

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

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ГОТОВНОСТИ  
К ГИА СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ  
УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 55 группы,  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
социально-гуманитарного факультета  
Потаповой Елены Сергеевны

Научный руководитель  
доцент кафедры психологии,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Е.М. Кравцова  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Балашов 2016

**Введение.** На сегодняшний день невозможно представить развитое общество без постоянного научно-технического прогресса и информационных технологий, однако данная мобильность влечет за собой увеличение стрессовых ситуаций в социуме. В связи с этим проблема стрессоустойчивости становится все более актуальной, ведь способность противостоять стрессовым ситуациям - это полезный и необходимый навык в наше время. Стрессоустойчивость позволяет сохранить психологическое и физическое здоровье людей, благодаря данной способности можно значительно продлить и улучшить жизнь человека. Для успешности социально-психологической адаптации человека в современном обществе весьма злободневным является изучение индивидуально-психологических факторов стрессоустойчивости. В настоящее время научные деятели выделяют различные компоненты стрессоустойчивости, однако открытым остается вопрос об индивидуальных различиях в реакциях на стрессогенные воздействия.

Исследованием проблемы умственного развития в подростковом возрасте занимались многие отечественные психологи: Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, И.Р. Кулагина, В.А. Крутецкий, В.Т. Кудрявцев, И.С. Кон, В.С. Мухина, Л.Р. Обухова, А. В. Петровский, Д.И. Фельдштейн, Ю. Н. Фролов, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин. Среди зарубежных ученых и психологов следует отметить Ш. Бюлера, С. Холла, Э. Шпрангера, В. Штерн.

Введение обязательной государственной итоговой аттестации (далее ГИА) для выпускников 9-х классов в Российской Федерации вместо привычных устных экзаменов, и так сопровождающихся переживаниями, можно назвать особенно стрессовой ситуацией для подростков. Данную стрессовую ситуацию можно охарактеризовать и другими особенностями, которые также выступают в качестве стрессоров: новизна и непривычность, вызывающие страх, беспомощность и неизвестность при сдаче ГИА; изменчивость правил проведения ГИА; невозможность родителей, учеников

и педагогов повлиять на решение о введении ГИА; тестирование – это «фортуна», при проведении ГИА одних знаний недостаточно, многое зависит от удачи ученика и способности совладать со стрессовой ситуацией, зачастую подростки впадают в панику и не могут сосредоточиться и применить свои навыки и знания на экзамене; постоянное напоминание педагогов об ГИА и о важности его в жизни ученика, а также о необходимости постоянно к нему готовиться приводит к состоянию безвыходности и невозможности влиять на события.

С 2004 года в Российской Федерации проводились экспериментальные варианты государственной итоговой аттестации. Первоначально итоговые экзамены в виде тестирования сдавали лишь выпускники 10-х или 11-х классов, с 2009 года данный вид итоговой аттестации стал общепринятым и обязательным. Несколькими годами позже эксперимент решили распространить и на учащихся, заканчивающих 9-ый класс, однако уже с 2014 года ГИА для выпускников 9-х классов стало также обязательным, то есть сдача экзаменов по билетам и после 9 класса стала невозможной. За 14 лет внедрения государственной итоговой аттестации структура и содержание экзамена так полностью и не утвердились. Постоянно вносятся пусть и незначительные изменения, нацеленные на повышение объективности оценки выполнения работы. К таким изменениям необходимо отнести: изменение количества заданий в частях; изменения первичного балла; уточнение критериев оценки заданий части С; изменения в тематике, форме, уровне сложности заданий и многие другие поправки.

Подводя итог сказанному, следует отметить, что все данные стрессовые ситуации окружают нас ежедневно в повседневной жизни, рано или поздно с ними сталкивается каждый родитель и ученик, умение быть стрессоустойчивым в данных обстоятельствах поможет сохранить физическое и психологическое здоровье каждого члена общества.

Проблемам психологической готовности и специфики подготовки старших подростков к ГИА посвящены исследования Н.В. Коротченко, Е.М. Филагова, М.Ю. Чибисовой, Ю.А. Шабатина, О. Чучи. Однако, проблема остаётся до сих пор актуальной и мало исследованной.

**Целью исследования** является изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к ГИА старших подростков с разными уровнями умственного развития.

**Объект:** стрессоустойчивость, готовность к ГИА и умственное развитие старших подростков.

**Предмет:** взаимосвязь стрессоустойчивости и готовности к ГИА старших подростков с разными уровнями умственного развития.

**Гипотеза исследования:** предположим, что существуют особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к государственной итоговой аттестации у старших подростков с разными уровнями умственного развития.

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

1. Проанализировать проблемы психологического стресса и стрессоустойчивости человека.
2. Рассмотреть исследования, посвященные психолого-педагогической подготовке старших подростков к ГИА.
3. Определить возрастные особенности умственного развития старших подростков.
4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к ГИА старших подростков с разными уровнями умственного развития.
5. Обобщить и проанализировать полученные данные.
6. Спроектировать программу психологического сопровождения старших подростков при подготовке к ГИА.

