

Министерство образования и науки РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра психологии

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ  
СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ**

студентки 4 курса 541 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого – педагогическое образование»  
профиля «Практическая психология образования»  
социально-гуманитарного факультета  
Гришиной Татьяны Александровны.

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 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Подростковый возраст является особым периодом развития с 12 до 17 лет. Ученый С. Холл подростковый возраст характеризовал как кризисный, содержащий ряд противоречий. Л.С. Выготский говорил, что именно в этом возрасте происходит перестройка интересов подростка, и в связи с этим у подростка ухудшаются отношения с родителями, непостоянная самооценка, школьная успеваемость снижается, ухудшается поведение ребенка в целом. В результате этого у подростков возникают эмоциональные переживания и стрессовые реакции.

Как говорил исследователь Г. Селье, стресс - это психическое напряжение в процессе выполнения деятельности в сложных и трудных условиях или в особых обстоятельствах. В связи с этим у подростков возникает тревога, боязнь неудачи в экзаменационной ситуации.

Поэтому очень важно повысить самооценку способностей и возможностей преодоления экстремальной ситуации, которая связана с ресурсным запасом личности, т.е. стрессоустойчивостью. Именно высокая степень стрессоустойчивости помогает подростку благоприятно переносить новые требования учителей, родителей, общества, сдачу экзаменационных работ (ОГЭ). Стрессоустойчивость зависит от умения подростком сознательно регулировать свое поведение, т.е. от волевых качеств подростка.

Волевые качества подростка - это особенности регуляции воли, которые проявляются в конкретных условиях, обусловленных преодолением трудностей. Чем лучше развиты волевые качества, тем выше стрессоустойчивость подростка в период подготовки к ОГЭ.

Именно поэтому, важно понять, какие волевые качества усиливают и повышают стрессоустойчивость подростков при подготовке к ОГЭ.

Актуальность нашего исследования обусловлено недостаточной изученностью и практической значимостью взаимосвязи стрессоустойчивости и волевых качеств подростков при подготовке к ОГЭ.

**Цель** - изучить взаимосвязь стрессоустойчивости и волевых качеств старших подростков при подготовке к ОГЭ.

**Объект** - стрессоустойчивость и волевые качества старших подростков.

**Предмет** - взаимосвязь стрессоустойчивости и волевых качеств старших подростков при подготовке к ОГЭ.

**Гипотеза** - предположим, что чем более развиты у подростка такие волевые качества, как самостоятельность, решительность, настойчивость, организованность, тем выше его стрессоустойчивость при подготовке к ОГЭ.

**Задачи:**

1. Проанализировать психологические подходы к проблеме взаимосвязи стрессоустойчивости и волевых качеств старших подростков при подготовке к ОГЭ.

2. Рассмотреть психологические особенности старших подростков.

3. Методологически обосновать, спланировать и провести эмпирическое исследование.

4. Обобщить и проанализировать полученные результаты.

5. Спроектировать коррекционно-развивающую программу по развитию волевых качеств и стрессоустойчивости подростков при подготовке к ОГЭ.

**Методологическая и теоретическая основа исследования:**

– культурно-историческая концепция развития психики Л.С. Выготского;

– исследование подросткового возраста С. Холла, Л.И. Божович, Д. Фельдштейна и др.;

– исследование стресса и стрессоустойчивости Г. Селье и др.;

– исследование воли И. М. Сеченова и др.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа литературных источников.

2. Методы психологической диагностики: тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова); метод наблюдения для оценки волевых качеств (А.И. Высоцкий).

3. Метод обобщения и интерпретации полученных данных.

4. Метод математической статистики: корреляционный анализ Спирмена.

5. Метод психолого-педагогического проектирования.

**Экспериментальная база исследования:** подростки 15-16 лет в количестве 40 человек, готовящиеся к сдаче ОГЭ.

**Теоретическая значимость:** показана значимость исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и волевых качеств старших подростков при подготовке к ОГЭ; уточнены основные понятия по проблеме.

**Практическая значимость:** данные эмпирического исследования могут быть использованы в работе психологов со старшими подростками при подготовке к ОГЭ.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Основное содержание работы** включает краткое изложение глав исследования.

В *первой главе* «Теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости и волевых качеств старших подростков при подготовке к ОГЭ» проведен теоретический анализ проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и волевых качеств старших подростков при подготовке к ОГЭ.

Изучением подросткового возраста занимались такие ученые, как С. Холл, Э. Эриксон, Л.С. Выготский и т.д. Подростковый период охватывает возраст 12-17 лет. Меняется социальная ситуация развития подростка, ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, при сохранной учебной деятельности, которая является построением развития контакта со сверстниками. В контексте учебной деятельности происходит формирование

первичных профессиональных намерений, осуществляется ориентация в мире профессий, происходит начальное профессиональное самоопределение.

Интенсивное физиологическое развитие подростка оказывает влияние на его эмоциональную сферу. В связи с необходимостью сдачи выпускных экзаменов (ОГЭ) у подростка повышается тревожность, необходимо развитие его стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость - комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает психологический, биологический и физиологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности (С.В. Субботин).

