

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

БАХИРЕВА АНАСТАСИЯ КОНСТАНТИНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23

Руководитель
старший преподаватель Новикова Д.В.
26.05.23

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23

Обучающийся
Бахирева А.К.
26.05.23

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	
1.1 Понятие стрессоустойчивости и ее характеристика	6
1.2 Психологическая характеристика младшего подросткового возраста.....	16
1.3 Стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект	25
Выводы по главе 1.....	32
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА.....	
2.1 Организация и методы исследования	34
2.2 Анализ результатов исследования.....	39
2.3 Психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта	46
Выводы по главе 2.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58

ВВЕДЕНИЕ

В условиях увеличивающегося темпа жизни, большого объема информации, множественности социальных контактов и выборов человек находится в состоянии стресса. Стресс как ответная реакция организма на неблагоприятные факторы сопровождается эмоциональным и физическим напряжением.

В подростковом возрасте человек является наиболее уязвимым и подверженным стрессу. Это обусловлено физиологическими изменениями в организме, а также социальной ситуации, которые происходят на данном возрастном этапе. Активное развитие систем органов, изменения физического состояния тела, активный рост, выработка гормонов, расширяющиеся социальные контакты, требования от учителей и родителей и стремление познать самого себя и др. порождают внутреннее напряжение, которое проявляется в частых конфликтах, деструктивном поведении, неспособности встать на позицию собеседника, проявить эмпатию, распознать эмоции другого человека. Таким образом вышеперечисленные компоненты эмоционального интеллекта развиваются искаженно или дефицитарно.

В свою очередь развитая стрессоустойчивость, осознанное и ответственное отношение к своим поступкам позволяет преодолеть внутреннее напряжение. Перечисленное также является ориентиром в части результатов освоения общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта [1]. Именно благодаря выработанной устойчивости к стрессу обучающийся не будет скатываться к абсолютному безразличию или чрезмерно нервничать по возникающим жизненным трудностям. Благодаря способности преодолевать стресс подросток сможет радоваться жизни, преодолевать возникающие трудности, решать учебные и коммуникативные задачи, обретет уверенность в себе, в своих силах. Это позволит избежать невротизации и заболеваний, обеспечить психологическое благополучие подростка.

В связи с вышеуказанным мы считаем, что существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и эмоциональным интеллектом.

Изучением данной проблемы занимались А.М. Прихожан, Л. Хьел, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, С.В. Субботин, И.Н. Андреева, Д. Гоулман и др. Однако при регулярных исследованиях ученых и практиков, внутренние механизмы взаимосвязи стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта остаются до конца неизученными.

Таким образом **целью** нашей работы является выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта в младшем подростковом возрасте.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Раскрыть содержание понятия стрессоустойчивости, дать характеристику.
2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.
3. Теоретически обосновать взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта.
4. Выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

Объект: эмоциональный интеллект.

Предмет: взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта.

Гипотеза: мы предполагаем, что существует прямая взаимосвязь между стрессоустойчивостью и эмоциональным интеллектом.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: метод тестирования (Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова), опросный метод (Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк), Опросник эмоционального интеллекта «Эмин» (Д.В. Люсин)).

3. Методы количественной и качественной обработки данных: сопоставление процентных долей, метод математической обработки данных критерий г-Спирмена.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ города Красноярск. В исследовании приняло участие 60 обучающихся 6 класса.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что выявленная взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта, а также представленный анализ психологической литературы могут в дальнейшем использоваться педагогами, психологами при изучении вопросов взаимосвязи, а также для планирования превентивных мероприятий. Разработанные рекомендации для субъектов образовательного процесса помогут развить эмоциональный интеллект младших подростков, тем самым повысить уровень стрессоустойчивости обучающихся.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 51 источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1 Понятие стрессоустойчивости и ее характеристика

В современном мире жизнь человека наполнена критическими ситуациями, которые приводят к возникновению негативных эмоциональных переживаний, а также к стрессу. Ежегодно темп жизни увеличивается, что побуждает человека принимать решения быстрее, вступать в большое количество социальных контактов. Так стрессогенных факторов в жизни человека становится больше, в следствие чего стресс из ситуативного переходит в состояние хронического [38].

Основоположником понятия стресс является канадский ученый Г. Селье. Он считал, что стресс является адаптационной реакцией организма на неблагоприятные факторы внешней среды.

Автор разделил возникновение стресса на три стадии. Первая стадия - реакция тревоги и мобилизация защитных функций организма. В этой фазе организм адаптируется к новым условиям. Мобилизуя соответствующие органы и системы организма, он способен справляться со стрессом без структурных изменений. Во время второй фазы, фазы сопротивления, все параметры, которые вышли из равновесия в первой фазе, стабилизируются и закрепляются на новом уровне. Резервы адаптации интенсивно переполняются. Продолжительность сопротивления зависит от врожденных адаптационных возможностей организма и интенсивности стрессора. Наступает третья стадия – «истощение», поскольку адаптационные возможности организма после стрессового состояния не безграничны [37].

Позднее Г. Селье предлагает разделять стресс на два вида: дистресс (distress – истощение, несчастье) и эустресс. Дистресс всегда вредоносен или неприятен, вызывает отрицательные эмоции, чувство неудовольствия. Эустресс вызывает положительные эмоции, чувство удовольствия [21]. По теории Г. Селье, стресс представляет собой не столько вред от

перенапряжения организма, сколько важнейший процесс адаптации, тренировки организма. Стресс призван повышать сопротивляемость, тренировать защитные механизмы тела и психики [19].

Таким образом психические проявления синдромов, описанных Г. Селье, получили название «эмоционального» стресса. Этот термин включает в себя эмоциональные и психические реакции, синдромы, аффективные реакции и лежащие в их основе физиологические механизмы. Эмоциональный стресс возникает, когда негативные эмоциональные состояния повторяются непрерывно в течение длительного периода времени. Несомненно, эмоциональный стресс также связан с тяжелыми телесными повреждениями человека. Основным элементом эмоционального стресса часто является не само событие, а то, как это событие интерпретируется человеком.

В настоящее время существует значительное количество теорий и моделей стресса. Развитие теорий сопровождается разработкой новых подходов, концепций, моделей и парадигм, которые отражают конкретные позиции авторов.

В своих исследованиях ученые выявили различные взгляды на биологические, психологические и физиологические аспекты механизмов адаптации, саморегуляции, особенностей проявления и преодоления стрессовых ситуаций.

В.А. Бодров относит к основным моделям стресса следующие. Генетически – конституционная теория стресса. Согласно этой теории, способность человека противостоять стрессу не зависит от внешних обстоятельств. Предрасположенность к стрессу определяется генетически и зависит от физиологических особенностей человека. Модель предрасположенности к стрессу основана на том, что в ее основе лежит взаимодействие между физиологическими характеристиками и характеристиками внешних факторов, связанных со стрессом [8].

Психодинамическая модель основана на теории З. Фрейда. З. Фрейд утверждает, что существуют две причины возникновения и развития тревоги и беспокойства. Это предвосхищающая тревога, которая возникает как сигнал о внешней опасности. И травматическая тревога, которая вызвана внутренними, бессознательными причинами. Эта тревога развивается в результате подавления агрессивных инстинктов.

Междисциплинарная модель стресса. Согласно этой теории, организм психологически и физиологически реагирует на стрессовый фактор. Это приводит к специфическим поведенческим реакциям, которые варьируются в зависимости от различных ситуаций.

Системная модель. Согласно этой модели, стрессовые состояния сравниваются с определенными нестрессовыми состояниями.

Интегрированная модель предполагает, что источником стресса является проблема, которая требует от человека принятия некоторых решений, снижения или повышения активности.

Такое решение требует определенного напряжения. Если проблема решена, напряжение спадает. Если нет, напряжение накапливается и, возможно, сохраняется, что приводит к стрессу. Такое напряжение требует от человека накопления и активизации ресурсов, энергетических потенциалов. Разрешение проблемы зависит от степени неожиданности проблемы, характера генезиса проблемы и внутренней установки человека [9].

В 1966 году Р. Лазарус изложил иную концепцию стресса. Он предложил когнитивную теорию стресса и копинга. По его мнению, взаимодействие между личностью и средой основано на когнитивных оценках ситуаций «первого порядка» и «второго порядка». Сначала человек воспринимает ситуацию как нестабильную и угрожающую, а затем определяет способы преодоления стресса. В результате этого взаимодействия возникают формы копинг-поведения. Существенное влияние на их формирование оказывают эмоциональные реакции на стресс и их качественный переход к новым стратегиям совладания [24].

В результате своих исследований Р. Лазарус вывел понятие копинга. Копинг – это движение человека к решению проблем в потенциально опасных ситуациях. Он также активизирует адаптационные возможности организма для поддержания физического и психосоциального благополучия. Была разработана трехфакторная модель копинга, состоящая из стратегий, ресурсов и действий. Стратегии совладания - это реакция человека на угрозы и способы преодоления стресса. Копинг-ресурсы - это более или менее стабильные характеристики личности, которые помогают ему справляться со стрессом и способствуют развитию копинг-стратегий. Интегральное поведение человека, использующего копинг-стратегии и учитывающего копинг-ресурсы, называется копинг-поведением. Основой модели являются стратегии преодоления, которые инициируют реакции и поведение в условиях стресса. В настоящее время эта модель является актуальной [25].

В зависимости от характера стресса и его воздействия на организм различают психологический стресс и физиологический стресс. Психологический стресс можно разделить на информационный и эмоциональный. Информационный стресс связан с перегрузкой информацией, отсутствием достаточного времени для решения проблем, повышенной ответственностью и т.д. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях угрозы, опасности и обиды. Все эти стрессы могут оказывать значительное влияние на психическое состояние человека, а достаточное воздействие стресса может привести к эмоциональным, двигательным и речевым нарушениям (Рисунок 1) [8].

Физиологический стресс вызывается влиянием физических факторов на организм, например, обжигая палец мы испытываем физиологический стресс.

Единой формулировки понятия стрессоустойчивости в психологии нет, поэтому каждый автор излагает его по-своему.

По определению Н.Е. Водопьяновой, «стрессоустойчивость – системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими

стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспосабливаясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности» [11].



Рисунок 1. Виды психологического стресса и причины их возникновения

Изучением феномена стрессоустойчивости в своих исследованиях занимались многие отечественные и зарубежные психологи, рассмотрим некоторых из них.

Н.И. Бережная понимает стрессоустойчивость как совокупность личностных качеств, определяющих устойчивость к различным видам стресса. Устойчивость состоит из трех компонентов, которые влияют друг на друга:

- 1) чувство собственного достоинства;
- 2) независимость и способность влиять на собственную жизнь;
- 3) открытость и заинтересованность в переменах, отношение, которое рассматривает перемены не как угрозу, а как возможность для развития [7].

Также под стрессоустойчивостью Е.А. Милерян понимает эмоциональную стабильность и превосходную способность контролировать эмоции [22].

