

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**РОЛЬ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 51 группы, обучающейся  
по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое  
образование», профилю «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Матвеевой Алены Александровны.

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

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

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** На современном этапе развития общества одной из наиболее важных задач выступает обеспечение качества жизни, формирование в процессе развития индивида активной, здоровой, успешной личности. Однако, полноценная реализация данной задачи невозможна без организации целенаправленных усилий по развитию у человека таких индивидуально-психологических качеств, которые бы обеспечивали его адаптацию в социальной среде. Одним из таких качеств в структуре психики личности является стрессоустойчивость, которая в теоретических источниках понимается, как способность индивида противостоять влиянию внутренних и внешних стрессовых факторов.

В современном мире, изучение стресса и стрессоустойчивости будущих выпускников остается во многом спорной и оставляющей за собой нерешенные проблемы.

На этапе подготовки к итоговой аттестации проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников является достаточно актуальной. Это определяется несколькими причинами, такими, как возрастные изменения, а также недостаточность мероприятий, способствующих профилактике стрессовых состояний и развитию стрессоустойчивости.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались такие зарубежные ученые, как Р. Лазарус, Г. Селье и др. Свои исследования они посвятили стрессоустойчивости, как адаптационной энергии, включенной в теорию о стрессе Г. Селье. В отечественной психологии (Л. И. Анцыферова, Н. И. Вебер, Р. М. Грановская, и др.) под стрессоустойчивостью, понимали совокупность компонентов личности, которая обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности.

Проблема стрессоустойчивости в старшем школьном возрасте рассматривалась в трудах таких ученых, как Л. И. Божович, И. Захаров, М. С. Лебединский, В. Н. Мясищев, А. М. Прихожан, М. Ю. Чибисова и др.

В старшем школьном возрасте период развития сопровождается

поиском идентичности, личностном и профессиональном самоопределении, всё это может вызвать стресс у старшеклассников, так же, к перечисленным трудностям добавляется проблема сдачи выпускных экзаменов. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников. Стрессоустойчивость формируется в деятельности. Учебная деятельность, по мнению Л.С. Выготского, является формой реализации способностей ученика. Именно в учебной деятельности старших школьников включается в систему учебных отношений, усваивает моральные ценности и социальные нормы, приобретает опыт межличностного общения.

Продуктивность и эффективность учебной деятельности является главенствующим фактором устойчивости к стрессу.

Одновременно с проблемой формирования и развития стрессоустойчивости возрос интерес к проблеме воли, точнее волевых качеств личности, так как они могут являться одной из причин повышения устойчивости человека к стрессу.

Проблема воли и волевых качеств во все времена была актуальной и в то же время сложной. Волевые качества формируются и развиваются при жизни, с малых лет, в процессе обучения, воспитания и деятельности. Развитие воли неразрывно связано с развитием личности.

Проблема воли рассматривается в работах представителей разных психологических теорий и направлений. В отечественной и зарубежной психологии этой проблемой занимались: Т. Гоббс, В. Вундт, Т. Рибо, Л. С. Выготский, В. А. Иванников, Е. П. Ильин, В. К. Калинин, А. Ф. Лазурский, С. Л. Рубинштейн, В. И. Селиванов и др.

Волевые качества – это относительно постоянные, не зависящие от данной ситуации, устойчивые психические образования личности. Воля личности и есть не что иное, как сложившаяся в процессе жизни определенная совокупность ее свойств, характеризующая достигнутый уровень сознательной саморегуляции поведения. Чаще всего отмечаются

такие волевые качества, как настойчивость, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, организованность, смелость, деловитость, самообладание, дисциплинированность.

Понятие воли подразумевает сознательную организацию и регуляцию личностью своей жизни, сознательную постановку целей и изыскание способов достижения этих целей.

Все вышеизложенное аргументирует актуальность роли волевых качеств в стрессоустойчивости старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ и определяет цель исследования.

**Целью исследования** является изучение роли волевых качеств в стрессоустойчивости старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ.

**Объект исследования:** волевые качества и стрессоустойчивость старшеклассников.

**Предмет исследования:** роль волевых качеств в стрессоустойчивости старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ.

**Гипотеза исследования:** предположим, что такие волевые качества старшеклассников, как ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, внимательность обуславливают высокий уровень их стрессоустойчивости в период подготовки к ЕГЭ.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы понятий «воля», «волевые качества».
2. Проанализировать особенности старшего школьного возраста.
3. Выявить характеристики стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к сдаче Единого государственного экзамена
4. Обобщить и эмпирически проанализировать роль волевых качеств в стрессоустойчивости старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ
5. Спроектировать программу развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации.

