(cc) BY

Кантарджян Саркис Левонович

д-р экон. наук, профессор

Маргарян Айкануш Андраниковна

аспирантка

Ереванский государственный университет

г. Ереван, Республика Армения

ВОЗМОЖНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ МОДЕЛЕЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В АРМЯНСКОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация**: проблема повышения стрессоустойчивости учащихся старших классов в процессе обучения может быть решена с помощью разработки специальных математических моделей путем обработки статистических данных, собранных путем проведения опросов среди школьников. Описаны факторы, влияющие на стрессоусточивость юношей и девушек, находящихся в том возрасте, когда происходит формирование личности.*

***Ключевые слова**: стрессовые факторы, свойства личности, качества личности, феномен стрессоустойчивости, психология школьников, моделирование.*

Образование в Армении после приобретения ею независимости стало важнейшим фактором сохранения самостоятельности страны. Непосредственные активные реформы в этой системе начались еще в 1999 году после принятия Национальным Собранием Республики Армения Закона «Об образовании», в котором особо остро был поставлен вопрос о повышении его качества. Следует отметить, что на этот процесс оказывают влияние множество факторов, в том числе и стрессоустойчивость школьников. Проблема повышения стрессоустойчивости становится особенно актуальной для старшеклассников, поскольку именно в этом возрасте происходит развитие основных элементов устойчивости к стрессу. Как будет показано ниже, на это обстоятельство обращают внимание большинство исследователей, занимающихся вопросами повышения устойчивости старшеклассников.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ознакомление с существующими подходами к моделированию стрессоустойчивости и использованию разработанных моделей для выработки рекомендаций по повышению стрессоустойчивости у старшеклассников показало, что большинство исследователей, как правило, начинали свои исследования с выявления факторов, способствующих повышению стрессоустойчивости старшеклассников. Мы согласны с весьма распространенным среди психологов мнением о том, что «во время юношества, на протяжении сравнительно небольшого срока глубокие и интенсивные изменения затрагивают движущие силы образа действий молодых людей» [1]. По мнению автора цитируемого высказывания Л.Г. Выготского юношеский возраст можно назвать одним из наиболее ответственных и важных сроков становления личности. Именно в этом возрасте у личности происходит развитие основных элементов устойчивости к стрессу. Поскольку личность в юности отличается своей нестабильностью, вероятность попадания в стрессовые ситуации считается достаточно высокой. К причинам развития устойчивости к стрессу в этом возрасте автор цитируемой статьи относит следующие факторы.

1. Уровень развития познавательных процессов.
2. Уровень субъективного контроля.
3. Уровень осмысленности жизни.
4. Специфика Я-концепции.
5. Специфика семейного воспитания.
6. Социальные связи.
7. Ценностные ориентации.

Суть предлагаемого подхода к моделированию стрессоустойчивости сводится к тому, что перечисленные выше стрессовые факторы оказывают влияние и на изменение различных потребностей старшеклассников и обязательно должны учитываться при построении моделей стрессоустойчивости. К числу наиболее важных факторов В.Н. Камюцкий предлагает причислять «потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

социального статуса» [2]. Подчеркивается, что речь идет не просто о связи между стрессоустойчивостью и здоровьем детей подросткового возраста, а о влиянии стрессоустойчивости именно на здоровье старшеклассников.

Попытка разобраться в теоретических основах построения моделей стрессоустойчивости должна начинаться с выявления структурных составляющих этого понятия. В литературе опубликованы результаты большого количества исследований по вопросам стрессоустойчивости старшеклассников [3–8].

Некоторые авторы из приведенного списка отмечают наличие определенных трудностей, возникающих при моделированни стрессоустойчивости старшеклассников.

Одной из причин возникновения подобных трудностей может стать хотя бы тот разнобой в определении сущности понятия «стрессоустойчивость», на который обратили внимание авторы статьи «Стрессоустойчивость как основа формирования безопасного поведения старшеклассников» Р.В. Смирнова, И.В. Тарасова, А.С. Джангазиева [9].

Анализ понятий, использованных упомянутыми выше авторами, показал, что стрессоустойчивость выступает как свойство личности, включающее в себя совокупность личностных качеств, влияющих на поведение личности и ее деятельность в эмоционально сложной, подчас чрезвычайной, экстремальной ситуации, без особых негативных последствий для самой личности и окружающего общества.

Поскольку концептуальные подходы к построению моделей стрессоустойчивости в этих работах во многом совпадают, в нашем дальнейшем изложении будем придерживаться опубликовавшей С.А. Анохиной в Википедии концепции стрессоустойчивости старшеклассников, сводящейся к тому, что «стрессоустойчивость – это обобщенное свойство личности подростка, которое характеризует его способность противостоять стрессовым факторам учебной деятельности, сохраняя высокую эффективность обучения и здоровый эмоциональный тонус в течение учебного времени» [10].