Н.И. Бережная распознает стрессоустойчивость как качество личности, состоящее из нескольких элементов:

- 1) психофизиологический (характеристики центральной нервной системы);
- 2) мотивационный (предполагается, что сила мотивации является основным фактором, определяющим эмоциональную устойчивость);
- 3) эмоциональный опыт человека (переживания, остающиеся после воздействия негативных и экстремальных ситуаций);
- 4) волевые (саморегуляция поведения в соответствии с требованиями ситуации);
- 5) профессиональная подготовка;
- 6) интеллектуальные (ответственные за оценку требований ситуации) [7].

Таким образом, стрессоустойчивость – это набор личностных качеств, которые определяют устойчивость к различным видам стресса.

По утверждению С.В. Субботина стрессоустойчивость – комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности, также считает и А.А. Баранов, отмечая, что данный феномен рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на успешность деятельности, к данному определению присоединяется позднее Н.В. Суворова [38].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных: «Стрессоустойчивость можно более конкретно определить, как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между

всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [10].

Некоторые авторы сводят стрессоустойчивость к понятию «жизнестойкость»; по мнению Д.А. Леонтьева, жизнестойкость наиболее полно и точно описана С. Мадди. Жизнестойкость – это система убеждений человека о себе, мире и своих отношениях с миром, которая состоит из трех компонентов: вовлеченность, контроль и принятие риска. Выраженность этих компонентов позволяет людям стойко справляться со стрессом и предотвращать внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях, признавая стресс не столь важным; по мнению С. Мадди, жизнестойкость является ключевой чертой личности для устойчивости к стрессу [42].

Понимание структуры стрессоустойчивости человека основано на концепции психической структуры, традиционно сложившейся в психологии. Исходя из этого, стрессоустойчивость, как и психическую устойчивость, можно рассматривать как динамическую структуру. Динамическая модель структуры личности учитывает компоненты психики человека не отдельно от повседневного существования, а наоборот. Каждую минуту человек пребывает в определенном психофизиологическом состоянии, которое соответствует происходящему в данный момент состоянию.

Основными компонентами динамической структуры личности являются

- эмоциональный: накапливается в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляется как уверенность, воодушевление и удовлетворенность работой;

- волевой: выражается в самоконтроле, самоограничении, сознательной саморегуляции поведения и соответствии требованиям ситуации. Волевой компонент выполняет контрольно-оценочную функцию поддержания и восстановления целесообразной регуляции деятельности.

- интеллектуальный, отражающий умственную работоспособность, тип мышления [27].

Существует несколько уровней стрессоустойчивого поведения, которые показывают, способен ли человек психологически противостоять данной ситуации или справиться со стрессом самостоятельно. Уровень стрессоустойчивости является характеристикой каждого человека. Эффективность и стратегии преодоления стресса зависят от следующих уровней: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень характеризуется уверенностью, твердостью и быстрым принятием решений. Люди с высоким уровнем обладают сильными личностными качествами, сохраняют спокойствие и выдержку в любых ситуациях и обладают повышенной устойчивостью к стрессам.

Основными характеристиками среднего уровня являются стойкость и способность успешно справляться с возможными трудностями. У каждого в жизни бывают проблемы, и мы можем относиться к ним нормально, говоря себе: «было хорошо, а станет лучше». Люди со средним уровнем ищут наилучший способ выйти из ситуации.

Ресурс низкого уровня встречается у людей, которые пережили сильное потрясение и теряются даже в самых незначительных проблемах. Такой человек должен много работать, чтобы приспособиться к резким изменениям в своей жизни [43].

Многие из компонентов стрессоустойчивости представлены врожденными элементами, которые являются уникальными для каждого человека (и вполне могут передаваться генетически от родителей к детям, но такая «генетика» делает человека слабым) Другой компонент представлен приобретенными элементами, которые можно развивать и тренировать.

Эта концепция включает в себя следующие компоненты стрессоустойчивости:

- способность предвидеть изменения в жизненных ситуациях;
- способность контролировать эмоции; развитые волевые качества личности; владение навыками саморегуляции;

- способность выдерживать более высокие уровни стресса в течение длительных периодов времени;

- способность выдерживать пиковые нагрузки в экстремальных условиях [40].

К факторам (ресурсам), влияющим на стрессоустойчивость, относятся (по Л.А. Китаеву-Смыку).

- врожденные особенности организма и опыт раннего детства;

- черты личности;

- личностные ориентации, установки и ценности;

- факторы социальной среды (социальные и производственные условия, ближнее социальное окружение);

- когнитивные факторы (уровень чувствительности, способность анализировать свое состояние и факторы окружающей среды, прошлый опыт и прогнозы на будущее) [21].

В процессе развития стрессоустойчивости выделяют следующие этапы. Первый этап – интерпретация и оценка ситуации: а) требования ситуации, величина стресса, степень угрозы (счастью, здоровью, авторитету и т.д.), б) физические и личные возможности, в) соотношение между требованиями ситуации и личными возможностями. За исключением некоторых физиологических стрессоров, другие стрессоры не влияют непосредственно на человека, но образ, интерпретация и ситуация стрессора непосредственно влияют на человека. Следующим шагом в развитии стрессоустойчивости является оценка (анализ) изменений в собственном организме, которые вызывают стресс. Часто «мишенью» стрессора является определенная система организма или сферу личности. Первоначальные стрессовые сдвиги могут быть вызваны нарушением или повреждением одного органа, повышенной нагрузкой на одну область личности (например, информационной перегрузкой), потерей или изменением важных личных отношений или важного социального качества. Затем развиваются множественные реакции с различными последствиями [48].

Наиболее важным этапом является процесс адаптации. Он протекает по одному из трех направлений: а) противодействие, б) приспособление или в) уход от воздействия стрессора. Направление адаптивной активности определяется, с одной стороны, характером воздействия стрессора и особенностями ситуации, а с другой – индивидуальными особенностями и резервными возможностями организма. Адаптация к стрессовым ситуациям зависит не только от мотивов, целей, личностных особенностей и психического состояния, но и от типа воздействия стрессора, его интенсивности и ситуации, в которую попадает человек. Люди имеют выбор в своих реакциях, действиях и поведении, но их свобода выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации [41].

В настоящей работе мы будем придерживаться в след за Н.Е. Водопьяновой, понятия стрессоустойчивости: «стрессоустойчивость – системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности» [11].

Стрессоустойчивость у подростков понимается как общая характеристика личности, способность противостоять стрессору в течение времени, необходимого для создания новой среды, в которой стрессор не представляет угрозы. Стрессоустойчивость может сохранить здоровье подростков и обеспечить эффективность их деятельности, если они готовы «сконструировать» новую деятельность и сделать ее доминирующей. Стрессоустойчивость - это способность сохранять концентрацию внимания и контролировать эмоциональное выражение в стрессовых ситуациях [19].

Подростки могут испытывать одинаковый уровень стресса, но реагировать на него по-разному. Одни испытывают признаки депрессии, становясь тихими и замкнутыми, а другие - раздражительностью, выходя из себя и теряя контроль над собой, именно поэтому необходимо заниматься

изучением и развитием конструктивных копинг-стратегий и стрессоустойчивости именно в подростковом возрасте.

1.2 Психологическая характеристика младшего подросткового возраста

Подростковый возраст – это период роста и постепенного превращения из ребенка во взрослого. Подростковый возраст – это период перемен и быстрого развития. Качественные изменения происходят в познавательной деятельности, личности и межличностных отношениях. В каждом случае время изменений различно. Некоторые подростки развиваются быстро, некоторые отстают в некоторых аспектах, а некоторые опережают в других. Созревание и рост имеет индивидуальную динамику. Так же отмечается, что девушки развиваются быстрее, чем юноши.

Д.Б. Эльконин в своей периодизации возрастного развития в пределах подросткового периода выделяют младший подростковый возраст и старший подростковый возраст. К младшему подростковому возрасту принято относить девушек и юношей 10-12 лет (5-6 класс) [49].

Т.В. Драгунова рассматривает возраст 11-12 лет, как переходный от младшего школьного к подростковому периоду [45].

Психология раннего подросткового возраста сравнительно недавно стала выделяться как самостоятельная область исследования в возрастной психологии и психологии образования. по мнению Г.А. Цукерман, в современном возрастном делении развития период 10-12 лет – это «ничья земля». Отсутствие позитивных знаний о возрастном интервале 10-12 лет как о конце детства, придающем этим детям черты 8-10-летних, маскируется тем, что другие видят в этом же возрастном интервале все зачатки отрочества и рассматривают его в разделе «Психология подростка». Однако растет число эмпирических доказательств того, что психофизическое, умственное, социальное и эмоциональное развитие именно этого возрастного интервала является качественно уникальным и во многом определяет все дальнейшие

особенности взросления. Однако появляется все больше эмпирических доказательств того, что психофизическое, умственное, социальное и эмоциональное развитие именно этого возрастного отрезка качественно уникально и во многом определяет все особенности взрослой жизни и последующего периода [34].

По мнению Д.И. Фельдштейна, первый этап подросткового возраста, который наступает в 10-12 лет, называется локально-капризным. В этом возрасте преобладают ситуативные чувства, самооценка самая низкая, часто присутствует неприятие себя, у значительной части школьников наблюдается депрессивная направленность личности [26].

С. Холл первым описал психологические особенности подросткового возраста. Он отметил несоответствия в поведении подростков (например, интенсивное общение становится интровертным, уверенность сменяется тревогой и неустойчивостью). Он ввел в психологию понятие подросткового возраста как критического периода развития; С. Холл относил подростковые кризисы и негативные явления к переходному периоду. Холл связывал их с переходным и промежуточным характером этого периода развития. Он исходил от идеи биологической обусловленности процессов развития в подростковом возрасте.

Подростковый возраст характеризуется быстрыми анатомическими и физиологическими изменениями. Размеры тела увеличиваются, скелет растет интенсивно (быстрее, чем мышцы), развивается сердечно-сосудистая система. Половое созревание прогрессирует. По мере перестройки организма подростка могут возникать такие эмоции, как тревога, повышенная возбудимость и депрессия [14].

Основными задачами развития в раннем подростковом возрасте являются (по А.М. Прихожан) [2]:

- формирование новых уровней мышления, логической памяти, избирательного и устойчивого внимания;

- формирование широкого круга способностей и интересов; выявление устойчивого круга интересов;
- формирование интереса к другому как к личности;
- формирование первоначальной способности к самоанализу, интереса к себе и стремления понять свои способности, поступки и поведение;
- развитие и укрепление осознания взрослости; развитие соответствующих форм самостоятельности и утверждения личной автономии.
- развитие чувства собственного достоинства и внутренних стандартов самооценки;
- развитие форм и навыков личного общения в группах сверстников; методов взаимопонимания;
- развитие нравственных чувств и формирование эмпатии и сочувствия к другим людям;
- формирование представлений о происходящих изменениях, связанных с периодами взросления и полового созревания.

В младшем подростковом возрасте ведущей деятельностью является учебная деятельность, но в психологическом плане она отступает на задний план. Основным противоречием в младшем подростковом возрасте выступает настойчивое стремление ребенка к признанию его со стороны как сверстников, так и взрослых. Д.Б. Эльконин считал, что ведущей деятельностью детей этого возраста становится общение со сверстниками. Именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний) выделяются в относительно самостоятельную область жизни. Главная потребность периода – найти свое место в обществе, быть значимым – реализуется в сообществе сверстников [49].

