

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**РОЛЬ ТЕРПЕЛИВОСТИ В РАЗВИТИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студентки 6 курса 64 группы
специальности 050706 «Педагогика и психология»,
социально-гуманитарного факультета
Бухаченко Натальи Дмитриевны.

Научный руководитель:
доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук,
доцент

дата, подпись

П.В. Андреев

Заведующий кафедрой психологии:
кандидат психологических наук,
доцент

дата, подпись

О.В. Карина

Балашов-2016

Введение. *Актуальность исследования.* В современных условиях возрастающих требований общества к подрастающему поколению увеличивается количество стрессовых факторов, оказывающих негативное влияние на становление личности. В старшем школьном возрасте к таким факторам могут относиться переживание кризиса личностного и профессионального самоопределения, подготовка к ЕГЭ. Следовательно, важным условием психофизиологического здоровья, социального благополучия, гармоничного формирования личности и успешности осуществления учебной деятельности у старшеклассников выступает развитие таких качеств личности, как стрессоустойчивость и терпеливость.

Поэтому проблема изучения терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников является весьма актуальной.

В определении понятия «терпеливость» нет однозначности. В зарубежных исследованиях терпеливость определяется как состояние ожидания желаемого (Мишел, Х. Хекхаузен). В отечественной психологии терпеливость трактуется: как волевое качество, являющееся одним из видов проявления терпения (Е. П. Ильин); как длительность поддержания волевого усилия (В. К. Калинин); как специальная выдержка (К. Л. Бабаян); как личностная волевая характеристика, связанная с физической выносливостью (А. И. Высоцкий, М. Н. Ильин, В. П. Умнов, Е. П. Щербаков).

Проблема стрессоустойчивости начала свое развитие с теории стресса (Г. Селье). В зарубежных исследованиях стрессоустойчивость понимают: как защитную реакцию организма человека, зависящую от копинг-стратегий личности (Р. Лазарус, С. Фолкман), от локус-контроля (Д. Роттер); как эмоциональную реакцию, связанную с тревогой и нервным напряжением (Ч. Д. Спилбергер и др.). В отечественной психологии также нет единой точки зрения в определении понятия и природы стрессоустойчивости. Разные авторы отождествляют стрессоустойчивость с эмоциональной и нервно-психологической устойчивостью (В. М. Писаренко, Е. А. Милерян, О. А. Черникова, К. К. Платонов, В. Л. Марищук, А. М. Столяренко и др.),

рассматривают стрессоустойчивость как интегральное психологическое свойство человека (А. А. Баранов, В. А. Бодров, Б. Б. Величковский, А. А. Обознов и др.).

При изучении психологической литературы нами были выявлены следующие противоречия: неоднозначность в определении понятий «терпеливость» и «стрессоустойчивость»; недостаточность исследований, посвященных изучению особенностей развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников. Все это позволило обозначить проблему нашего исследования: роль терпеливости в развитии стрессоустойчивости у старшеклассников.

Цель исследования: выявить специфику взаимосвязи терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Объект исследования: уровни развития терпеливости и стрессоустойчивости старшеклассников.

Предмет исследования: взаимосвязь уровней развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует определенная взаимосвязь уровней развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников: высокий уровень развития терпеливости обуславливает развитие высокого уровня стрессоустойчивости; средний уровень развития терпеливости обуславливает развитие среднего уровня стрессоустойчивости; низкий уровень развития терпеливости обуславливает развитие низкого уровня стрессоустойчивости у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятия «терпеливость».
2. Изучить теоретические подходы к пониманию понятия «стрессоустойчивость».
3. Экспериментально выявить уровни развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников.

4. Определить специфику взаимосвязи уровней развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников.

5. Разработать программу развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Теоретико-методологическая основа работы:

- исследования проблемы развития терпеливости личности (К. Л. Бабаян, А. И. Высоцкий, Е. П. Ильин, М. Н. Ильина, В. П. Умнов, Х. Хекхаузен, Е. П. Щербаков и др.);

- теория стресса (Г. Селье);

- исследования стрессоустойчивости личности (В. А. Бодров, М. И. Дьяченко, П. Б. Зильберман, К. Изард, В. Л. Маришук, Р. Лазарус, А. А. Обознов, К. К. Платонов, В. М. Писаренко, Ч.Д. Спилбергер, А. М. Столяренко, С. Фолкман и др.).

Методы исследования: теоретический анализ литературы, опросник для самооценки терпеливости Е. П. Ильина и Е. К. Фещенко, тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой, метод математической статистики (метод ранговой корреляции r_s Спирмена).

