

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ МЕТОДАМИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВ И ФОРМИРОВАНИЕМ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

© 2012

С.А. Аббасзаде, докторант кафедры психологии
Бакинский Государственный Университет, Баку (Азербайджан)

Ключевые слова: стресс, методы преодоления стресса, эмоциональный интеллект, умственный интеллект, учащиеся старших классов средней школы.

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы стресса у учащихся средних школ Ирана и формирование у них под влиянием стресса личностных особенностей. Было выяснено, что на успехи в учебе отражаются особенности эмоционального интеллекта, во многом связанного с методикой преодоления стрессов.

Введение. Современные условия обучения и воспитания, в целом условия социальной среды, в которой живут и развиваются дети и подростки, являются катализатором для нагнетания нервного напряжения и срывов. В том числе среди указанных условий особо следует выделить развитие информационно-коммуникационных технологий, трансформирующих когнитивное, психосоциальное развитие подростка в новое состояние, последствием которого зачастую становятся стрессы и т.д. Стрессы достаточно сильно влияют на жизненные ситуации людей. Попытки избавиться от стрессов самостоятельно или каким-то путём уберечься от них не дают видимых результатов. Иногда это подменяют попытками уйти от них в виде пристрастия к алкоголю, наркотикам и т.д., в результате проблемы не решаются, а лишь создаются дополнительные.

Понятие стресса непосредственно связано с физиологическими и генетическими процессами в организме человека. Как отмечается в научной литературе, термином «стресс» обозначают широкий круг явлений от неблагоприятных воздействий на организм до благоприятных и неблагоприятных реакций организма как при сильных, экстремальных, так и обычных для него воздействиях. Стресс — это напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации. Это особое функциональное состояние, которым организм реагирует на экстремальное воздействие, несущее в себе угрозу физическому благополучию, существованию человека или его психическому статусу. Таким образом, стресс возникает как реакция организма, охватывающая комплекс изменений на поведенческом, вегетативном, гуморальном, биохимическом уровнях, а также на психическом, включая субъективные эмоциональные переживания [см. об этом: 1].

Стресс переживает личность, т.е. человек, взятый в системе его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми и определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих [5, с.63].

Исследователи пытаются определить различные стандарты и показатели сопротивления стрессу, степень их эффективности. Эндлер и Паркер (1994) определили три группы стратегий сопротивления стрессам: способ, направленный на решение проблемы, способ эмоциональности и способ отвлечения. Те, кто предпочитают первый способ, верят в то, что способны контролировать свою жизнь, т.е. умеют это делать. Те, кто предпочитают второй способ, используют способ общей реакции против ситуации, создающей стресс, причем для улучшения сопротивления прибегают к поддержке других; третий способ — самый неэффективный, это — пассивность и уход от решения проблемы. Здесь демонстрируется слабость и растерянность. При уходе от опасности не применяется никаких эффективных средств, вместо решения проблемы она просто отрицается, человек считает, что проблема может разрешиться сама собой (Петерсон, 1989). Согласно мнению Гольдера, реакция на стресс может быть трех родов: эмоциональная, физическая и психологическая. Шелдон, подчеркивая важность проблемы динамичности личности,

отмечает, что говоря о личности, следует понимать здесь в целом ту форму, в которой проявляется физическая, мотивационная, эмоциональная и познавательная сфера индивида [Сияси, 1988]. Согласно мнению Гоулмана, есть по меньшей мере два вида разума — эмоциональный и интеллектуальный [Наими, 2000].

Известно, что эмоциональный интеллект (EI) — это группа ментальных способностей, которые участвуют в осознании и понимании собственных эмоций и эмоций окружающих. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно и они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими [2, с.14].

Особенно значимыми являются когнитивный и эмоциональный виды интеллекта. Гоулмен подчеркивает, что «IQ» в лучшем случае отвечает за 20% успеха, а остальные 80% обеспечены другими факторами. Человеческая судьба больше связана с другими способностями и в особенности с эмоциональным интеллектом [Гоулмен, 2000, с. 64]. Любая организация, желающая добиться успеха, должна обязательно стремиться возвысить коллективный эмоциональный интеллект [там же, с. 240]. Согласно точке зрения Джона Майера и Питера Саловина, эмоциональный интеллект получает становление за счет сильных эмоциональных потрясений, способствует принятию как обычных, так и инновационных решений. Эмоциональный интеллект способствует тому, что мы становимся более творческими, можем использовать эмоции в решении любой проблемы [Наими, 2000].