Переход от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями, к теоретическому мышлению, от непосредственной памяти к логической памяти, начинается в 11-12 лет. При этом в 11 лет чаще

встречается конкретное мышление, но происходит его перестройка, а с 12 лет активно формируется и развивается мышление, основанное на оперировании понятиями, умение сравнивать эти понятия и переходить от одной мысли к другой в процессе мышления. Однако эти изменения происходят в разное время и имеют индивидуальные различия.

В раннем подростковом возрасте память становится более произвольной и более опосредованной. Возникающие элементы опосредованной и непосредственной памяти функционируют, в некоторых случаях, независимо друг от друга. Другими словами, весь материал запоминается путем механического повторения, и только когда учащиеся не могут его запомнить, они ищут другие способы обработки и запоминания информации [39].

Л.С. Выготский считал, что чувство взрослости – представление о себе уже не как о ребенке, является центральным и специфическим новообразованием этого возраста. Подростки начинают чувствовать себя взрослыми и стремятся быть и восприниматься как взрослые, что проявляется в их взглядах, оценках, моделях поведения и отношениях со сверстниками и взрослыми Т.В. Драгунова отмечает, что развитие взрослости в подростковом возрасте имеет следующие особенности [14]:

- подражание внешним проявлениям взрослых (стремление внешне походить на них, приобрести их черты и навыки);
- ориентация на черты взрослых;
- взрослые как образцы деятельности (социальная зрелость развивается в условиях сотрудничества взрослых и детей, формируется чувство ответственности и заботы о других).
- интеллектуальная взрослость (появляется желание что-то знать, уметь по-настоящему, формирование доминирующих ориентаций познавательного интереса и освоение новых видов и форм социально значимой деятельности, что может создать условия для самоидентификации в современной молодежи).

Д.Б. Эльконин анализирует особенности проявления «чувства взрослости» у пятиклассников и выделяет два наиболее существенных

аспекта: формирование объективной зрелости, то есть реальной готовности ребенка к жизни во взрослом обществе, и субъективной зрелости, то есть реальной готовности ребенка к жизни в обществе взрослых, и субъективной зрелости – отношение подростка к самому себе уже как ко взрослому, «его представление или ощущение себя в известной мере взрослым» [49].

Далее автор определяет характеристики объективной зрелости, наблюдаемые у подростков:

1) социально-моральная зрелость: выражается в значительной эмансипации от взрослых, участии в заботе о семье, ответственном отношении в общении со взрослыми и сверстниками, наличии собственных взглядов, оценок и суждений и стремлении их отстаивать;

2) интеллектуальная зрелость, характеризующаяся стремлением подростков к самообразованию и саморазвитию;

3) зрелость в романтические отношения со сверстниками противоположного пола. Это имитирует отношения между взрослыми: подростки назначают свидания, организуют вечеринки с танцами и ухаживают друг за другом;

4) зрелость внешнего вида и поведения. Это проявляется в прямом подражании взрослым.

Следующим существенным новообразованием этого периода является рационально структурированная внутренняя позиция. Она способствует появлению структурности восприятия, что предполагает «осмысленную ориентировку в собственных переживаниях», «логику чувств». Переживания обобщаются и классифицируются, появляются новые смыслы и отношение к себе. Внутренняя позиция определяется стабильной мотивационной структурой, которая гарантирует сенсорное внутреннее единство и организованность действий. Именно целостность восприятия окружающей среды и самого себя, осмысление опыта, вызывает новое отношение к себе [26].

Все это тесно связано и переплетено с осознанием и обоснованностью самооценки, которая также является новообразованием в раннем подростковом возрасте. Самооценка является важным компонентом самовосприятия, разносторонней чертой и сложной независимой структурой в личности молодых подростков. Одним из критериев обоснованности самооценки выступает ее адекватность оценкам подростка сверстниками и значимыми взрослыми. Чем выше обоснованность самооценки, тем больше она формирует у человека осознанность, навыки межличностного общения и понимание своих переживаний, их причин и последствий своих действий.

Одной из отличительных особенностей данного возрастного периода является склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего. Результат действия становится второстепенным, а на первый план выходят собственные идеи автора. Если учителя контролируют только качество «продукта» - работы учеников - и нет места для детского творчества, инициативы и независимости, процесс обучения теряет актуальность и привлекательность для учеников.

Следующее возрастное новообразование – согласованная я-концепция. По отношению к самооценке я-концепция является более фундаментальной категорией, формируется неразрывно с остальными новообразованиями и осмысливается с помощью понятия потребность [34].

Подростковый возраст характеризуется бурным психофизиологическим развитием. У младших подростков повышается внимание к проблемам самооценки и начального развития рефлексивного анализа. Они не имеют достаточного средства для выражения мыслей переживаний и чувств. При анализе поступков других, происходят первые шаги в самоанализе. В большой степени подростки ориентируются на референтную группу сверстников, на их мнение и оценку.

Статус развития (биологические, психические, личностные и характерологические особенности) подростков включает в себя кризис, конфликт и трудности адаптации к социальной среде. Подростки, которые не

могут благополучно пройти новые этапы психосоциального развития, чье развитие и поведение отклоняется от общепринятых норм, приобретают статус «трудных» подростков. В первую очередь это относится к подросткам, которые ведут себя несоциально. Факторами риска здесь являются физическая слабость, особенности развития личности, отсутствие навыков общения, эмоциональная незрелость, неблагоприятная внешняя и социальная среда. У подростков развиваются определенные поведенческие реакции, составляющие специфический подростковый комплекс – реакция эмансипации, представляющая собой тип поведения, при котором подросток пытается выйти из-под защиты взрослых.

Развитие эмоциональной сферы у подростков основывается не только на гормональных и физиологических изменениях. Большую роль в формировании эмоциональной устойчивости играют стиль воспитания и особенности детско-родительских отношений. Эмоциональное и психическое состояние школьников-подростков очень уязвимо, поэтому чем напряженнее отношения между подростком и его родителями, тем больше вероятность возникновения эмоционально неблагоприятной ситуации. На самые серьезные ситуации подростки реагируют особенно остро и могут закрепить негативный опыт как акцентуацию своей личности и характера, что впоследствии может привести к психопатии [13].

По мнению В.Г. Казанской, для подростков характерно «застревание» как в положительных, так и в отрицательных эмоциях. Подростки сталкиваются с большим разнообразием эмоциональных проявлений, чем раньше, различают больше оттенков и переживают их более глубоко и ярко. Возникновение специфических эмоций почти всегда связано с межличностным взаимодействием – ведущим видом деятельности в подростковом возрасте. Подростки ищут место в групповой иерархии, увлекаются противоположным полом и часто бывают неуверенными в своей внешности и условной популярности [3].

Эмоции подростков влияют на процесс функционирования и формирования личности и определяют их поведение. Взрослые, контактирующие с подростками, часто замечают повышенную агрессивность, вспыльчивость и ранимость детей. Это связано с повышенной эмоциональной возбудимостью и плохой приспособляемостью к различным ситуациям.

Из вышесказанного видно, что подростковый возраст – это период активного развития личности, время преломления социального опыта и формирования» через активную деятельность, преобразующую собственную личность. Центральное место в личности подростка в этот период занимает формирование эмоций и развитие самосознания в рамках подготовки к взрослой жизни.

Изменения, вызванные физическим и функциональным состоянием подростка, приводят к повышенной эмоциональности и чувствительности, что становится источником подростковых стрессов.

В подростковом возрасте учебная деятельность, физиологические особенности, а также межличностные отношения, могут стать причиной стресса. Стресс может пройти бесследно, а может стать причиной тревожного состояния, нервных срывов, депрессии, и в крайнем случае – суицида. Факторы, вызывающие стресс в подростковом возрасте, различны.

Среди наиболее часто встречающихся причин стрессов выделяют гормональную перестройку организма. В подростковый период происходит активная работа гормональной системы, из-за чего эмоции могут выходить из-под контроля, подросток может слишком близко к сердцу принимать неудачи, некоторые события и ситуации.

Частые причины стресса в подростковом возрасте:

- изменения в теле, происходящие в результате физиологического созревания. Если изменения происходят раньше или позже, чем у сверстников, вероятность стресса увеличивается;
- конфликты со сверстниками, моральное, физическое давление, жестокость, насилие, выделение групп;

- расставание с близкими друзьями, например, из-за смены места жительства, школы;
- ссоры между родителями, другие сложности в семье;
- школьные проблемы. Часто оценки кажутся несправедливыми, требования учителей, родителей завышенными [31].

Стресс – частое явление в подростковом возрасте, и существует множество факторов, способствующих возникновению стресса в подростковом возрасте. Стресс часто вызывается внешним давлением и собственными ожиданиями. Окружающие ожидают от подростков определенного поведения, высоких оценок и участия в различных мероприятиях, и это давление может быть чрезмерным для него [20].

Подростки, испытывающие одинаковый уровень стресса, могут реагировать на него по-разному. Некоторые, демонстрируя признаки депрессии, становятся неразговорчивыми и замкнутыми, избегают сверстников. Другие проявляют стресс в приступах раздражительности или агрессивных вспышках ярости, показывающих, что они теряют контроль над собой [32].

Таким образом, проанализированные теоретические основы формирования личности младшего подростка раскрывают особенности развития эмоционально-волевой сферы в этом возрастном периоде. А задача педагогического коллектива заключается в том, чтобы не только учитывать характерные свойства подросткового возраста, но и опираться на те особенности, которые еще не полностью проявились на данной ступени развития, а также создать условия, которые способствуют формированию и развитию в младшем подростковом возрасте необходимых эмоционально-волевых свойств и качеств личности.

Поддержка подростка, укрепление его самооценки, обучение его анализу или совместный с взрослым анализ причин неудач являются важными и необходимыми факторами для его развития.

1.3 Стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект

В 1990 П. Сэловей и его соавтор Дж. Мэйер ввели понятие «эмоциональный интеллект», под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [50]. Авторами была разработана структура эмоционального интеллекта, состоящая из трех компонентов:

1. Оценка и выражение эмоций. Свои (вербальные и невербальные) и чужие (эмпатия и невербальное восприятие).
2. Регуляция эмоций (своих и чужих).
3. Использование эмоций (Гибкое планирование, креативное мышление, переадресация внимания, мотивация).

Данная модель эмоционального интеллекта была доработана П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузо. В публикациях авторов с 1997 года предлагается усовершенствованный вариант модели эмоционального интеллекта. По мнению ученых, эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами; связи могут быть актуальными, а также воспоминаниями или воображениями. Изменение связей с людьми и предметами является причиной изменения эмоций, которые будет переживать человек по этому поводу. Эмоциональный интеллект в связи с этим понимается как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений [51].

П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузо была предложена четырехкомпонентная, иерархичная модель эмоционального интеллекта:

1. Восприятие, идентификация эмоций и выражение эмоций. Этот компонент представляет собой способность воспринимать эмоции, идентифицировать эмоции и осознавать их присутствие. Он также требует

соответствующего и точного эмоционального выражения, и способности различать истинное и ложное эмоциональное выражение.