**Методологической и теоретической основой исследования** явились исследования психологических особенностей старших подростков Л.И. Божовича, И.В. Дубровиной, И.Ю. Кулагиной, В.С.Мухиной; исследования эмоционально-волевой сферы личности и ее важного компонента - стрессоустойчивости В.К. Вилюнаса, Н.Д. Левитова, А.Г. Ковалева, Г. Селье, П.В. Симонова, В.И. Селиванова, П.Я. Якобсона, а также рассмотрение других исследований специфики подготовки старших подростков к ГИА, таких, как М.Ю. Чибисовой, О. Чучи и др.

В работе использовались следующие **методы исследования**:

- 1) Метод анализа и синтеза теоретического материала.
- 2) Метод психологической диагностики:
  1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.
  2. Анкета «Готовность к ГИА» М.Ю. Чибисовой.
  3. Школьный тест умственного развития (ШТУР).
- 3) Метод обобщения и интерпретация полученных данных.
- 4) Метод математической статистики: корреляционный анализ Спирмена.
- 5) Метод психолого-педагогического проектирования.

**Экспериментальной базой исследования** стали ученики МОУ СОШ № 1 г. Калининска. В экспериментальном исследовании участвовали 30 старших подростков.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в обобщении результатов теоретического исследования по проблеме изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и умственного развития старших подростков в период подготовки к ГИА.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что экспериментальные данные диагностического исследования и проект программы сопровождения старших подростков в период подготовки к ГИА

могут быть использованы практическими психологами образования при работе с данной проблемой.

**Структура работы:** состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, включающего 48 источников, 5 приложений.

**В I главе** проанализированы подходы к проблеме психологического стресса и стрессоустойчивости человека, рассмотрены исследования, посвященные психолого-педагогической подготовке старших подростков к ГИА и подходы к проблеме умственного развития старших подростков. Для того чтобы старшие подростки сумели положительно сдать итоговые экзамены, педагогам и родителям необходимо помогать ученикам в поддержании стабильного стрессоустойчивого состояния. С учениками необходимо проводить, беседы, тренинги и игровые занятия, с целью подготовки к ГИА. Ежедневно необходимо убеждать подростков в их способности успешно сдать экзамены, формировать в них уверенность и развивать способность принимать правильные решения в стрессовых ситуациях. Необходимо программу обучения построить так, чтобы старшие подростки постепенно раскрывали свои знания и навыки, формировали четко выраженную позицию по различным вопросам, развивали свое мировоззрение и интеллектуальные способности. В старших подростках необходимо развивать творческий потенциал, а также помогать раскрывать свои профессиональные способности, помочь им выбрать наиболее интересную направленность для продолжения обучения. Во время взросления подростков необходимо уделять пристальное внимание моральному состоянию индивида, так как они склонны к обидчивости и порой замкнутости, сталкиваясь с проблемами, которые они сами не могут решить.

**Во II главе** были сформулированы задачи, определена выборка старших подростков для участия в исследовании.

В ходе проведенного исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности старших подростков к государственной аттестации были

получены следующие результаты.

По результатам *анкеты «Готовность к ГИА»* Чибисовой М.Ю. у 13(43%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет высокий уровень, у 5(17%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет низкий уровень, у 12(40%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет умеренный уровень; у 11(37%) учащихся показатель уровень страха в данный момент имеет высокий уровень, у 7(23%) учащихся показатель уровень страха в данный момент имеет низкий уровень, у 12(40%) учащихся показатель уровень страха в данный момент имеет умеренный уровень; у 10(33%) учащихся показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет высокий уровень, у 11(37%) учащихся показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет низкий уровень, у 9(30%) учащихся показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет умеренный уровень.

Проанализировав полученные данные *по методике Школьный тест умственного развития (ШТУР)*, мы сделали следующие выводы:

- у 8 (27%) учащихся высокий уровень умственного развития, что означает высокий уровень осведомленности в понятиях, относящихся к разным информационным сферам (общественно-политической и научно-культурной), использование различных типов логических связей (вид-род, часть-целое, причина-следствие, порядок следования, рядоположность, противоположности, функциональные отношения), высокий уровень выполнения различных заданий (состоящих только из конкретных понятий, только из абстрактных понятий или из смешанных понятий), проводится обобщение по различным признакам (видовым, родовым);

- у 14 (47%) учащихся средний уровень умственного развития, что означает высокий уровень осведомленности в понятиях, относящихся к общественно-политической сфере, средний уровень осведомленности в

понятиях, относящихся к научно-культурной сфере, использование типов логических связей (вид-род, часть-целое, причина-следствие, порядок следования), типы логических связей (рядоположность, противоположности, функциональные отношения) не используются, высокий уровень выполнения заданий, состоящих только из конкретных понятий, средний уровень выполнения заданий, состоящих только из абстрактных понятий, низкий уровень выполнения заданий, состоящих из смешанных понятий), проводится обобщение по различным признакам (видовым, родовым);

- у 8 (27%) учащихся низкий уровень умственного развития учащихся, что означает средний уровень осведомленности в понятиях, относящихся к общественно-политической сфере, низкий уровень осведомленности в понятиях, относящихся к научно-культурной сфере, использование типов логических связей (вид-род, часть-целое, причина-следствие), типы логических связей (порядок следования, рядоположность, противоположности, функциональные отношения) не используются, средний уровень выполнения заданий, состоящих только из конкретных понятий, низкий уровень выполнения заданий, состоящих только из абстрактных понятий, низкий уровень выполнения заданий, состоящих из смешанных понятий), проводится обобщение по видовым признакам.