Изучением развития личности подростка занимались такие ученые как Л.И. Божович, Э. Эриксон, И. Кон, Д. Фельдштейн. Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внешних и внутренних препятствий. Это способность человека, которая проявляется в самодетерминации и саморегуляции им своего поведения и психических явлений. Человек, который обладает сильной волей умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества как выносливость, решительность, смелость, мужество и т. д. Слабовольные пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, не способны подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

*Во второй главе* «Эмпирическое исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и волевых качеств старших подростков при подготовке к ОГЭ» была проведена диагностика уровня стрессоустойчивости подростков при подготовке к ОГЭ, которая позволила выявить высокий процент низкой стрессоустойчивости подростков. Так же была спроектирована психолого-

педагогическая программа коррекции и развития стрессоустойчивости и самостоятельности подростков в период подготовки к ОГЭ.

При выполнении теста на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) были получены следующие результаты:

42% подростков имеют низкий уровень стрессоустойчивости, это говорит о том, что психическое напряжение в период подготовки к ОГЭ так велико, что приводит к стрессу. Они бывают полностью дезориентированы во времени и в пространстве. Эти подростки не способны принять правильное решение в сильном нервном возбуждении, но достаточно адекватны и осознают, что с ним и как, стремятся выйти из этого состояния всеми им известными способами.

53% подростков имеют средний уровень стрессоустойчивости, это говорит о том, что у них существует разработанный ими защитный механизм (снижение отрицательных переживаний) от сильных потрясений, который включается при неблагоприятных условиях, так же работает внутренняя защита (защита своего внутреннего психологического комфорта) и они легко снимают нервные перевозбуждения, какой бы природы они не были. Старшеклассники обладают умением расслабляться в любой обстановке.

Высоким уровнем стрессоустойчивости обладают 5 % подростков. Это говорит о том, что они умеют регулировать свои самоощущения, переходя в разные состояния внутреннего самоконтроля и восстанавливать свой энергобаланс. Сильные потрясения подростки воспринимают как урок в жизни и включают механизм самооценки и значимости, умеют проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние.

При выполнении метода наблюдения оценки волевых качеств подростков (А.И. Высоцкий) в период подготовки к ОГЭ были получены следующие результаты:

65% подростков имеют высокий уровень дисциплинированности, это говорит о том, что при выполнении работы подростки соблюдают требования

учителей, выполнение всех правил в спорте или иной деятельности, четко следуют правилам и нормам выполняемой деятельности

35% подростков имеют средний уровень дисциплинированности, это говорит о том, что они своевременно выполняют какие-либо поручения, иногда могут себе позволить допускать ошибки, добровольно соблюдают выполнение правил установленных классом, коллективом и т.д.

Низкий уровень дисциплинированности показали 0% подростков.

96% подростков показали высокий уровень самостоятельности. Это говорит о том, что они способны выполнять какую-либо деятельность без помощи и постоянного контроля со стороны, без подсказок и напоминаний, умеют сами себе найти занятие и организовывать свою деятельность. Такие подростки рассудительны, умеют сами себе назначать цель и достигать её, часто принимают нестандартные решения. Это подростки, умеющие ориентироваться, и осознано, обдуманно действовать и принимать решения в незнакомой ситуации, обстановке. Они обладают адекватной самооценкой и умеют контролировать своё поведение. Таким подросткам характерно чувство личной ответственности за свои действия и поступки.

4% подростков имеют средний уровень самостоятельности, это говорит о том, что такие подростки умеют отстаивать свое мнение, нередко показывая при этом своё упрямство, могут в условиях новой деятельности действовать по типичным выработанным навыкам поведения.

Низкий уровень самостоятельности показали 0% подростков.

73% подростков показали высокий уровень настойчивости, это говорит о том, что такие подростки стремятся начатое дело доводить до конца. Настойчивые подростки преданны своей цели и стремятся преследовать и достигать её, не снижая энергии, даже если приходится бороться с трудностями. Это старшеклассники, готовые приложить усилия для достижения будущего результата. Подростки, стремящиеся настоять на своём, напористые, неотступные, желающие достичь результата разными мотивами и способами.

22% подростков показали средний уровень настойчивости, это говорит о том, что они умеют продолжать деятельность при нежелании выполнять ее или при возникновении новой, интересной деятельности.

Низкий уровень настойчивости показали 5% подростков. Такие подростки не умеют проявлять упорство при смене обстановки или деятельности.

60% подростков показали высокий уровень выдержки. Такие подростки способны проявлять терпение и упорство в выполняемой деятельности и в затрудненных ситуациях. Старшеклассникам с высоким уровнем выдержки характерно такое качество, как самообладание. Такие подростки умеют справляться с внешними проявлениями эмоций, не поддаются минутным настроениям. Это подростки, умеющие проявлять спокойствие в экстремальных ситуациях и сохранять внутреннее спокойствие. Подростки с высоким уровнем выдержки не поддаются эмоциям и способны поступать на основе рационального, обдуманного решения.

35% подростков показали средний уровень выдержки. Эти подростки характеризуются умением держать себя в конфликтных ситуациях, спорах, обвинениях. Преодолевать неудачи в выполняемой деятельности.