2. Фасилитация мышления. Способность вызывать и контролировать определенные эмоции. Эмоции влияют на критическую информацию. Различные эмоциональные состояния накладывают отпечаток при решении конкретных проблем или задач.

3. Понимание эмоций. Способность понимать эмоции, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины конкретных эмоций, анализ эмоций, способность классифицировать эмоции и интерпретировать их значение.

4. Управление эмоциями. Эта способность связана с контролем эмоций. Речь идет о рефлексивном контроле эмоций посредством осознания. Это способность испытывать положительные и отрицательные эмоции. Способность снижать интенсивность негативных эмоций. Способность вызывать эмоции или отстраняться от них в соответствии со своими целями.

Важно отметить, что каждый элемент относится как к собственным эмоциям, так и к эмоциям других людей; модель эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо является моделями способностей, так как авторы рассматривают эмоциональный интеллект как когнитивную способность [5].

Д. Гоулман разработал смешанную иерархическую модель эмоционального интеллекта, которая объединяет когнитивные способности с такими чертами личности, как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки.

Структура эмоционального интеллекта Д. Гоулмана содержит пять элементов [16]:

1. Идентификация и называние эмоциональных состояний и понимание взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением

2. Управление эмоциональными состояниями - контроль над эмоциями и замена нежелательных эмоциональных состояний на подходящие

3. Способность входить в эмоциональные состояния, способствующие успеху.

4. Способность определять, чутко реагировать на эмоции других людей и управлять ими.

5. Способность устанавливать и поддерживать удовлетворительные межличностные отношения.

Д. Гоулмен доработал структуру эмоционального интеллекта, в настоящее время она включает в себя четыре компонента: самосознание; самоконтроль; социальное понимание; управление взаимоотношениями.

Еще одним примером смешанной модели эмоционального интеллекта является концепция Р. Бар-Она, который дает следующее определение эмоционального интеллекта: «Множество не когнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения» [47, с. 432].

В качестве структуры эмоционального интеллекта автор выделяет пять элементов:

1. Самосознание: признание своих чувств, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация и независимость.

2. Межличностная компетентность: эмпатия, межличностные отношения, социальная ответственность.

3. Адаптивность: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.

4. Управление стрессом: устойчивость к стрессу, импульсивный контроль.

5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм [47].

Российский исследователь Д.В. Люсин разработал свою модель эмоционального интеллекта. Автор считает, что эмоциональный интеллект – это способность понимать свои и чужие эмоции и управление ими. Способность понимать эмоции означает, что человек способен распознавать эмоции и устанавливать факт эмоционального переживания у себя или у других, а также идентифицировать эмоции, то есть устанавливать, какие

эмоции испытывает он или другие, и выражать их словами. Способность управлять эмоциями проявляется в умении контролировать интенсивность эмоций, в частности, в умении подавлять чрезмерно сильные эмоции, в умении контролировать внешние проявления эмоций и, при необходимости, в умении спонтанно вызывать определенные эмоции.

Эмоциональный интеллект – это важный ресурс, который помогает людям успешно адаптироваться к изменяющимся условиям и является важным фактором, определяющим как личное благополучие, так и будущий успех [28].

Эмоциональный интеллект является основой успеха в межличностных отношениях. Способность управлять своими эмоциями повышает осознанность, инициативность, позитивность, гибкость и уверенность. Люди с высоким эмоциональным интеллектом могут эффективно действовать в сложных ситуациях, противостоять стрессу, сохранять спокойствие и сосредоточенность [15].

В настоящее время не существует единого взгляда или общего понимания этого термина. Существует множество определений эмоционального интеллекта. Например, Реувен Бар-Он рассматривает эмоциональный интеллект как «набор некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность человека справляться с вызовами и давлением внешней среды» [47]. Дэниэл Гоулмен рассматривает эмоциональный интеллект как способность осознавать свои и чужие эмоции и мотивировать себя и других хорошо управлять своими эмоциями как в личной жизни, так и во взаимодействии с другими людьми [16].

Согласно П. Саловею и Д. Майеру, эмоциональный интеллект – это способность понимать, распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в различных жизненных ситуациях и в отношениях с другими людьми [31].

Таким образом, эмоциональный интеллект предполагает, что люди являются хозяевами своих эмоций, распознают и владеют ими, не подавляют

«нежелательные» эмоции, определяют и «разрешают» собственные эмоциональные проявления в определенных ситуациях.

Эмоциональный интеллект начинается с осознания собственных эмоций, и только осознавая свои эмоции, можно понять эмоции других людей и их причины. Развитие эмоционального интеллекта обеспечивает устойчивые навыки сознательного управления своим эмоциональным состоянием, контроля над собой в стрессовых ситуациях и конструктивного взаимодействия с другими людьми в любых ситуациях [30].

Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и стрессоустойчивостью определенно существует. Давайте еще раз дадим определение каждому понятию и проанализируем их взаимозависимость.

Эмоциональный интеллект – это способность управлять своими эмоциями и способность воспринимать, оценивать и понимать собственные и чужие эмоции. Д. Гоулмен определил понятие эмоционального интеллекта как способность интерпретировать собственные эмоции и эмоции других людей, чтобы использовать полученную информацию для достижения своих целей [16].

По мнению Б.Х. Варданяна, стрессоустойчивость – это сочетание личностных качеств, позволяющих человеку переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для его деятельности, личности и окружающих; стрессоустойчивость - это особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных; это свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [10].

Люди с высоким уровнем эмпатии быстрее «пропускают через себя» проблему, быстрее переживают её, и, таким образом, быстрее преодолевают стрессовую ситуацию. И наоборот, людям с низким уровнем эмпатии трудно «пропустить» проблемы, эмоции и переживания через себя, происходит

своеобразное «застревание», все это накапливается и в итоге человек срывается.

У эмпатичной личности лучше развита стрессоустойчивость, которая связана с ресурсом личности, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, которые обеспечивают виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования и адаптации.

Эмпатия является неотъемлемым компонентом эмоционального интеллекта. Люди с высоким эмоциональным интеллектом лучше понимают свои собственные эмоции и эмоции других людей и способны управлять своей эмоциональной сферой, что делает их поведение более адаптивным в обществе и позволяет им легче достигать своих целей во взаимодействии с другими людьми.

Люди с высокой эмпатией обладают хорошо развитой стрессоустойчивостью. Это связано с потенциалом ресурсов личности, т.е. различных структурных и функциональных характеристик, которые обеспечивают виды жизнедеятельности и определенные формы поведения, реакции и адаптации [4].

У людей с высоким эмоциональным интеллектом и эмпатией развита эмоциональная функция, называемая функцией защитной мобилизации. Функция защитной мобилизации связана с чувством надвигающейся опасности и помогает человеку вовремя подготовиться к сложным ситуациям, как на уровне аналитического мышления по поиску средств защиты, так и на уровне психофизиологических изменений в организме. Это помогает подготовиться к стрессовым ситуациям, «адаптироваться» и оптимизировать свою энергию [6].

Понимание эмоций и умения ими управлять очень важно, ведь от этого зависит эффективность действия в сложных жизненных ситуациях, умение противостоять стрессу, сохранять спокойствие и сосредоточенность.

В нашем исследовании взаимосвязь данных переменных: эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости выражается в следующей гипотезе: у испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта уровень стрессоустойчивости выше, чем у испытуемых с низким уровнем эмоциональным интеллектом. Так как из всего вышесказанного можно понять, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует более легкому преодолению стрессовых ситуаций, соответственно более высокому уровню стрессоустойчивости.

Выводы по главе 1

В ходе теоретического анализа литературы было установлено, что, как отечественные, так и зарубежные исследователи уделяют особое внимание проблеме стресса и стрессоустойчивости в современных социально-экономических условиях и условиях нарастающего темпа жизни.

Под стрессом понимают состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов [20]. Стресс бывает двух видов: эустресс – нормальный стресс, необходимый для сохранения и поддержания жизни, и дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах, с которыми организм не в силах справиться. Наиболее пагубное влияние оказывает дистресс («хронический стресс»). Отрицательное влияние стресса затрагивает все аспекты жизнедеятельности человека: эмоции, поведение, мыслительные способности и физическое здоровье. Что вызывает необходимость уметь сопротивляться стрессу, быть стрессоустойчивым.

Под стрессоустойчивостью понимается определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Подростковый возраст наиболее подвержен стрессу. Самыми распространенными источниками стресса в подростковом возрасте являются физиологические изменения в организме, экзамены, отношения с родителями, поиск себя, неуверенность в себе. Стресс как психофизиологическое явление неразрывно связан с качеством жизни и в некоторых случаях может быть причиной различных заболеваний и неврологических расстройств. Наиболее распространенными факторами возникновения стресса в младшем подростковом возрасте являются: физиологические изменения; конфликты со сверстниками; ссоры с родителями; школьные проблемы (чаще проблемы с успеваемостью).

Развитая стрессоустойчивость позволяет обеспечить конструктивное выстраивание коммуникации между участниками взаимодействия, опираясь на возможность распознать и понять эмоцию другого человека и свои собственные эмоции, способность к регулированию и управлению эмоциями, уверенность в себе и своих силах. Все перечисленное является компонентами эмоционального интеллекта. Под эмоциональным интеллектом в след за отечественным психологом Д.В. Люсиным мы понимаем «способность каждого человека в той или иной степени понимать собственные эмоции и эмоции другого человека, управлять ими и за счет этого влиять на свое собственное поведение и поведение другого человека» [28].

Таким образом взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта теоретически обоснована. Необходимо эмпирическим путем установить особенности взаимосвязи, чему посвящена Глава 2 настоящей работы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

2.1 Организация и методы исследования

В ходе проведения анализа литературы было установлено, что стрессоустойчивость – совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Необходимо обозначить, что вся современная жизнь является крайне стрессогенной, в связи с повышенным ритмом жизни, амбициозностью окружающих людей, к этому списку можно добавить еще не одну сотню неблагоприятных факторов.

Для подростков такая проблема становится особенно актуальной, иногда ситуация настолько сложная, что он перестает с ней самостоятельно справляться.

Согласно исследованиям Е.П. Ильина, подростки с достаточным уровнем эмоциональной устойчивости более уверены в себе и своих силах, лучше контролируют свои эмоции и поведение, более устойчивы к стрессам и легче справляются с трудными жизненными ситуациями.

В эмпирической части работы мы придерживаемся определения и модели эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, отечественного психолога.

Автор представил модель эмоционального интеллекта с точки зрения способностей человека и определяем эмоциональный интеллект как способность человека в той или иной степени понимать собственные эмоции и эмоции другого человека, управлять ими и за счет этого влиять на свое собственное поведение и поведение другого человека [28].

В качестве структурных компонентов им было выделено: способность понять, как свои эмоции, так и эмоции другого человека, способность управлять собственными и чужими эмоциями.

Взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта нашла теоретическое обоснование в Главе 1 настоящей работы. Таким образом целью нашего исследования является выявить взаимосвязь эмпирическим путем. Для этого были предприняты меры по планированию исследования.

Базой исследования выступила одна из общеобразовательных школ города Красноярска, название которой в целях конфиденциальности не разглашается. В исследовании приняло участие 60 обучающихся 6 класса.

В эмпирическую часть мы закладываем решение следующих задач:

1. Определить уровень стрессоустойчивости в выборке, представленной младшими подростками. Определить уровень эмоционального интеллекта и его структурных компонентов в выборке.

2. Проанализировать полученные результаты путем сопоставления процентных долей и математических методов обработки – произвести корреляционный анализ с помощью критерия r-Спирмена.

3. Предоставить результаты на базу исследования.

4. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта, с последующим предоставлением их на базу исследования.

Для достижения цели и решения задач исследования были подобраны следующие стандартизированные методики:

1. Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова).

2. Опросник эмоционального интеллекта «Эмин» (Д.В. Люсин).

3. Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк)

Представим особенности установленного инструментария и более подробно раскроем его.

Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова).

Целью данной методики является изучение уровня стрессоустойчивости.

Методика состоит из 18 утверждений, с которыми респонденту необходимо выразить степень согласия (частоту реагирования определенным образом на события).

Ответы даются в форме: 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто.

Авторы методики выделили несколько уровней стрессоустойчивости: от очень низкого до очень высокого. Также методика предполагает развернутую интерпретацию уровней, которая представлена в параграфе 2.2 настоящей работы.

Время прохождения методики: 10-15 минут.

Опросник эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин). Целью данной методики является измерение эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырехбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка: Шкала МЭИ (межличностный ЭИ), предполагающая способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими. Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ), предполагающая способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими. Отдельно выводится Шкала ПЭ (понимание эмоций), как способность к пониманию своих и чужих эмоций и Шкала УЭ (управление эмоциями), как способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Время прохождения методики: 20-25 минут.

Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык). Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой

в области измерения копинга. Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы. Опросник имеет 8 шкал, которые обсчитываются согласно стандартизированному ключу к методике. В качестве субшкал здесь выделены часто встречаемые стратегии поведения в ситуациях стресса, например, конфронтация как агрессивная реакция на ситуацию, определенная враждебность, дистанцированность, как стремление к отделению и обесцениванию значимости ситуации и так далее.

Время прохождения методики: 25-30 минут.

Форма психодиагностики предполагает индивидуальное прохождение по индивидуальному диагностическому пакету.

Для реализации эмпирической части работы необходимо было предусмотреть следующие моменты.

Необходимо было создать пространственные и организационные условия. К пространственным условиям относится: классическая расстановка парт с индивидуальной посадкой. Хорошо проветриваемый, просторный кабинет. Доступный прямой свет: источники света – окна, потолочные лампы. Каждому респонденту на индивидуальное рабочее место предоставляется индивидуальный комплект стимульного материала, который включает бланки ответов, текст методики, ручка.

Каждый индивидуальный комплект подписывается респондентом, однако при занесении результатов в протокол личность каждого шифруется в цифровом и буквенном эквиваленте. Исходные данные знает только исследователь для возможности произвести корреляционный анализ результатов. Такой подход необходим для соблюдения конфиденциальности как основного принципа психологической работы. Протокол по требованию предоставляется педагогу-психологу для дальнейшей работы.

Эмпирическая часть работы предполагает поэтапную реализацию.

Первый этап:

Первый этап предполагает подготовку к психодиагностическому исследованию. Готовятся следующие материалы: тексты методик, бланки ответов, ручка распределение их по индивидуальным комплектам, каждый из которых подписывается отдельно.

Привлечение административного ресурса для определения места, времени проведения психодиагностического исследования. Подготовка места к проведению диагностики.

Второй этап:

На втором этапе происходила реализация психодиагностического исследования, а также первичная обработка результатов: шифровка респондентов исследования, занесение сырых баллов в протокол исследования. Оформление и передача протокола и аналитической справки педагогу-психологу для использования в дальнейшей работе.

Третий этап:

Третий этап является завершающим в эмпирической части нашей работы. Он предполагает качественную и количественную обработку результатов с использованием описательной статистики, а также математических методов обработки данных – корреляционный анализ результатов с критерием r -Спирмена. Данный критерий выбран по ряду причин: неизвестно имеют ли данные нормальное распределение, меньшая чувствительность к точкам выброса, что в ином случае существенно бы исказило результат.

Разработаны авторские психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта младших подростков для субъектов образовательного процесса. Рекомендации также переданы на базу исследования для внутреннего пользования в профессиональной практике.

В параграфе 2.2 будут представлены результаты эмпирического исследования.

2.2 Анализ результатов исследования

С помощью методики «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова) были получены результаты, которые отражены на рисунке 2.

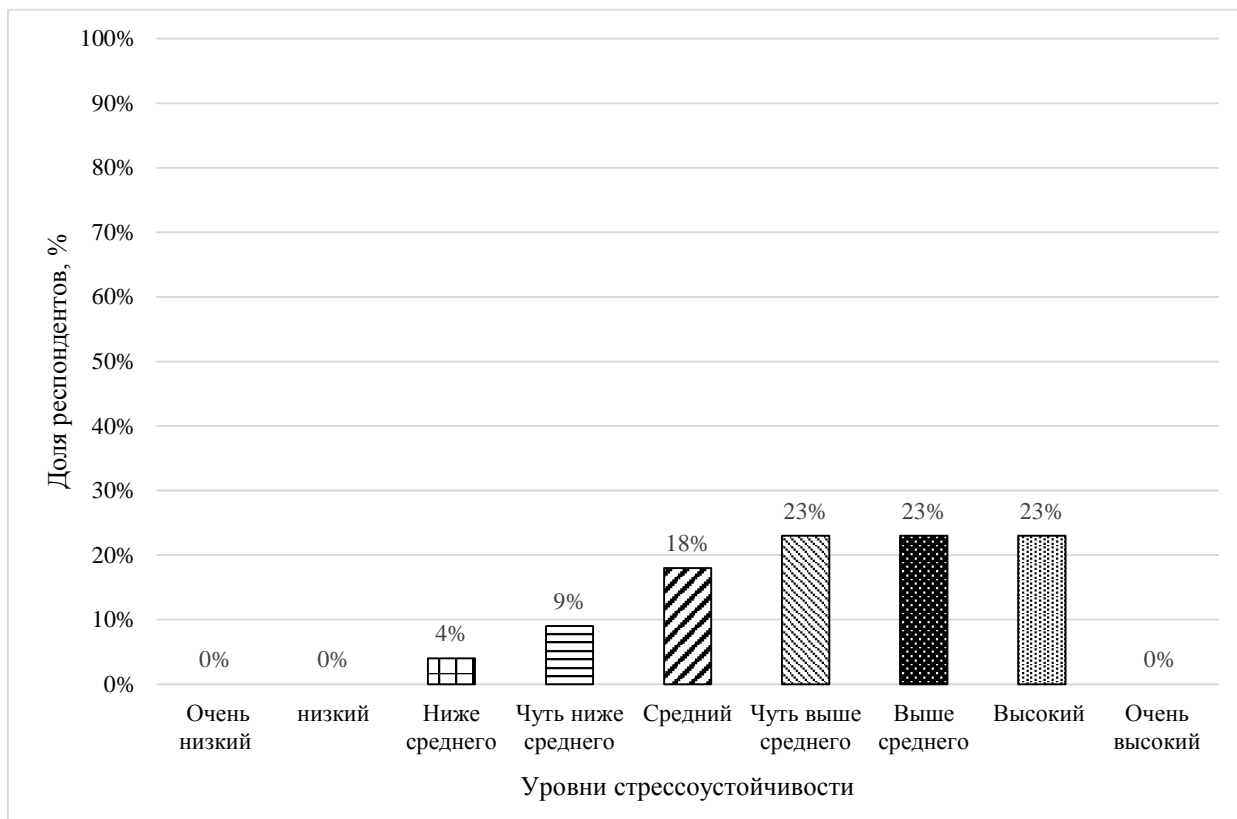


Рисунок 2. Распределение респондентов по уровню стрессоустойчивости, %

По результатам исследования уровня стрессоустойчивости были получены следующие показатели:

4% обучающихся имеют показатель стрессоустойчивости ниже среднего, таким респондентам достаточно сложно адаптироваться к меняющимся условиям. Они постоянно думают, что не в силах справиться с обстоятельствами, которые сильнее его.

9% обучающихся чуть ниже среднего, такие люди большинство стрессовых ситуаций воспринимают как несущие угрозу их безопасности и комфорту.

Средний уровень стрессоустойчивости имеют 18% обучающихся, таким респондентам свойственно трезво оценивать ситуацию, анализировать ее и находить выход.

Чуть выше среднего – 23%. Респонденты с данным уровнем стрессоустойчивости уверены в себе, сильные потрясения воспринимают как урок в жизни и включают механизмы самооценки и значимости, умеют проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние.

Выше среднего – 23%, такой человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции.

Высокий – 23%, человек с таким уровнем стрессоустойчивости четко определяет цели и пути их достижения, умеет и стремится рационально распределять время, может долгое время работать с большим напряжением сил. Неожиданности, как правило, не выбивают его из колеи. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

Таким образом, можно сделать вывод, что около 50% испытуемых имеют уровень стрессоустойчивости выше среднего, что означает, что эти обучающиеся не обращают внимание на мелкие неприятности и их трудно вывести из себя.

С помощью методики опросник эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин) были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 3 и 4.

По результатам исследования уровня эмоционального интеллекта было выявлено следующее: 55% обучающихся имеют очень низкий уровень понимания чужих эмоций, 32% – низкий, 9% – средний и 4% – высокий, что означает, что большинство испытуемых не имеют способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Управление чужими эмоциями: 32% обучающихся имеют очень низкий уровень, 41% – низкий, 18% – средний, 9% – высокий. Данные свидетельствуют

о том, что больше половины испытуемых не имеют способности к управлению чужими эмоциями.