По методике определения *стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге*, мы получили следующие результаты:

- у 8 (27%) учащихся большая степень сопротивляемости стрессу: характерна минимальная степень стрессовой нагрузки, это люди с хорошо защищенной психикой от стрессового воздействия, способных адаптироваться даже к самым серьезным переменам, комфортно, без лишнего перенапряжения переносящих и поток мелких перемен;

- у 14 (47%) учащихся высокая степень сопротивляемости стрессу: энергию и ресурсы не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса, поэтому любая



деятельность, независимо от ее направленности и характера, становится эффективнее, это люди, выделяющиеся повышенной стойкостью собственных жизненных позиций и спокойным отношением к внешним переменам. Особенностью стрессоустойчивости таких людей является их высокая стойкость к глобальным переменам в сочетании с непереносимостью меньших, но отличающихся своей стабильностью перемен;

- у 8 (27%) учащихся пороговая степень сопротивляемости стрессу: характерна средняя степень стрессовой нагрузки, стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

Для выявления взаимосвязей нами был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Таким образом, существуют особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к государственной итоговой аттестации у старших подростков с разными уровнями умственного развития. У подростков с высоким уровнем умственного развития стрессоустойчивость и психологическая готовность к ГИА взаимосвязаны: чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше уровень такого компонента готовности к ГИА, как владение навыками самоконтроля, и тем ниже уровень такого компонента готовности к ГИА, как уровень страха. У подростков с низким уровнем умственного развития стрессоустойчивость и психологическая готовность к ГИА также взаимосвязаны: чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень такого компонента готовности к ГИА, как владение навыками самоконтроля, и тем выше уровень страха. У подростков, не зависимо от уровня умственного развития, не выявлена значимая корреляционная связь стрессоустойчивости и такого компонента готовности к ГИА, как знакомство с процедурой.

**В III главе** была спроектирована программа психологического сопровождения старших подростков при подготовке к сдаче ГИА, которая рассчитана на работу в группах по 10–12 человек. Основными методами программы являются психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.

Данная программа направлена на следующее:

1) ознакомление учеников с особенностями и процедурой Государственной итоговой аттестации, в целях повышения интереса к результатам ГИА;

2) повышение сопротивляемости стрессу в результате:

а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;

б) возрастания уверенности в себе и в своих силах;

3) развития навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

**Заключение.** На сегодняшний день теоретического и практического материала по подготовке к государственной итоговой аттестации не так много. Несмотря на актуальность данной проблемы, комплексных исследований по данной тематике нет.

Большую часть материалов по тематике взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности старших подростков к государственной аттестации составляют публикации М.Ю. Чибисовой. Автор определяет психологическую готовность к государственной итоговой аттестации, как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА. Готовность к ГИА, по мнению психолога, включает в себя три основных компонента: познавательный, личностный и процессуальный. Данным компонентам и соответствуют основные направления психологической подготовки к государственной итоговой аттестации старших подростков. Целью исследования являлось изучение

взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к ГИА старших подростков с разными уровнями умственного развития. Мы предположили, что существуют особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к государственной итоговой аттестации у старших подростков с разными уровнями умственного развития.

Для изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к ГИА старших подростков с разными уровнями умственного развития мы использовали следующие методики:

- методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге;
- анкету «Готовность к ГИА» Чибисовой М.Ю.;
- школьный тест умственного развития (ШТУР).

Экспериментальной базой исследования стала МОУ СОШ № 1 г. Калининск. Экспериментальную группу составили 30 старших подростков.

Для выявления взаимосвязей нами был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Были получены следующие результаты. Существуют особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и готовности к государственной итоговой аттестации у старших подростков с разными уровнями умственного развития. У подростков с высоким уровнем умственного развития стрессоустойчивость и психологическая готовность к ГИА взаимосвязаны: чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше уровень такого компонента готовности к ГИА, как владение навыками самоконтроля, и тем ниже уровень такого компонента готовности к ГИА, как уровень страха. У подростков с низким уровнем умственного развития стрессоустойчивость и психологическая готовность к ГИА также взаимосвязаны: чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень такого компонента готовности к ГИА, как владение навыками самоконтроля, и тем выше уровень страха. У подростков, независимо от уровня умственного развития, не выявлена значимая корреляционная связь

стрессоустойчивости и такого компонента готовности к ГИА, как знакомство с процедурой. Спроектированная в работе программа тренинга рассчитана на работу со старшими подростками в группах по 10–12 человек. Основными методами программы являются психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.