В целом следует подчеркнуть, что психологический стресс сейчас является неотъемлемой чертой современной жизни, в особенности в постиндустриальном обществе. Для решения ее, т.е. увеличения сопротивляемости человека этим стрессам, необходимо объединить усилия психиатров, психологов, исследователей общественной жизни в целом. Прежде всего стоит выяснить пути эффективного воздействия на стрессы, их преодоления. Известно, что врачи у многих пациентов выясняют различные симптомы стресса. Бывает, что не все симптомы так опасны, но вместе с тем при запоздалом диагнозе происходит углубление процесса и обострение болезни. Поэтому очень важно своевременный диагноз и определение вида и формы стресса как такового [Майкл Гельдер, 1993].

Общая цель исследования — рассмотрение противодействия учащихся стрессу, а также влияние стресса на становление их личностных качеств; предполагается рассмотрение здесь роли таких факторов, как будущая специальность и местонахождение учебного заведения, год обучения; параллельно будут рассмотрены уровень духовного роста, ментального развития, характерные черты личности и возникающие проблемы. Предполагается также проведение сравнительного анализа разного рода противоречий у учащихся со стрессами по классам начальной школы по их полу, в городе или деревне.

Мы считаем, что есть прямая связь между стилем противодействия учащегося стрессу и характерными чертами личности, а его также самосознанием, развитием духовного мира, будущей профессией, классом обучения, места

проживания, кроме того, есть связь между характерными мых (табл. 1).

Таблица 1

Распределение опрашиваемых в полученной выборке по категориям

ученицы	192	город	80	9 класс	128
ученики	192	деревня	304	10 класс	128

чертами личности учащихся и их будущей профессией, а также местом обучения; все это имеет большое значение в деле подготовки будущего специалиста.

Кстати, проблемы с эмоциональным интеллектом имеют не только у учащихся, но и у самих учителей, здесь даже используется термин эмоционального выгорания: «к универсальным факторам *возникновения* эмоционального выгорания (значимым для формирования каждого симптома у разных типов личности при $p=0,01$) относится преобладание сопутствующих мотивов профессиональной деятельности, терминальная значимость материальной обеспеченности и минимизации обязанностей, ригидность. Эмоциональному выгоранию в равной степени могут быть подвержены люди с разным уровнем субъективного контроля и рефлексивности, т.к. у них не обнаружено значимой связи данных качеств с изучаемыми симптомами выгорания» [15, с.53].

Отметим, что в интеллект входят талант, способности, умение успешно решать проблемы. Цель изучения интеллекта в данном исследовании, в том числе эмоционального, состоит в том, чтобы определить уровень умственных способностей по шкале теста Равена. Известно, что тест прогрессивных матриц (Raven Progressive Matrices) разработан в 1936 г. в Англии Дж. Равеном (совместно с Л. Пенроузом). Предназначен для измерения фактора общего интеллекта (фактора g по Спирмену). Состоит из 5 серий по 12 заданий:

- серии А (взаимосвязи в матрице, состоящей из единого изображения);
- серии В (аналогия между парами фигур матрицы);
- серии С (прогрессивные изменения в фигурах матрицы по вертикали и горизонтали);
- серии D (перегруппировка фигур матрицы);
- серии Е (разложение фигур матрицы на составные элементы).

В каждой серии подобраны однотипные задания, выстроенные по все более возрастающей сложности. Материал задания следующий: каждая из 60 матриц черно-белого варианта теста представляет собой геометрическое изображение с отсутствующим фрагментом, который необходимо выбрать из 6–8 предложенных вариантов. Время проведения теста не ограничено и в среднем занимает 30 мин. В тестировании могут участвовать испытуемые от 8 до 65 лет [Равен]. Нами также была сделана попытка определять в среднем возможность человека противодействовать кризису по шкале Эндлера и Паркера (известно, что адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий) [см. об этом: 7]

Духовное самочувствие: его уровень определяется по шкале пилотажных оценок Купера. В самочувствие входят 8 черт, в том числе самосознание, общительность, целесообразность, приемлемость, сочувствие к другим, выражение духовности, отношения между людьми, и т.д.

Характерные черты личности: речь идет о двух характерных чертах - духовной зрелости и моральном самосознании учащихся, духовная зрелость определялась также по шкале Купера [там же].