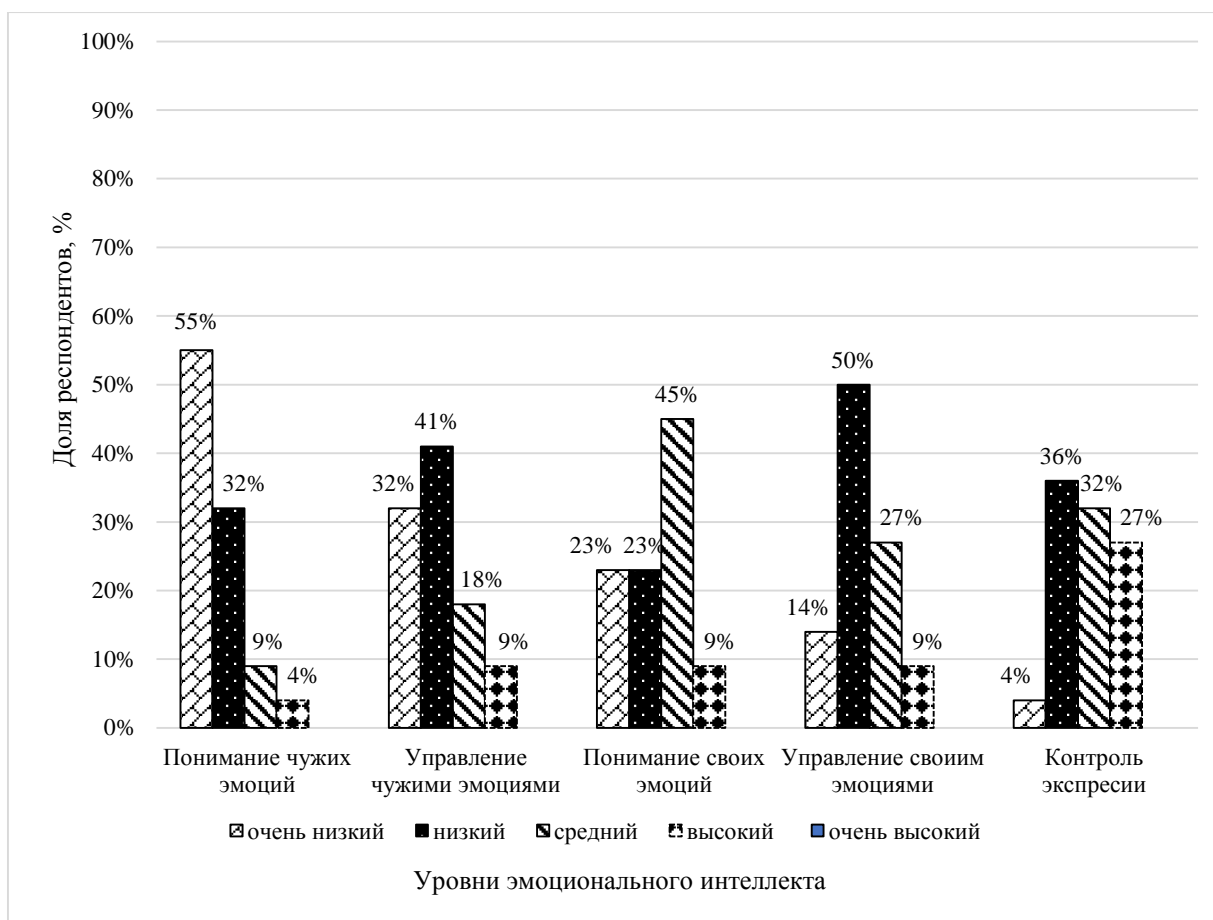


Рисунок 3. Распределение респондентов по уровням компонентов эмоционального интеллекта, %

Понимание своих эмоций: 23% обучающихся имеют очень низкий уровень понимания своих эмоций, 23% - низкий, 45% – средний, 9% – высокий. По данным результатам можно сказать, что больше половины обучающихся имеют способность к осознанию и распознаванию своих эмоций.

Управление своими эмоциями: 14% имеют уровень очень низкий, 50% – низкий, 27% – средний, 9% – высокий. Больше половины обучающихся не имеют способность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Контроль экспрессии: 4% имеют очень низкий уровень, 36% низкий, 32% – средний, 27% – высокий. Данные свидетельствуют о том, что больше

половины испытуемых имеют способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

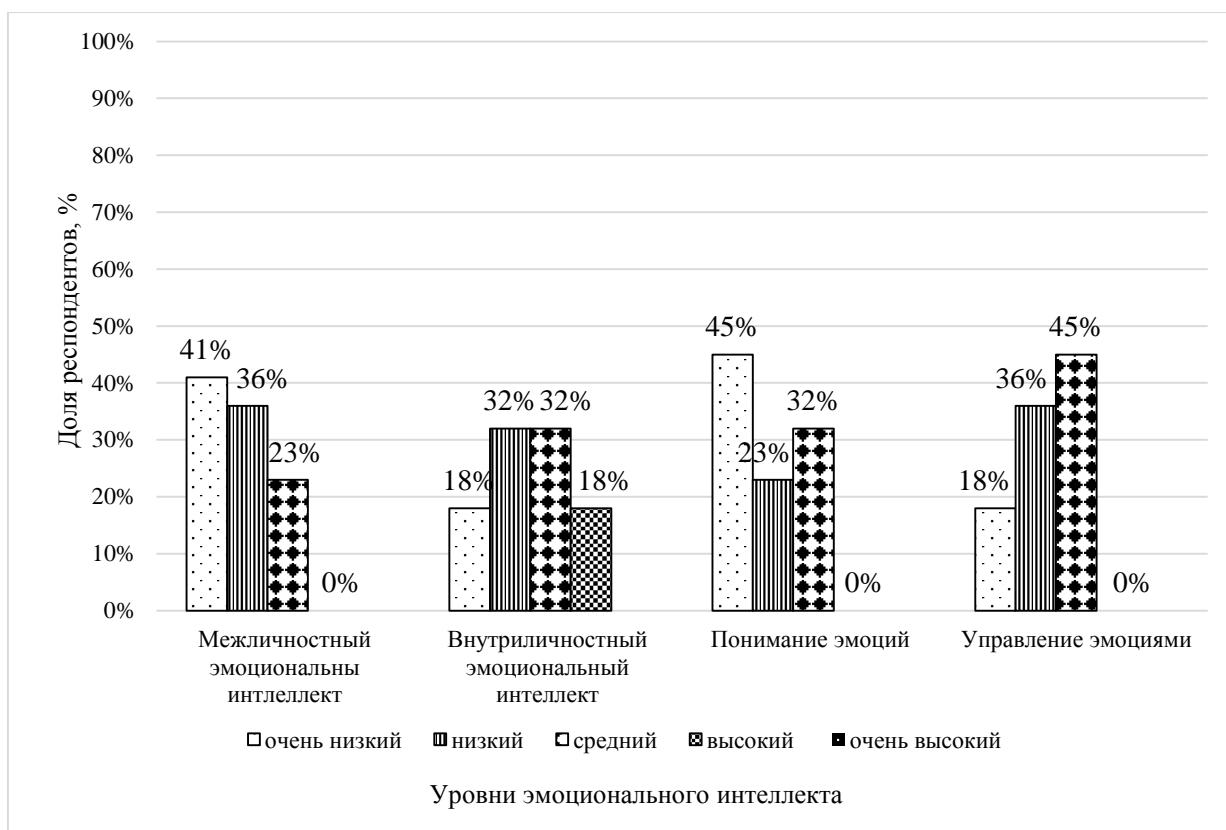


Рисунок 4. Распределение респондентов по уровню эмоционального интеллекта, %

Межличностный эмоциональный интеллект: 41% имеют очень низкий уровень, 36% – низкий, 23% – средний. Больше половины испытуемых имеют результат ниже среднего, что значит, что они не способны к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Внутриличностный ЭИ: 18% испытуемых имеют уровень очень низкий, 32% – низкий, 32% – средний, 18% – высокий. Это значит, что половина испытуемых имеют способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими, а половина не имеют.

Понимание эмоций: 45% испытуемых имеют результат очень низкий, 23% – низкий, 32% – средний. Это означает, что больше половины обучающихся не имеют способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Управление эмоциями: 18% имеют очень низкий уровень, 36% имеют низкий уровень, 45% – средний.

По результатам исследования общего уровня эмоционального интеллекта было выявлено следующее: 50% обучающихся имеют очень низкий уровень эмоционального интеллекта, 9% – низкий уровень, 41% обучающихся имеют средний уровень эмоционального интеллекта.

Методика опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк) позволила установить результаты, которые указаны на рисунке 5.

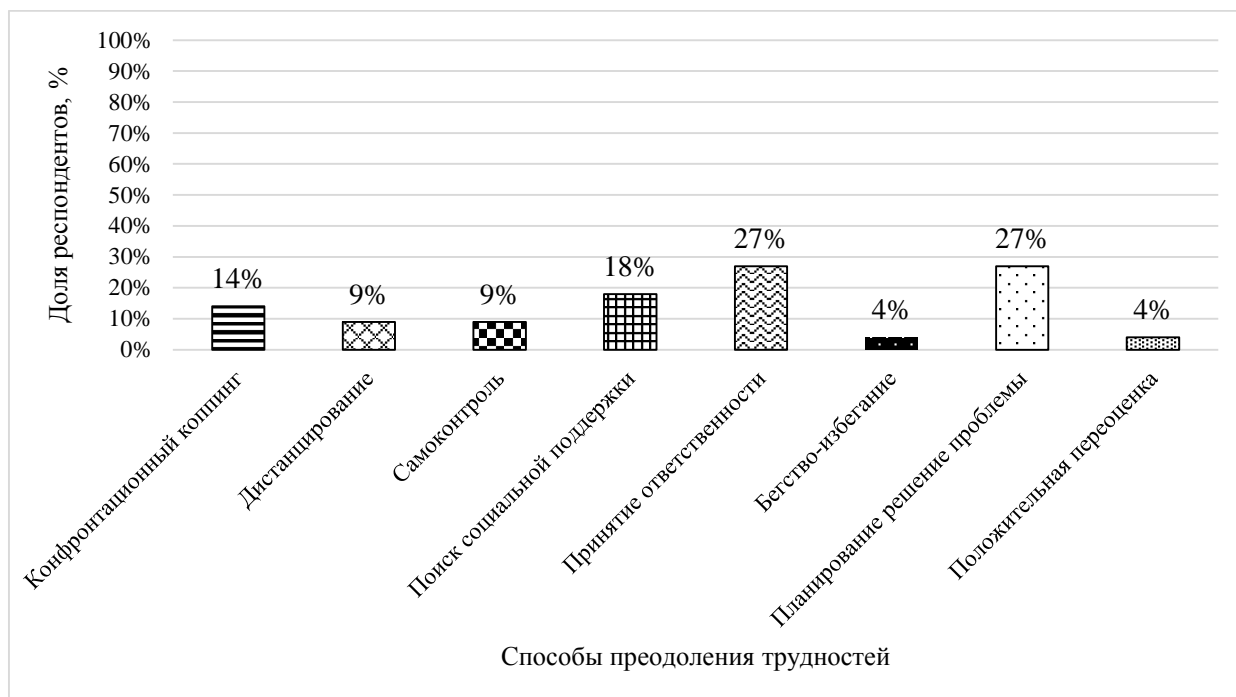


Рисунок 5. Распределение респондентов по предпочитаемым способам поведения в трудных ситуациях, %

Наиболее выраженными копинг-стратегиями среди младших подростков являются:

- принятие ответственности – 27%, что означает, что эти обучающиеся признают свою роль в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения;

- планирование решение проблемы – 27% обучающихся, они прилагают усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

- поиск социальной поддержки – 18% обучающихся. Обучающиеся, выбирающие данный путь преодоления проблемы прилагают усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки;

Наименее выбираемые способы совладения со стрессом являются:

- бегство-избегание 4% обучающихся. Испытуемые выбирающие данный путь преодоления проблемы имеют мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

- положительная переоценка – 4%. Обучающиеся, выбирающие данный путь преодоления проблемы прилагают усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

Таким образом, по результатам данного исследования, можно сделать вывод, что респонденты выбирают наиболее конструктивные копинг-стратегии для преодоления стрессовых ситуаций.

