режим доступа: <https://base.garant.ru/70500084/>

2. Распоряжение Минпросвещения России от 01.04.2019 N P-42 «Об утверждении методических рекомендаций о проведении аттестации с использованием механизма демонстрационного экзамена». Режим доступа: <https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-01.04.2019-N-R-42/>

3. Федеральные государственные образовательные стандарты. Режим доступа: <https://fgos.ru/>

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: АНАЛИЗ ПОНЯТИЙ

О.А. Владимирова

*Самарский юридический институт
Федеральной службы исполнения наказаний*

В последние годы уделяется значительное внимание исследованию стрессоустойчивости, поскольку данная характеристика личности является значимой в современном обществе. Большое количество стрессоров наполняет образ жизни многих людей, начиная с детского возраста. Отдельные исследования посвящены изучению стрессоустойчивости в разных аспектах: как индивидуальной особенности личности; возрастные и гендерные особенности стрессоустойчивости; стрессоустойчивость в период адаптации к учебной деятельности студентов-первокурсников. Глубоко и последовательно изучаются факторы стресса и стрессоустойчивость в процессе педагогической деятельности [10].

Стрессоустойчивость особенно важна в профессиональной деятельности в период ситуации неопределенности. Работодатели все чаще в требованиях к кандидатам указывают данное качество как одно из основных. А это значит, что учреждения профессионального образования должны уделять необходимое внимание формированию данного свойства у обучающихся. В частности, не вызывает сомнений, что стрессоустойчивость жизненно необходима сотрудникам уголовно-исполнительной системы, которые в процессе своей деятельности ежедневно сталкиваются с множеством стрессовых факторов: дефицит времени, информационная

неопределенность, неравномерная нагрузка, ответственность, межличностные конфликты, внутриличностные конфликты.

Подготовка кадров для работы в уголовно-исполнительной системе осуществляют специализированные ведомственные образовательные учреждения Федеральной службы исполнения наказаний (далее ФСИН) – таких образовательных учреждений в России семь, каждое из которых готовит специалистов в определенных областях деятельности (режим, охрана, конвоирование, воспитательная работа, кинологическая работа и т.д.)

Однако формированию стрессоустойчивости в этих учреждениях уделяется недостаточно внимания. Как правило, о стрессоустойчивости речь идет только в рамках занятий одной или нескольких тем по психологии. Специальных программ, посвященных этому, нет: это большой пробел в системе подготовки специалистов.

Поскольку вся деятельность сотрудников уголовно исполнительной системы осуществляется в учреждениях, выполняющих функцию изоляции от общества лиц, совершивших преступления, требуется подготовка их к таким серьезным стрессогенным факторам. Сотрудник, выполняя возложенные на него обязанности, сам все время несения службы находится в условиях лишения свободы. Он не имеет права выходить за территорию, подвергается личному досмотру, не имеет права пользоваться мобильным телефоном и т.д. Кроме того, он вынужден постоянно общаться со спецконтингентом – осужденными по различным преступлениям (как правило, тяжким). И не просто общаться, а осуществлять воспитательное воздействие, обеспечивая при этом все права осужденных в соответствии с международными стандартами, требования которых достаточно высоки.

Обратимся к пониманию феномена «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость обозначается многими авторами как феномен. В современной науке сложились разнообразные подходы к его определению. Приведем несколько примеров. По мнению Б.Х. Варданян: гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности[2]. П.Б. Зильберман подчеркивает отрицательную сторону стрессоустойчивости и отмечает, что устойчивость может быть неадекватной к изменяющимся условиям, помешать своевременно их учесть и, как следствие потерять гибкость. При этом стрессоустойчивость трактуется как комплексная черта личности, включающее эмоциональные, волевые,

интеллектуальные, мотивационные компоненты индивидуума, позволяющее эффективно решать задачи в сложной эмотивной обстановке[4].

Анализируя понятие стрессоустойчивости, обратим в первую очередь внимание на то, что сам термин состоит из двух слов: стресс и устойчивость. Основателем учения о стрессе является Г. Селье. Проблема стресса также освещена во многих работах отечественных авторов (П.В. Симонов, В.А. Бодров, П.Д. Горизонтов, Ц.П. Короленко, Л.А. Китаев-Смык и др.) и зарубежных ученых (В. Вундт, У. Джемс, Р. Лазарус и др.).

Следует отметить, что стресс как понятие анализируется во многих науках: психологии, социологии, медицине, физиологии, и др. Так, одно из определений характеризует стресс как неспецифическую реакцию организма на ситуацию, которая требует перестройки организма, то есть адаптации к данной ситуации[11]. То есть в первую очередь, стресс – это реакция организма, которая ему необходима. Стресс – это состояние человека, характеризующееся нетипичными защитными механизмами (физического, психологического и поведенческого характера) как реакцией на экстремальные вредные раздражители (адаптационный синдром), как ответ психики на ситуацию, травмирующую ее[6].

Стресс (англ. stress – напряжение) – 1) «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» (Г.Селье); 2) нехарактерный ответ, функциональное состояние сильной интенсивности, реактивности организма, возникающее в ответ на действие стрессоров – значительных по силе при действии экстремальных или противоестественных для организма раздражителей; 3) часто обозначаются как аналогичные понятия стресс и стресс-фактор, под чем понимается сильное неблагоприятное, разрушительно влияющее на организм воздействие (стрессор); 4) значительная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора; 5) глубокие реакции организма (как благоприятные, так и неблагоприятные) [9].