Экспериментальная база исследования: в исследовании принимали участие 32 старшеклассника, учащихся 11-х классов МОУ СОШ № 12 г. Балашова Саратовской области.

Теоретическая значимость исследования состоит в изучении теоретических подходов к определению понятий «терпеливость» и «стрессоустойчивости», к проблеме развития данных психологических категорий у старшеклассников.

Практическая значимость. Выводы и результаты исследования могут использоваться в практике психологической службы образования для развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников в период их предэкзаменационной подготовки.

Структура работы включает введение, две главы, заключение, список литературы, приложения.

В первой главе «Теоретическое обоснование роли терпеливости в развитии стрессоустойчивости у старшеклассников» проводится теоретический анализ понятий «терпеливость» и «стрессоустойчивость». Раскрывается специфика развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников. Анализируются теоретические подходы к проблеме взаимосвязи терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Во второй главе «Экспериментальное исследование особенностей взаимосвязи терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников» излагаются этапы проведения экспериментального исследования по изучению уровней развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников, определению взаимосвязи уровней развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников. Здесь же представлены краткое описание методик исследования, анализ и выводы результатов исследования.

Основное содержание работы. В ходе теоретического анализа литературных источников по проблеме исследования мы пришли к следующим выводам.

1. Понятие «терпеливость» также имеет неоднозначность определения. В зарубежной психологии терпеливость преимущественно определяется как состояние ожидания желаемого (Мишел, Х. Хекхаузен). В отечественной психологии терпеливость понимается: как волевое качество, являющееся одним из видов проявления терпения (Е. П. Ильин); как длительность поддержания волевого усилия (В. К. Калинин); как специальная выдержка (К. Л. Бабаян); как личностная волевая характеристика, связанная с физической выносливостью (А. И. Высоцкий, М. Н. Ильина, В. П. Умнов, Е. П. Щербаков и др.).

2. Мы определяем терпеливость как волевое качество личности, выражающееся в повышенной выносливости к различным воздействиям физического, социального и психологического характера (К. Л. Бабаян, А. И.

Высоцкий, В. Д. Гаврилов, Е. П. Ильин, М. Н. Ильина, В. К. Калинин, Х. Хекхаузен, Е. П. Щербаков и др.).

3. В современных психологических исследованиях понятие стрессоустойчивости преимущественно трактуется как всякого рода устойчивость: личностная, психическая, нервно-психическая, психологическая, морально-психологическая, нравственная, эмоциональная, эмоционально-волевая, профессионально-психологическая (Л. М. Аболин, Л. И. Божович, Е. В. Василенко, В. Ф. Власов, Л. А. Кандыбович, С. А. Козлов, М. Ф. Секач, А. М. Столяренко, Н. Ф. Феденко, В. Э. Чудновский и др.).

4. Мы определяем стрессоустойчивость как интегральное личностное образование, позволяющие человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья (А. А. Баранов, В. А. Бодров, А. П. Катунин, А. А. Обознов, Н. В. Суворова, С. В. Субботин и др.).

5. В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют различные эмоциональные, волевые, интеллектуальные, мотивационные, коммуникативные и другие факторы, влияющие на ее развитие. Все факторы находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация неразвитости одних за счет большей развитости других (А. А. Баранов, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, В. Ф. Власов, Ю. Н. Гурьянов, А. П. Катунин, С. А. Козлов, С. В. Субботин и др.). Среди таких факторов выделяют и волевые качества личности (В. А. Абабков).

Для подтверждения основных теоретических положений нашей работы было проведено экспериментальное исследование.

Экспериментальное исследование организовано на базе МОУ СОШ № 12 г. Балашов, Саратовская область. Выборку испытуемых составляли 32 старшеклассника, учащихся 11-х классов.

На первом этапе изучался уровень развития терпеливости у старшеклассников. Для изучения уровня развития терпеливости у старшеклассников нами использовался опросник для самооценки терпеливости Е. П. Ильина и Е. К. Фещенко. Данный опросник включает в себя 18 утверждений, на которые испытуемый должен выразить свое согласие или не согласие. В результате проведения опросника было определено, что большинство старшеклассников проявляют средний уровень развития терпеливости (59%). У таких людей достаточно развита способность длительное время терпеть физические и психологические воздействия. Данная категория людей характеризуется значительной выносливостью и достаточным уровнем развития волевых качеств личности.