Для установления взаимосвязи между показателями стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта был применен критерий сравнения r-Спирмена. При расчетах была принята статистическая гипотеза, говорящая о том, что у испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта уровень стрессоустойчивости выше, чем у испытуемых с низким уровнем эмоциональным интеллектом.

Для проверки статистической гипотезы, и определения взаимосвязи проведем анализ результатов с помощью критерия r-Спирмена.

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между показателями стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта

	Стрессоустойчивость
Субшкала МП (понимание чужих эмоций)	0.152*
Субшкала МУ (управление чужими эмоциями)	0.141*
Субшкала ВП (понимание своих эмоций)	0.469**
Субшкала ВУ (управление своими эмоциями)	0.504***
Субшкала ВЭ (контроль экспрессии)	0.135*

Примечания:

*- связь между исследуемыми признаками - прямая, теснота (сила) связи – слабая;

** - связь между исследуемыми признаками - прямая, теснота (сила) связи - умеренная;

*** - связь между исследуемыми признаками - прямая, теснота (сила) связи - заметная.

С помощью критерия г-Спирмена нам удалось установить, что между субшкалой МП (понимание чужих эмоций) и шкалой стрессоустойчивости существует прямая, слабая связь ($p > 0,05$).

Между субшкалой МУ (управление чужими эмоциями) и шкалой стрессоустойчивости существует прямая, слабая связь ($p > 0,05$).

Между субшкалой ВП (понимание своих эмоций) и шкалой стрессоустойчивости существует прямая, умеренная связь ($p < 0,05$).

Между субшкалой ВУ (управление своими эмоциями) и шкалой стрессоустойчивости существует прямая, заметная связь ($p < 0,05$).

Между субшкалой ВЭ (контроль экспрессии) и шкалой стрессоустойчивости существует прямая, слабая связь ($p > 0,05$).

Наиболее выраженную взаимосвязь можно констатировать между стрессоустойчивостью и субшкалами ВП (понимание своих эмоций) и ВУ (управление своими эмоциями), что означает, что респонденты, которые проявляют стрессоустойчивость умеют распознавать свои эмоции и управлять своими эмоциями.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что существует взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта, которая выражается в том, что чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше понимание и управление эмоциями. Чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень понимания и управления чужих эмоций и контроль экспрессии.

2.3 Психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта

На основе анализа теоретических и эмпирических данных нами был разработан комплекс рекомендаций по развитию эмоционального интеллекта младших подростков. Предлагаемые рекомендации опираются на теоретические положения отечественных и зарубежных исследователей эмоционального интеллекта.

Мы полагаем, что для развития эмоционального интеллекта представляют огромную значимость как общее развитие личности обучающегося, так и правильная организация его учебной деятельности.

Опираясь на полученные в исследовании данные, мы выделили следующие рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для субъектов образовательного процесса: педагога-психолога, как представителя администрации, реализующего процесс сопровождения обучающихся, обеспечивающего психологическое благополучие обучающихся в учебно-воспитательном процессе; родителей/законных представителей, как ближайшее окружение младших подростков, выполняющих роль внешних ориентиров и проводников в мир взрослых; младших подростков, как носителя психологического конструкта, что позволит обеспечить субъектность и активную вовлеченность в процесс саморазвития.

Рекомендации для педагога-психолога по развитию эмоционального интеллекта младших подростков:

1. Участие психолога в разработке конкретных развивающих технологий, реализующих их потенциал в развитии эмоционального интеллекта.

2. Обучение психологом учителей развивающей работе, непосредственно включенной в учебный процесс, помогающей своевременно сформировать общие, специфические, индивидуальные, возрастные особенности развития эмоциональной сферы у учащихся с целью создания

психолого-педагогических условий для его развития в процессе учебной деятельности.

3. Оказание психологической помощи учителям в планировании перспектив работы на весь период обучения подростков; в разработке различных средств поддержки школьников в усвоении педагогических требований через коллективные формы работы; в формировании у учащихся эмоционально-положительной мотивации к учебной деятельности, осознания с их стороны значимости процесса учения, формирования интереса к его содержанию.

4. Работа с родителями, выступления на тематических родительских собраниях.

5. Проведение обучающих тренингов по темам: эмоции, понимание своих и чужих эмоций, управление эмоциями.

6. Проведение лекций, семинаров с обучающимися, ориентированных на формирование представления об эмоциональном интеллекте и его компонентах.

7. Проведение самодиагностики и коллективной диагностики обучающихся для установления уровня эмоционального интеллекта.

8. Проведение уроков самопознания с обучающимися подросткового возраста с целью повышения уровня рефлексивности, осознанности и самопознания.

9. Отработка на практике с обучающимися подросткового возраста релаксационных техник, техник сублимации, саморегуляции с целью обучения действенным психологическим способам саморегуляции.

10. Повышение профессиональной компетентности и взаимный обмен опыта с другими специалистами, реализующими психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, с целью приобретения новых и инновационных методов и технологий работы, обмена кейсами/опытом и супервизии.

Рекомендации для педагогов и классного руководителя по развитию эмоционального интеллекта младших подростков:

1. Систематически пополнять знания программ формирования эмоционального интеллекта путем самостоятельного поиска новых актуальных исследований по данной тематике.

2. Во время уроков предлагайте обучающимся задания, направленные на высказывания своих чувств; привлекайте обучающихся к оценке собственных эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей.

3. Во время урока читайте и обсуждайте художественные произведения, слушайте классическую/современную музыку различных жанров, обсуждайте продукты творчества, делая акцент на эмоциональную сферу: какие чувства и эмоции при созерцании возникают у обучающихся.

4. Вводите в ход урока ролевые и имитационные игры. Игры являются мощным инструментом по развитию и отработки навыков в «безопасной» обстановке, где каждый имеет право на ошибку.

5. В ход каждого урока включите рефлекссию как элемент самопознания подростка. Рефлексия относительно хода урока и изучаемого материала позволит подростку «перенести» ее в жизнь и анализировать свое поведение.

6. Применяйте эмоционально насыщенные материалы, генерируйте положительные эмоции. Используйте активно создание ситуации успеха, мотивации и согласия, шуточных упражнений и игр и др.

7. Участвуйте и организуйте совместно с педагогом-психологом просветительские встречи для обучающихся и родителей по определению знаний психологических особенностей подросткового возраста, особенностей их темперамента, профессионального самоопределения, самоактуализации, развития их креативности, мышления, воображения, эмоционально-волевых способностей.

8. На собственном примере демонстрируйте обучающимся открытость и доверительное отношение: делитесь собственными эмоциями, мыслями и

беспокойствами. Проявляйте интерес к их чувствам, и они будут открыты вам в ответ.

9. Предоставьте подростку возможность в ситуации эмоционального заражения отреагировать эти эмоции. Не прибегайте к подавлению эмоций или критике, это нарушит доверие. Обращайте внимание на эмоции, которые испытывает ребенок, выведите его на открытый диалог о причинах и совместно постарайтесь найти выход из ситуации.

10. С целью развития эмпатии обучающихся подросткового возраста необходимо привлекать к социально-значимой деятельности, направленной на взаимопомощь. Включайте обучающихся в событийное, медицинское и социальное волонтерство: посещайте с экскурсией и помощью дома престарелых, приюты и социальные центры.

Рекомендации для **родителей** детей младшего подросткового возраста по развитию эмоционального интеллекта:

1. Развивайте у ребенка коммуникативные навыки посредством совместных игр, просмотра мультфильмов и фильмов, чтения литературы на тему дружбы и друзей.

2. Развивайте адекватную самооценку, самостоятельность, уверенность в собственных силах. Дайте возможность ребенку проявлять самостоятельность и нести ответственность за какие-то дела.

3. Обсуждайте книги и фильмы: определяйте чувства героев, связи между их чувствами и поступками, а также предоставьте ребенку вынести моральную оценку героя или поступка. Так, вы окажите влияние на становление ценностно-смысловой сферы и поспособствуете становлению мировоззрения.

4. Предоставьте ребенку в домашних условиях открыто выражать эмоции. Дайте время ребенку поплакать или громко посмеяться, если он этого хочет. Не критикуйте ребенка за форму проявления эмоций, а поинтересуйтесь почему именно так он реагирует с целью дальнейшего выхода на диалог.

5. Играть в семейные игры. В любые семейные игры очень полезно вовлекать родителей, дедушек и бабушек. В игре всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах.

6. Интересуйтесь настроением ребенка, спрашивайте, что он чувствует в разных ситуациях, обсуждайте события, которые произошли за день. Старайтесь при этом отложить все дела, уделяя максимальное внимание подростку.

7. Донесите до ребенка важную мысль, что испытывать эмоции и проявлять их – это нормально. Даже негативные эмоции очень полезны и играют важную роль в жизни человека. Поэтому злиться, грустить и испытывать стыд – это нормально.

8. Старайтесь делиться с ребенком также и своими эмоциями, и переживаниями. На вашем примере он будет учиться открытой коммуникации.

9. Научите ребенка уважать чувства другого человека и быть тактичным. Иногда, мы забываем, что брошенное неосторожно слово или шутка может ранить чувства другого человека. Поэтому важно уважительно относиться друг к другу.

10. Поговорите с ребенком на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу; как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем и если откажем в помощи; что мы чувствуем, когда ругаемся и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит, что делать, если самому скучно, если у тебя есть пирог, а у друга нет. Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребенку, насколько важна ориентация на других людей.

Рекомендации для обучающихся младшего подросткового возраста по развитию эмоционального интеллекта:

Рекомендации по развитию способности понимать эмоции других людей:

1. Учитель распознавать эмоции по мимике и другим невербальным проявлениям: смотрите телевизор без звука, наблюдайте за людьми в школе, общественном транспорте, магазине и т.д.

2. Если вы чувствуете, что вас переполняют эмоции, но вы не знаете, как их выразить, обратитесь к близкому вам человеку и расскажите, что вас тревожит. Поделиться чувствами это нормально и не является признаком слабости.

3. Спрашивайте у своих близких «Что ты чувствуешь?». Это поможет развить эмоциональный интеллект и окружающим вас людям, и вам.

4. Используйте инструменты сублимации эмоций, если вас «захватили» эмоции. Сублимация – это «перенос» эмоции в полезные или безопасные действия: занимайтесь физическими упражнениями, выти на пробежку, сделать дыхательные упражнения, побить подушку, порвать бумагу и др.

5. Вслух проговаривайте свои эмоции, даже когда никого нет рядом: «Я чувствую тревогу, грусть, волнение, страх, злость... Еще я ощущаю...». Это позволит вам лучше понять себя и свое состояние.

6. Развивайте рефлексия. Рефлексия – это самоанализ своих чувств, эмоций и поведения. Такой анализ позволит вам установить какие эмоции вы испытываете и что их вызывает, так вы будете лучше понимать самого себя.