Стресс – понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. Данным понятием он обозначил довольно широкий круг состояний психического напряжения, детерминированных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры (Головин, 1998). Вся совокупность нестандартных физиологических реакций на стресс получила название «общий

адаптационный синдром» (Селье, 1982). Данный синдром в своем развитии имеет три основных стадии. Первая из них – фаза «тревоги», начальный момент, когда организм приведен в шоковое состояние, вследствие чего снижается его сопротивляемость. В завершении данной фазы активизируются защитные механизмы. Следующая стадия – фаза «сопротивления», когда организм начинает подстраиваться к изменившимся условиям. Следует отметить, что данная фаза наступает при условии, что действие стресс-фактора совпадает с возможностями адаптации организма. И завершающая фаза – фаза «истощения», на которой наблюдается снижение уменьшение адаптационных возможностей организма и несоответствие функциональной системы продолжает расти [7].

Изначально Г. Селье рассматривал стресс исключительно как физиологический механизм, но затем как психологический феномен. В зависимости от того, какие эмоции вызывает стресс (положительные или отрицательные), и он подразделяется на два вида: «дистресс» и «эустресс» [5]. Исследователи стресса провели его разделение на виды, предложив классификацию, основой для нее стали, в основном, идеи В.Д. Небылицына. Выделяются следующие виды стресса: – внутриличностный (интрапсихический) стресс; – межличностный (интерпсихический) стресс; – личностный стресс (персоналистический) – семейный стресс; – рабочий стресс; – экологический стресс; – финансовый стресс[8]. Кроме того, существует классификация стрессоустойчивости, по которой все люди разделены на четыре основных типа: стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные, стрессоустойчивые.

Итак, стресс – это защитная (необходимая) функция организма. И соответственно, на наш взгляд, стрессоустойчивость представляет собой не устойчивость индивида к стрессу, как таковому (т.е. к реакции своего организма, хоть ее и называют неспецифической, негативной), а устойчивость к самим факторам, вызывающим стресс. Основа такого понимания должна лежать в определении поиска решений о способах формирования такого качества как стрессоустойчивость.

В соответствии с законодательством при приеме на службу, зачисление на обучение в ведомственные вузы кандидаты проходят исследование здоровья по специальной программе, в которое включена психологическая диагностика с целью выявления нервно-психической неустойчивости, в том числе степень устойчивости к стрессу. Такой подход

обеспечивает наиболее эффективную работу по обеспечению кадрового состава уголовно-исполнительной системы.

Стрессоустойчивость тесно связана с эмоциональной устойчивостью. Однако представляется верным поддержать позицию тех авторов, которые разделяют данные понятия. Согласимся с тем, что стрессоустойчивость представляет собой интегративное свойство личности, которое выражает степень его адаптации к экстремальным факторам как внешней, так и внутренней среды.

Важным элементом стрессоустойчивости личности специалиста является умение вовремя распознать возникновение такого рода напряжения и затем уже принимать соответствующие необходимые меры. Какие именно меры – этот вопрос еще предстоит исследовать.

Библиографический список

1. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. СПб.: СПбГУ, 2003. С. 453-457.
2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости// Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С.542-543.
3. Гурьянов Ю.Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России: учебное пособие / под ред. Л.Ф. Железника М.:Академия ФПС России, 2003. 494 с.
4. Зильберман П.Б.. Эмоциональная устойчивость оператора./Очерки истории труда оператора М.: Наука, 1974. С.138-172.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.
6. Краткий толковый психолого-психиатрический словарь. Под ред. К.Игишева. 2008.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – Москва: Прогресс, 1982. 127 с
8. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие.- Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. 143 с.
9. Словарь практического психолога. – М. АСТ, Харвест. С.Ю. Головин. 1998 // URL:<https://psychology.academic.ru/2488/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81> (дата обращения 18.01.2020)

10. Сысоева Е.Ю. Этические и коммуникативные аспекты культуры педагога. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2012. 108 с.

11. Троицкий М.С. Стресс и психопатология (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-psihopatologiya-obzor-literatury> (дата обращения: 18.01.2020).

ИНКЛЮЗИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Воеводина

Самарский государственный институт культуры

Одной из важнейших тенденций развития современной образовательной системы является реализация принципов инклюзивного образования, которое определяется российским законодательством как «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» [9, с. 2]. Теория и практика инклюзивного образования предъявляет новые требования ко всем участникам образовательного процесса, в том числе предполагает изменение структуры профессиональной компетентности педагогов.

В последнее десятилетие в педагогической науке утвердилось понятие инклюзивной компетентности как важной составляющей профессиональной компетентности педагога в условиях меняющейся образовательной среды. Большинство исследователей, определяя термин «инклюзивная компетентность», акцентируют внимание на качествах педагога, необходимых для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Например, И.Н. Хафизуллина дает следующее определение: «это интегративное личностное образование, обуславливающее способность осуществлять профессиональные функции в процессе инклюзивного обучения, учитывая разные образовательные потребности учащихся и обеспечивая включение ребенка с ограниченными возможностями здоровья в среду общеобразовательного учреждения, создавая условия для его развития и саморазвития» [10, с. 12].

Представляется целесообразным вслед за Л.Э. Панкратовой [5, с. 189-190] обратить внимание на широту границ понятия «инклюзия»,