Из большого количества исследователей, занимающихся вопросами стрессоустойчивости старшеклассников, Н.В. Кочетова выделяет тех авторов,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

которые, занимаясь изучением феномена стрессоустойчивости, обращали внимание читателей на определения, отличающиеся от общепринятых. Она объясняет это взаимосвязью, существующей между развитием личности на ее жизненном пути и влиянием трудных жизненных ситуаций, которые приходится преодолевать этой личностью. Например, Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех составляющих психической деятельности, в том числе эмоциональных. Автор пишет, что стрессоустойчивость «можно более правильно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному осуществлению деятельности» [11]. Ряд других ученых связывают стрессоустойчивость со свойствами темперамента – эмоциональной устойчивостью. Говоря об устойчивости, П.Б. Зильберман отмечает ее как некое неразумное явление, характеризующееся отсутствием адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующее о недостаточной гибкости, приспособляемости [12]. В.Л. Марищук эмоциональную устойчивость рассматривает, как способность личности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения во время выполнения сложной деятельности [13]. В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов – как «свойство темперамента, которое позволяет надежно выполнять задачи жизнедеятельности за счет оптимального использования резервов эмоциональной энергии» [14].

Как нам представляется, пальму первенства среди уже опубликованных подходов к построению моделей стрессоустойчивости следует отдать подходу, предполагающему использование структурно – функциональной модели формирования стрессоустойчивости школьников, изображенной на рис. 1.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

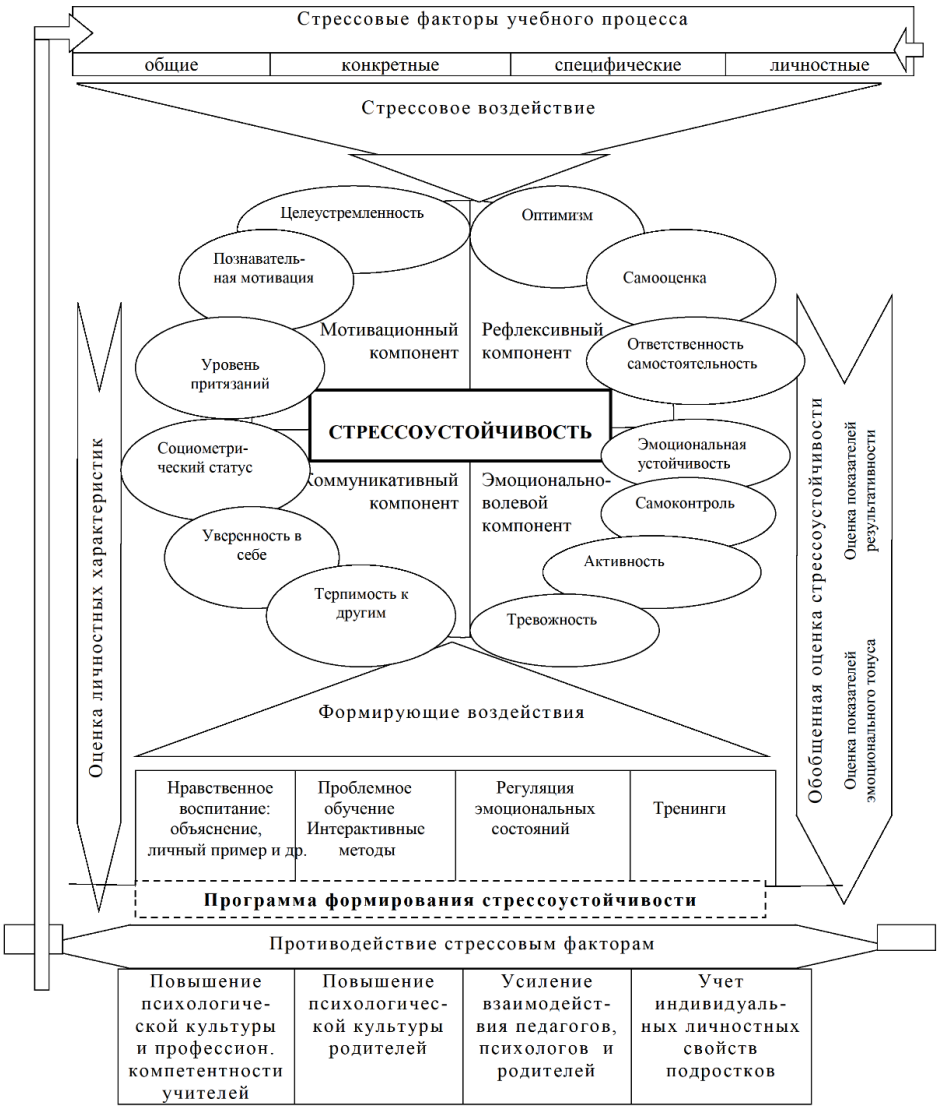

Рис.1. Структурно-функциональная модель формирования стрессоустойчивости школьников