7. Дайте себе разрешение испытывать эмоции и эмоциональные состояния. Если вам грустно и ничего не хочется делать, дайте себе возможность отреагировать эмоцию – погрустите, поплачьте. Важно заботиться о своем эмоциональном состоянии и относиться к себе экологично.

8. Не бойтесь вступать в живую коммуникацию. Старайтесь найти в себе силы общаться с людьми в «реале». Реальное общение позволит вам беспрепятственно воочию наблюдать невербальные проявления эмоций, что позволит лучше достичь взаимопонимания.

9. Если вы сталкиваетесь с непониманием, неприятием, испытываете постоянное эмоциональное напряжение и не знаете, как

справиться с данным состоянием, то обратитесь к психологу, педагогу-психологу. Обратившись к психологу, вы можете рассчитывать на конфиденциальное решение ваших жизненных трудностей.

Выводы по главе 2

На этапе эмпирического исследования нами была разработана схема диагностического обследования, а также проведен анализ полученных результатов. В эмпирической части нами были решены следующие задачи:

1. Определить уровень стрессоустойчивости в выборке, представленной младшими подростками. Определить уровень эмоционального интеллекта и его структурных компонентов в выборке.
2. Проанализировать полученные результаты путем сопоставления процентных долей и математических методов обработки – произвести корреляционный анализ с помощью критерия r-Спирмена.
3. Предоставить результаты на базу исследования.
4. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта, с последующим предоставлением их на базу исследования.

Таким образом, целью нашего исследования являлось изучение взаимосвязи между стрессоустойчивостью и эмоциональным интеллектом.

Для достижения цели исследования были подобраны следующие стандартизированные, валидные методики:

1. Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова).
2. Опросник эмоционального интеллекта «Эмин» (Д.В. Люсин).
3. Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк).

Согласно полученным данным по результатам исследования уровня стрессоустойчивости были получены следующие показатели: 4% обучающихся имеют показатель стрессоустойчивости ниже среднего, 9% обучающихся чуть ниже среднего, средний уровень стрессоустойчивости имеют 18% обучающихся, чуть выше среднего – 23%, выше среднего – 23%, высокий – 23%.

По результатам исследования общего уровня эмоционального интеллекта было выявлено следующее: 50% обучающихся имеют очень низкий уровень эмоционального интеллекта, 9% – низкий уровень, 41% обучающихся имеют средний уровень эмоционального интеллекта.

Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса выявил, что большинство испытуемых в трудных жизненных ситуациях выбирают конструктивные копинг-стратегии поведения.

На основе вышеизложенных результатов был проведен статистический анализ результатов, который показал, что существует взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта.

С помощью критерия r -Спирмена нам удалось установить, что между шкалой стрессоустойчивости и субшкалами МП (понимание чужих эмоций), МУ (управление чужими эмоциями), ВЭ (контроль экспрессии) существует прямая, слабая связь ($p > 0,05$). Между шкалой стрессоустойчивости и ВП (понимание своих эмоций) существует прямая, умеренная связь ($p < 0,05$). Между шкалой стрессоустойчивости и ВУ (управление своими эмоциями) существует прямая, заметная связь ($p < 0,05$). Таким образом наиболее выраженную взаимосвязь можно констатировать между стрессоустойчивостью и субшкалами ВП (понимание своих эмоций) и ВУ (управление своими эмоциями).

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что существует взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта, которая выражается в том, что чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше понимание и управление эмоциями. Чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень понимания и управления чужими эмоциями и контроль экспрессии. Таким образом была подтверждена статистическая гипотеза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа литературы было установлено, что стрессоустойчивость – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

Под стрессом понимают состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов [20]. Стресс бывает двух видов: эустресс – нормальный стресс, необходимый для сохранения и поддержания жизни, и дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах, с которыми организм не в силах справиться. Наиболее пагубное влияние оказывает дистресс. Отрицательное влияние стресса затрагивает все аспекты жизнедеятельности человека: эмоции, поведение, мыслительные способности и физическое здоровье. Поэтому повышение стрессоустойчивости (сопротивляемости) необходимо, однако требует учета личностных характеристик, которые позволяют человеку использовать положительный потенциал стресса для преодоления стресса, что может помочь сохранить здоровье.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в личности. Одной из наиболее ярких особенностей этого периода является плохая приспособляемость к различным ситуациям и подверженность стрессу. Это выражается в эмоциональной неустойчивости, тревожности, непоследовательных эмоциях, высокой моральной неустойчивости и колеблющейся самооценке. Подростки сталкиваются с многообразием эмоциональных проявлений и испытывают больше оттенков, большую глубину и яркость, чем раньше, что ведет к возникновению эмоционального напряжения и усугубляется стрессовыми факторами. Так, получается что проявление стресса влияет как на эмоциональное, так и на физическое

состояние подростка. Чем выше его сопротивляемость стрессу, тем спокойнее и благополучнее будет прожит подростковый возраст.

Таким образом в ходе работы были решены следующие задачи:

1. Раскрыть содержание понятия стрессоустойчивости, дать характеристику.
2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.
3. Теоретически обосновать взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта.
4. Выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

На основе теоретического анализа было спланировано эмпирическое исследование. В эмпирическом исследовании мы использовали ряд методик, которые измеряют:

- уровень стрессоустойчивости;
- уровень эмоционального интеллекта;
- способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности.

Результаты исследования были подвержены сопоставлению процентных долей и математической обработке, в результате чего было выявлено, что существует взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта: шкалой стрессоустойчивости и субшкалами МП (понимание чужих эмоций), МУ (управление чужими эмоциями), ВЭ (контроль экспрессии) существует прямая, слабая связь ($p > 0,05$). Между шкалой стрессоустойчивости и ВП (понимание своих эмоций) существует прямая, умеренная связь ($p < 0,05$). Между шкалой стрессоустойчивости и ВУ (управление своими эмоциями) существует прямая, заметная связь ($p < 0,05$).

Таким образом, цели и задачи исследования были достигнуты, гипотеза исследования нашла свое подтверждение.

По результатам исследования были разработаны психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для всех субъектов образовательного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 (ред. От 12.08.2022)). URL: <https://fgos.ru/> (Дата обращения: 21.03.2023)
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 467с.
3. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 240 с.
4. Александрова Н.П. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости / Н.П. Александрова, Е.Н. Богданов // Прикладная и юридическая психология. 2014. №1. С. 22–30.
5. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. 2006. С. 78–86.
6. Баландина Л.Л. Эмоциональный интеллект и его взаимосвязь с темпераментальными свойствами / Л.Л. Баландина // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2017. С. 5–14
7. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов. Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25–28 июня 2003. №1. С. 453–457
8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2006. С. 126–135
9. Бохан Т.Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования: монография / Т.Г. Бохан. Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008.С. 75–78
10. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 242–243.

11. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. С. 22–23.
12. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Водопьянова. Москва: Издательство Юрайт, 2018. 283 с.
13. Воронова И.О. Особенности эмоциональной сферы подростков / Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2022 С. 110–111.
14. Выготский Л.С. «Педология подростка» Собр. соч.: М., 2006. С. 381–382
15. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Тез. науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения». СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. С. 25–26.
16. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. 478 с.
17. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург. 2017. 220 с
18. Изотова Е.И. Психологические и психофизиологические аспекты исследования эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрастах / Е.И. Изотова, Е.Б. Максимова // Психологические исследования. - 2016. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 15.03.2023).
19. Изучение стрессоустойчивости у подростков. URL: <https://books.ru/izuchenie-stressoustoychivosti-upodrostkov/> (дата обращения 11.04.2023)
20. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. С. 243–246.
21. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.
22. Ковалевская А.А. Особенности саморегуляции и стрессоустойчивость подростков // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. Уфа: АЭТЕРНА, 2018. 244 с.

23. Кузнецова К.С. Педагогическое сопровождение младших школьников в процессе формирования эмоционального / Кузнецова Карина Сергеевна. Саратов, 2012. 24 с.
24. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. В кн.: Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 2016. 112 с.
25. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. Женева, 1989. С. 121–126.
26. Левицкая Л.В. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживания стресса / Л.В. Левицкая, А.А. Чернова. // Молодой ученый. 2016 С. 1036-1039. URL: <https://moluch.ru/archive/113/29104/> (дата обращения: 09.01.2023).
27. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. 2-е изд. Москва: Политиздат, 1977. 304 с.
28. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004 С. 29 – 36.
29. Манянина Т.В. Эмоциональный интеллект в структуре психологической культуры личности/ Манянина Татьяна Викторовна; Барнаул, 2010. 22 с.
30. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. Самара: Издательство Самарского университета, 2022. 82 с.
31. Носенко Э.Л. Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей / Э.Л. Носенко, А.М. Чоботарь, О.Б. Элькинбард // 2000. 195 с.
32. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i->

tendentsii-razvitiyastressoustoychivosti-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 28.03.2023)

33. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов; А.Д. Глоточкин; Москва: Наука, 1986 254 с.

34. Подростковый возраст URL: <https://psyera.ru/4761/podrostkovyy-vozrast> (дата обращения: 16.04.2023)

35. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: В 2 кн. М.: ВЛАДОСПРЕСС, 2003. 384 с.

36. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Учебное пособие. СПб: Речь, 2004, 256 с.

37. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. М.: Книга по требованию, 2012. 66 с.

38. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости. [Электронный ресурс]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-probleme-issledovaniya-stressa-i-stressoustoychivosti/viewer> (дата обращения 05.03.2023).

39. Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика. Клиническое руководство / Акарачкова Е.С. М.: Профмедпресс, 2022. 90 с. (дата обращения 19.10.2022)

40. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Е.С. Акарачкова, А.И. Байдаулетова, А.А. Беляев, Д.В. Блинов, О.А. Громова и др. СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020. 138 с

41. Стрессоустойчивость у подростков. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.b17.ru/article/80819/9> (дата обращения 28.02.2023)

42. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2011 С. 21–25.

43. Филиппова А.А. Понятие стресса и стрессоустойчивости личности / А. А. Филиппова, П. М. Карпенкова // Молодой ученый. 2020. С. 88–92.

44. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-stressoustoichivosti-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta-v-uchebnoideyatelnosti> (дата обращения: 13.06.2023)
45. Цыпнятова К.М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста / К.М. Цыпнятова, С.Г. Суханова. // Молодой ученый. 2014 С. 1129–1132. [Электронный ресурс]: URL: <https://moluch.ru/archive/63/9977/> (дата обращения: 16.10.2022).
46. Чайка Е. Психолого-педагогическая поддержка старшеклассников в стрессовой ситуации // Воспитание школьников. 2003. №6. С. 36–39.
47. Шабанов С.В. Эмоциональный интеллект. Российская практика / А. Н. Алешина, С. В. Шабанов. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 432 с.
48. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М.: Эксмо, 2008. 304 с
49. Эльконин Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Б.Д. Эльконин. 5-е изд., стереотип. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 383 с.
50. Mayer J.D. Emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey. – 2005. Mode of access // URL: <http://www.unli.edu/emotional> (дата обращения 11.03.2023).
51. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, D. Mayer, // Imagination, Cognition and Personality. 1990. V.9. P. 185–211.