На втором этапе исследования мы выявляли уровень развития стрессоустойчивости у старшеклассников. Для этого мы использовали тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой. Данный тест состоит из 18 утверждений, на которые испытуемым необходимо выбрать вариант ответа. В результате проведения теста было установлено, что у испытуемых преобладает средний уровень проявления стрессоустойчивости (50%). У таких людей нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Стрессовые ситуации вызывают у них активизацию физиологических и психологических резервов, но без вреда для психофизиологического здоровья.

На третьем этапе мы определяли специфику взаимосвязи уровней развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников. Для этого использовался метод ранговой корреляции r_s Спирмена. С помощью данного метода мы устанавливали значимую корреляцию между уровнями развития терпеливости и стрессоустойчивости старшеклассников ($r_s=0,4$, при $p \leq 0,05$).

Заключение. Проведенный теоретический анализ проблемы исследования показал, что понятие «терпеливость» имеет неоднозначность определения. В зарубежной психологии терпеливость преимущественно

определяется как состояние ожидания желаемого. В отечественной психологии терпеливость понимается: как волевое качество, являющееся одним из видов проявления терпения; как длительность поддержания волевого усилия; как специальная выдержка; как личностная волевая характеристика, связанная с физической выносливостью. Обобщая все точки зрения, мы определяем терпеливость как волевое качество личности, выражающееся в повышенной выносливости к различным воздействиям физического, социального и психологического характера.

Понятие стрессоустойчивости преимущественно трактуется как всякого рода устойчивость: личностная, психическая, нервно-психическая, психологическая, морально-психологическая, нравственная, эмоциональная, эмоционально-волевая, профессионально-психологическая. Мы определяем стрессоустойчивость как интегральное личностное образование, позволяющее человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. В психологической структуре стрессоустойчивости личности выделяют различные эмоциональные, волевые, интеллектуальные, мотивационные, коммуникативные и другие факторы, влияющие на ее развитие. Все факторы находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация неразвитости одних за счет большей развитости других. Одним из важнейших факторов, определяющих развитие стрессоустойчивости личности, выступают волевые качества личности.

Для реализации цели, подтверждения или опровержения гипотезы нашей работы нами проводилось экспериментальное исследование. В результате эксперимента было определено, что большинство старшеклассников проявляют средний уровень развития терпеливости и стрессоустойчивости. У таких людей достаточно развита способность длительное время терпеть физические и психологические воздействия. Данная категория людей характеризуется значительной выносливостью и

достаточным уровнем развития волевых качеств личности. У них отмечается нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Стрессовые ситуации вызывают у них активизацию физиологических и психологических резервов, но без вреда для психофизиологического здоровья.

В результате математической обработки данных с помощью метода ранговой корреляции r_s Спирмена была установлена значимая корреляция между уровнями развития терпеливости и стрессоустойчивости старшеклассников. Таким образом, можно утверждать, что высокий уровень развития терпеливости обуславливает развитие высокого уровня стрессоустойчивости; средний уровень развития терпеливости обуславливает развитие среднего уровня стрессоустойчивости; низкий уровень развития терпеливости обуславливает развитие низкого уровня стрессоустойчивости у старшеклассников.

Также в результате исследования выявлен значительный процент старшеклассников с низким уровнем развития терпеливости и стрессоустойчивости. Это свидетельствует о необходимости разработки программы, направленной на развитие терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Опираясь на современные психологические исследования, нами были разработана программа по развитию терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников. Данная программа состоит из трех блоков. Первый блок раскрывает рекомендации (условия) по развитию терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников. К ним относятся: развитие умений делить ситуацию на составные части, не сдаваться, выполнять все на отлично, ждать, адекватно осознавать свои возможности, не навязывать свое мнение, переключаться на другие виды деятельности, сравнивать результаты немедленных действий и ожидания, устанавливать определенность в ситуации. Также необходимыми условиями развития терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников выступают: моделирование

множества приемлемых результатов, физические нагрузки и юмор. Второй блок программы включает упражнения, направленные на развитие терпеливости и стрессоустойчивости у старшеклассников. Целью упражнений выступают: развитие способности к анализу собственной и других точек зрения, к концентрации на своем внутреннем состоянии, смотреть на ситуацию или проблему с разных сторон, снятие мышечного и психологического напряжения, развитие способности концентрироваться на позитивных мыслях, избавляться от негативных переживаний.

Данные рекомендации и условия могут использоваться педагогами и психологами в предэкзаменационной подготовке старшеклассников. Реализация предлагаемых рекомендаций и упражнений по развитию терпеливости и стрессоустойчивости предположительно может выступить целью последующих исследований в рамках данной проблематики.

Таким образом, задачи, поставленные в работе, были решены, цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.