По утверждению автора этого подхода Т.С. Тихомировой, построенная ею модель отражает наличие существующих стрессовых факторов, характерных для учебной деятельности, психолого-педагогические воздействия, способствующие снижению влияния стрессовых факторов и раскрывает механизмы формирования стрессоустойчивости [15]. Следует согласиться с ее мнением о том, что «постоянно усложняющаяся школьная программа, зачастую некорректно реализуемая дифференциация в обучении, разделение школьников по престижным классам, школам, гимназиям – все это способствует увеличению количества стрессовых факторов, влияющих на эмоциональное состояние как взрослых, так и детей».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В цитируемой работе определены критерии и характерологические показатели стрессоустойчивости подростков и разработана методика их оценки. Введено понятие умеренного стресса, который укрепляет возможности организма и расширяет опыт преодоления стрессовых ситуаций. Отмечается, что опасным для успешного обучения и здоровья школьника становится стресс, превышающий его адаптационные возможности (дисстресс), который склонен перейти в хроническое состояние.

Ознакомление с результатами исследований, проведенных Т.С. Тихомировой, привлекло наше внимание еще и тем. что позволило познакомиться с таким новым для нас словосочетанием, как «характеролоический портрет стрессоустойчивого школьника, позитивно настроенного на будущее». По ее утверждению, «хотя его интересы нередко выходят за рамки школьной учебной деятельности, она имеет для него личностный смысл и именно в ней он видит источник своего развития и самосовершенствования». Далее предлагается взять в качестве критерия стрессоустойчивости соответствие результативности обучения школьника его возможностям, что позволит сохранить эмоциональное благополучие обучающегося. В качестве показателя результативности предлагается использовать средний балл успеваемости по основным школьным предметам. Этот балл соотносится с уровнем познавательных возможностей школьника, определяемым методом экспертных оценок и существующими тестами для оценки способностей. По мнению исследовательницы, детально проанализировавшей содержание значимых для подростков ситуаций, выявленных с помощью различных тестов, специально разработанных для экспресс-диагностики, она рекомендует использовать модифицированный вариант Цветового теста отношений (модификация ЦТО Люшера), который позволяет учесть особенности индивидуальных реакций подростков на стрессовые факторы. Кроме того, модифицированного варианта для определения стрессоустойчивость школьников автор использовала и другие методы, такие, как: взятие интервью, осуществление наблюдения, анкетирование учащихся, опросник САН (самочувствие, активность, настроение).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

пробы Шварцландера, подростковый вариант теста Р. Кеттелла, позволяющий диагностировать устойчивость личностных характеристик.

Проведя анализ динамики стрессоустойчивости школьников, автор установила следующую тенденцию: уровень стрессоустойчивости школьников повышается к шестому классу, к седьмому снижается, оставаясь в седьмом и восьмом классах сравнительно постоянным, а в девятом продолжает снижаться. Низкий уровень стрессоустойчивости пятиклассников в ее исследовании объясняется высокой стрессогенностью переходного периода из начальной в среднюю школу, изменившимися условиями обучения с одной стороны и личностными особенностями, такими как низкий уровень рефлексии, зависимость самооценки от внешних оценок, с другой. По мнению исследователя, снижение стрессоустойчивости семиклассников обусловлено физиологическими изменениями, падением учебной мотивации, низким уровнем сформированности коммуникативных навыков. И в заключении утверждается, что многие девятиклассники испытывают стресс, связанный с неопределенностью своего будущего.

Исследования Т.С. Тихомировой проводились с 1997 по 2003 гг. на базе психологического центра УМОЦ и школы №11, расположенных в г. Королеве Московской области. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовательской и экспериментальной работе, составило более 500 человек.

Поскольку эти исследования проводились достаточно давно (более двадцати лет тому назад) на контингенте обучающихся с пятого по девятые классы, интересно сравнить ее подход к проведению этих исследований с другим подходом, предложенным упоминавшейся выше Н.В. Кочетовой [8]. Она проводила свои исследования по формированию моделей стрессоустойчивости старшеклассников для примерно такой же возрастной группы от14 до 16 лет, но с гораздо меньшим числом испытуемых. В качестве базы для построения моделей стрессоустойчивости она выбрала среднеобразовательную школу №3 г. Ивделя поселка Полуночное Свердловской области. Полученные ею результаты были опубликованы в 2019 году и привлекли наше внимание тем, что по ее утверждению «автору удалось разработать и апробировать на практике психолого-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

педагогическую программу оценки эффективности формирования стрессоустойчивости у старшеклассников» [8]. В основу этой программы была заложена гипотеза, направленная на поиск у старшеклассников умений осуществить эмоциональную саморегуляцию и рефлексию своей деятельности, а также на осознание ими своих возможностей, что по мнению автора гипотезы «будет способствовать снижению общего уровня личностной тревожности». Выборка. состоящая из 50 старшеклассников, была разделена на две группы. В первую, названную «экспериментальной» (ЭГ), вошли 25 человек, а вторую группу, не принимавшую участия в программе, назвали «контрольной» (КГ). В нее были включены оставшиеся 25 человек. Для работы с экспериментальной группой автор выбрала довольно обширную психодиагностическую батарею тестов, существенно отличаются от методик, использованных Т.С. Тихомировой.