В 2010/2011 учебном году из общего числа учащихся старших классов средних школ провинции Урмия (16815 человек, из которых девочек – 8343, мальчиков – 8472) было отобрано 384 человека, для определения выборки была применена формула Кокрана (Рафии-пур, 1360; $c=0/5$ и $x=0/5$)

Было получено следующее соотношение опрашиваемых

В исследовании применялся тест «копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер). Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий. Здесь всего 48 вопросов, которые, в соответствии со шкалой Лайкерта, рассматриваются в пяти вариантах ответов. Анкета апробирована в других исследованиях, в том числе проведенных самими авторами.

Данный тест впервые в Иране был применен нами при опросе учащихся в 1982-1992 годах в Тегеране. Вслед за нами исследование было проведено Гериши (1997), Бехрами (1998), Тэбатэбаи (1998), Вегри (2000), Фетуд Ахмеди (2001). Все эти исследования еще раз подтвердили мысль о том, что духовный мир людей не бывает стабильным и имеет различные проявления.

Для измерения уровня умственного интеллекта была применена методика Равена. Этот тест состоит из 6-8 абстрактных картинок, которые надо выстроить в определенной последовательности. Он может выполняться как индивидуально, так и в группе. [Гянджи, 1996].

Масштаб самосознания по шкале духовности (Купер, 1996) делится на 5 частей. И каждая из них имеет свой масштаб. В этом исследовании речь идет об общих испытаниях. В первую группу входит окружающая среда, которой определяются давление и жизненные возможности. Во вторую группу входит духовный мир и в нем определяется духовное самосознание, выражение духовности, понимание духовного мира других. В третью группу входят духовные способности, и в них определяется целеустремленность, гордость, гибкость в отношении другими лицами, недовольство своими достижениями. В четвертую входят духовные ценности, и здесь определяется мировоззрение, милосердие, мужество, уверенность, личная сила, равновесие. Так же в духовное самосознание входит здравый смысл, качество жизни, гибкость, добрые поступки.

Эти критерии были созданы Купером в 1996-1997 годах, который специально исследовал биологические и социальные источники происхождения индивидуально-психологических различий, а также факторный анализ и возможность его применения в дифференциальной психологии. Он также рассматривал кодекс справедливого тестирования в образовании [7].

Методы исследования: Результаты этого исследования были обобщены с помощью программы SPSS. Были определены относительные частоты, средневзвешенные, распределение частот, а также регрессия и методы дисперсии (табл. 2).

Как видно из таблицы 2, имеется статистическая зависимость между способами сопротивления стрессу и их личностными характеристиками. Эти выводы соответствуют итогам исследования Фаримена и Герина. Согласно их концепции, особенности личности человека приводит к тому, что он одинаково реагирует на различные события. Зная, как человек реагирует в том или ином случае, можно подобрать здесь и более эффективные методы [9, с. 106].

В целом можно сделать такой вывод, что у учеников, которые предпочитают решить проблему, связанную со стрессом, эмоциональный интеллект находится с этими методами в тесном взаимодействии. Кроме того, нет тесной взаимосвязи между стремлением решить проблему для преодоления стресса и умственным интеллектом.

Было также определено, что при предпочтении эмоционального метода решения проблемы, связанной со стрессом, связь между этим методом и особенностями личности

Результаты исследования среди старшеклассников по соотношению методов борьбы со стрессом и их эмоциональным и умственным интеллектами:

показатели	всего опрошено	среднее значение	среднеквадратичное отклонение	мода	медиана	минимум	максимум
Умственный интеллект	384	100/7864	0/5317	100	101	57	145
Метод, основанный на решении проблемы	213	61/8551	1/1423	68	63	38	80
Метод, направленный на отказ от решения проблемы	45	50/2029	1/1944	51	50	28	72
Эмоциональный метод	126	56/5942	1/1201	47	57	35	85
Эмоциональный интеллект	384	161/8359	1/1207	165	163	102	227

учащегося самая тесная. Не получила своего подтверждения гипотеза о том, что при предпочтении эмоционального способа решения стресса между этим методом и эмоциональным интеллектом нет статистической зависимости. Нет также статистической зависимости между указанным методом и умственным интеллектом. Полученные данные совпадают с данными Фотоввата Ахмеди (2001). Его данные свидетельствуют о том, что недостаточно успешные в учебе учащиеся обладают слабо развитым умственным интеллектом и при стрессовой ситуации предпочитают эмоциональный метод или же вообще уход от проблемы.