Низкий уровень выдержки показали 5% подростков, это говорит о том, что не могут тормозить при сильном эмоциональном возбуждении проявление чувств радости или негодования.

70% подростков показали высокий уровень организованности, это говорит о том, что испытуемые придерживаются определенному, четкому порядку выполнения деятельности, что приводит их к успеху. Такие подростки дисциплинированы, пунктуальны, умеют детально распределять свой временный ресурс. Старшеклассники с высоким уровнем организованности максимально сосредотачиваются на происходящем в данный момент действия. Это подростки умеющие управлять собственными личными ресурсами, что позволяет им быть успешными. Организованные подростки способны экономить время и труд.

25% испытуемых показали средний уровень организованности, что говорит об умении планировать свои действия и чередовать их.

Низкий уровень показали 5% подростком. Эти испытуемые не умеют планировать расходование времени, при изменении обстановки им сложно организовать свою деятельность.

75% подростков показали высокий уровень решительности, что говорит об умении обдуманно и быстро принимать решения при выполнении той или иной деятельности. Такие старшеклассники способны принимать своевременные решения, приводящие к выдающемуся успеху в жизни, и отбрасывать сомнения, когда на них нет времени или они не уместны. Они умеют в экстренных ситуациях действовать быстро и рационально.

5% испытуемых показали средний уровень решительности, такие подростки характеризуются умением проявить решительное действие в непривычной обстановке.

Низкий уровень решительности показали 20% подростков, это говорит о том, что испытуемые колеблются при принятии какого-либо решения, растеряны при принятии решений в затрудненных условиях или в эмоциональном возбуждении.

20% испытуемых показали высокий уровень инициативности, что характеризует их проявлением выдумки, свободой самовыражения, находчивостью, работоспособностью, смелостью, стремлением к движению, энергичностью, творчеством и наличием новых идей. Такие подростки обладают физической и мыслительной активностью. Это подростки, имеющие активную жизненную позицию и желание достичь ожидаемых результатов. Они характеризуются добровольной и самостоятельной деятельностью, которая в основном имеет творческую или социальную значимость. Старшеклассники с высоким уровнем инициативности готовы лично отвечать за свои действия и поступки.

78% подростков показали средний уровень инициативности. Такие подростки проявляют активную поддержку коллектива в реализации новых планов и идей, участвуют в хорошем начинании, исходящем от других.

Низкий уровень инициативности показали 2 % испытуемых. Им не присуще проявлять инициативу в непривычной, новой обстановке.

Был проведен корреляционный анализ Спирмена результатов подростков по тесту на определение стрессоустойчивости личности и методу наблюдения оценки волевых качеств. Таким образом, выявлена взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самостоятельностью подростков. Способности подростка переносить физические и психоэмоциональные нагрузки без негативных последствий зависят от способностей подростка выполнять какую-либо деятельность без помощи и постоянного контроля со стороны, без подсказок и напоминаний, от умения старшеклассниками найти себе занятие и организовывать свою деятельность, от умения назначать цель и достигать её, от принятия нестандартных решений, умения ориентироваться, и осознано, обдуманно действовать и принимать решения в незнакомой ситуации, обстановке.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подростковый возраст - особый период развития с 12 до 17 лет, который является переходным периодом от детства к взрослости. На протяжении этого периода ребенок интенсивно растет, меняется и физически, и психологически, обретает новые возможности и становится все более подготовленным к взрослой жизни.

Учёный С. Холл называл подростковый период, периодом «бури и натиска», и характеризовал этот возраст как кризисный и содержащий ряд противоречий. У Э. Эриксона характеризуется этот возраст как самый глубокий жизненный кризис. Исследователь Л.С. Выготский рассматривает подростковый возраст как отмирание прежней установившейся системы интересов. Л.И. Божович рассматривает весь подростковый возраст как критический.

С началом подросткового возраста происходит изменение типа учебной деятельности, количество учителей возрастает, обновляется система образования, становится сложно сделать абсолютно все школьные задания, увеличивается количество стрессовых реакций. Поэтому важно поднимать уровень стрессоустойчивости подростка при подготовке к ОГЭ.

Мы предположили, что чем больше развиты у подростка такие волевые качества как самостоятельность, решительность, настойчивость, организованность, тем выше его стрессоустойчивость при подготовке к ОГЭ.

В ходе эмпирического исследования мы провели с подростками 15-16 лет в количестве 40 человек тест на определение уровня стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева и Н.А. Рябчикова) и метод наблюдения оценки волевых качеств (А.И. Высоцкий).

Далее с помощью метода математической статистики корреляционного анализа Спирмена выявили взаимосвязь между стрессоустойчивостью подростка в период подготовки к ОГЭ и его самостоятельностью. Чем более развиты способности решать подростком свои проблемы и ставить для себя определенные цели и достигать их, тем более выше уровень стрессоустойчивости подростка в период подготовки к ОГЭ.

Гипотеза подтверждена частично.

Спроектирована психолого-педагогическая программа коррекции и развития стрессоустойчивости и самостоятельности подростков в период подготовки к ОГЭ.