Сравнение наименований методик. использованных обеими авторами различных подходов, показало, что в каждом подходе в числе прочих, использовался опросник Кеттелла, в котором выделены четыре ключевых фактора, а именно: (O) -тревожность; (C) – эмоциональная стабильность; (I) – эмоциональная чувствительность; (Q1) – фрустрированность или внутреннее напряжение. Как видно из этих названий, все они имеют отношение как к медицинской, так и к психологической патологии, повсеместно встречающихся в сложном мире группы подростков, справедливо отнесенных к психологически несформировавшейся возрастной группе.

Как нам представляется, более перспективным может стать еще один подход к исследованию стрессоустойчивости подобных групп, заключающийся в создании интернет-платформы и цифрового преобразования скрининг-диагностики психического здоровья [6]. По мнению автора этого подхода, открываются «новые возможности проведения ранней диагностики, формирования банка психического здоровья, формирования группы риска, а также проведения персонализированной коррекции компонентов психического здоровья, в том числе повышение стрессоустойчивости у обучающихся с использованием аппаратно-программных комплексов непосредственно на базе образовательных организаций».

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Диагностический блок разработанной ими интернет-платформы позволяет осуществить тестирование через Интернет с любых удобных для детей технических средств: мобильный телефон, ноутбук, компьютер, планшет.

Следует согласиться с мнением авторов анализируемой статьи о том, что отсутствие научно обоснованных, личностно ориентированных профилактических мероприятий в образовательных организациях, направленных на повышение стрессоустойчивости обучающихся и нивелированию проявлений негативного влияния стресса, объясняется тем, что специалисты не располагают достоверной базой данных о психоэмоциональном состоянии обучающихся. Использование школьными психологами и другими специалистами различных несопоставимых между собой методик не позволяет выработать алгоритмы моделирования стрессоустойчивости обучающихся и обмениваться успешным опытом с коллегами.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т. Т 4: Детская психология / Л.С. Выготский; под ред. Л.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 203 с.

2. Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / В.Н. Колюцкий. – М., 2001. – 464 с.

3. Шиняев К.А. Психолого-педагогические факторы психологической устойчивости личности старшеклассника / К.А. Шиняев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskie-faktory-psikhologicheskoi-ustoichivosti-lichnosti-starsheklassnik (дата обращения: 16.05.2023).

4. Шиняев К.А. Особенности психологической устойчивости личности старшеклассника в зависимости от образовательной среды / К.А. Шиняев // Известия Самарского центра Российской академии наук. – 2011. – Т.15 №2.

5. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение / И.А. Баева, Л.А. Гаязова // Психологические науки и образование. – 2012. – №3.6.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Кубашичева Л.Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья / Л.Н. Кубашичева // Психологические науки. – 2014. – №9. –С. 171–173.

7. Кочетова Н.В. Формирование стрессоустойчивости у старшеклассников / Н.В. Кочетова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10884/2/2019kochetovanv.pdf (дата обращения: 16.05.2023).

8. Смирнова Р.В. Стрессоустойчивость как основа формирования безопасного поведения старшеклассников / Р.В. Смирнова, И.В. Тарасова, А.Г. Джангазиева // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Гуманитарные науки. –2014. – №4. – С. 59–63.

9. Анохина С.А. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости / С.А. Анохина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru › article › osobennosti-i-tenden (дата обращения: 16.05.2023).

10. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной усталости / Б.Х. Варданян. – М: Наука, 1993. – 43 с.

11. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М., 1974. – С. 138–172.

12. Марищук Л.В. Психология / Л.В. Марищук. – Минск: Тисей, 2009. – 760 с.

13. Марищук Л.В. Методики психодиагностики в спорте / Л.В. Марищук. – М.: Просвещение, 1984. – 229 с.

14. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Т.С. Тихомирова. – 2004.

15. Сетко Н.П. Психофизиологическая оценка стресса, агрессии и стрессоустойчивости у обучающихся общеобразовательных организаций с использованием региональной интернет платформы коллективного пользования / Н.П. Сетко, Е.В. Булычева, А.Г. Сетко // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – №2 – С. 37–44.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)