В целом, основываясь на вышесказанном, следует сделать вывод о том, что при отрицании стресса не замечено прямой статистической связи между этой методикой и уровнем эмоционального интеллекта. Исследователи из западных стран пришли к выводу о том, что молодые девушки больше встречаются с противостоянием в межличностных отношениях. Однако реакция на это противостояние у них несколько иная, чем у мальчиков. Девочки больше обращаются к эмоциональности или же к прямому отрицанию проблемы, в целом девочки более склонны просто игнорировать проблему [Зиднер, 1996].

У учащихся в целом не было замечено прямой статистической зависимости между методами сопротивления стрессу или его преодоления и их интеллектуальным разрывом ($f = 0.084$ и $sig = 0.92$).

Было выявлено также, что между способами преодолеть стресс и эмоциональным интеллектом учащихся есть сильная связь ($f = 34.149$ и $sig = 0.000$). Если способность к самопознанию у учащихся высокая, то они могут достойно выдержать различные психологические проблемы и давление. К тому же стало ясно, что у мальчиков способность самоанализа выше, чем у девочек.

Между способами борьбы со стрессом и полом детей нет непосредственной связи ($f = 0.013$ и $sig = 0.987$). Это подтверждается данными также и других исследователей. Есть, однако, зависимость между классом, в котором учится ученик и его способами борьбы со стрессом ($f = 0.468$ и $sig = 0.494$). Указанные результаты совпадают с результатами исследования Ибрагими (1993) и Мисрани (2000) [Гусейни, 2003, с. 197]. Проблемы решаются одинаково, независимо от того, где проживают учащиеся – в городе или на селе.

В качестве рекомендаций можно отметить следующее: учитывая неограниченную значимость интеллекта, при исследовании успеваемости учащихся необходимо замерять уровень их эмоционального интеллекта, стремиться к его усилению. К этому большие задачи стоят перед школьными учителями. Здесь необходимо обобщать опыт и прибегать

к услугам экспертов. Учитывая роль способов борьбы со стрессами в жизни подрастающего поколения, необходимо снабжать преподавателей необходимым учебным материалом (особенно интерактивное обучение) и включать его в программы различных учебных курсов. На уроках следует изучать задатки и способности учащихся и в соответствии с ними обучать способам преодоления стресса. Кроме того, должна вестись необходимая просветительская работа через средства массовой информации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979, 124 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. = Primal Leadership: Learning to Lead with Emotional Intelligence — М.: «Альпина Паблишер», 2011, 301 с.
3. Купер К. Индивидуальные различия. М.: Аспект Пресс, 2000 – 527 с.
4. Тест Равена // <http://azps.ru/tests/4/raven.html>
5. Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психол. журн. 1986. Т. 7. № 1. С. 62-72.
6. Гоулман Д. Эмоциональные состояния. Тегеран, изд. Рошд. 2003 (на персидском языке)
7. Купер Кари Л. Стресс и способы его выявления и устранения. Перевод Хайдари М. Ширзад З. Тегеран, 2003 (на персидском языке)
8. Гусейни М. Исследование связи между самосознанием и познанием. Тегеран, изд. Решд, 2003 (на персидском языке)
9. Aitkin, G. (1996). Behavioural science for health. Professional London.
10. Cooper, J. (1976). Stress and prevention in the mental field psychiatry epidemiology.
11. Golman, D. (1995). Emotional intelligence: the self science curriculum. New York.
12. Golman, D. (1998). Working with emotional intelligence, New York: Bantam book.
13. Endler, N. S & Parker, J. D. A. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles, Australian journal of psychology.
14. Holmes, T. H & Rahe. R.H. (1967). The social adjustment rating scale,
15. journal of psychosomatic research.
16. Василенко А. Ю. Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: личностные факторы // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. № 4 (7), 2011, с.53-56

С.А. Аббасзаде

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ МЕТОДАМИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВ И...

RELATIONSHIP BETWEEN METHODS OVERCOME STRESS AND FORMATION OF PERSONAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS

© 2012

S.A. Abbaszadeh, doctoral student in psychology
Baku State University, Baku (Azerbaijan)

Keywords: stress, stress management techniques, emotional intelligence, mental intelligence, high school students high school.

Annotation: The paper considers the problem of stress in students of secondary schools of Iran and the formation of them under the stress of personal characteristics. It was found that academic success is representative of the emotional intelligence is largely associated with the method of overcoming stress.