В соответствии с целью исследования и избранным методологическим

подходом комплексно применялись **методы исследования**:

I. Теоретический анализ научных источников.

II. Тестирование.

III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

IV. Методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена для определения взаимосвязи между психологическими переменными.

V. Психолого-педагогическое проектирование.

**Диагностический инструментарий исследования:**

1. Опросник «Волевые качества личности (М.В. Чумаков).

2. «Определение уровня стрессоустойчивости» (Е. И. Рогов).

**Теоретико-методологическая основа исследования** представлена:

– теория воли (В. И. Селиванов, Е. П. Ильин, Н. Н. Обозов, В. А. Иванников, А. Ц. Пуни и др.);

– теория стресса (Л. И. Анцыферов, В. А. Бодров, А. Б. Леонов, В. И. Медведев, К. В. Суданов и др.);

– основные положения о психологических особенностях старшеклассников и их сопровождении (Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, О. М. Сергеева и др.);

– подходы к организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ (И. В. Антошкина, М. Г. Евсеева, Т. А. Круглова, М. Ю. Чибисова и др.).

**Научная новизна:** В ходе исследование предложен теоретический и практический анализ, который позволил систематизировать подходы к проблеме волевых качеств в стрессоустойчивости старшеклассников, разработана программа коррекции волевых качеств и развития стрессоустойчивости старшеклассников.

**Экспериментальная база исследования:** МОУ СОШ № 15 г. Балашова Саратовской области. В данном исследовании приняли участие 25 старшеклассников.

**Практическая значимость** работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в работе педагога-психолога образовательных учреждений для оптимизации образовательного процесса и стабилизации психологического состояния старшеклассников в процессе подготовке к ЕГЭ, а именно повышение способности организма легко переносить стресс, посредством развития волевых качеств старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования представлены основные параметры

В результате анализа теоретических источников литературы нами рассмотрены такие понятия, как «воля», «волевые качества», «стресс», «стрессоустойчивость», «ЕГЭ» и теоретически обоснована проблема влияния волевых качеств на стрессоустойчивость старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ.

Анализ понятия «стрессоустойчивость», позволил сделать вывод о комплексности данного свойства. Стрессоустойчивость характеризуется совокупностью эмоционально-волевых, интеллектуальных, мотивационных компонентов и их отношением к характеру деятельности, что способствует достижению цели деятельности. Если рассматривать понятие стрессоустойчивости, то можно констатировать, что оно формируется у человека в деятельности, а у старшеклассника в учебной деятельности. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ в первую очередь направлена на развитие стрессоустойчивости.

*Во второй главе* нашего исследования была выявлена и проанализирована роль волевых качеств в стрессоустойчивости старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ.

**Цель исследования:** исследование роли волевых качеств в стрессоустойчивости старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ.

**Гипотеза исследования:** предположим, что такие волевые качества

старшекласников, как ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, внимательность обуславливают высокий уровень их стрессоустойчивости в период подготовки к ЕГЭ.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ понятий «волевые качества»
2. Охарактеризовать старший школьный возраст.
3. Обобщить и проанализировать особенности стрессоустойчивости старшекласников на этапе подготовки к ЕГЭ.
4. Выявить роль волевых качеств в стрессоустойчивости и старшекласников в период подготовки к ЕГЭ.
5. Разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости старшекласников на этапе подготовки к ЕГЭ.

Исследование проходило на базе МОУ СОШ № 15 г. Балашова Саратовской области.

В ходе разработки программы экспериментального исследования были выделены следующие параметры исследования: волевые качества и стрессоустойчивость.

В соответствии с выделенными параметрами планируемое исследование проводилось в несколько этапов:

- 1 этап - исследование волевых качеств.
- 2 этап – исследование уровня развития устойчивости подростков к стрессу.
- 3 этап – выявление взаимосвязи между уровнем развития волевых качеств и уровнем стрессоустойчивости.

В период подготовки к единому государственному экзамену учащиеся 11 классов испытывают огромное напряжение и нагрузку, как умственную, так и эмоциональную. Им необходимо за довольно короткий промежуток времени освоить большой объем материала, который представлен как в виде текстовой информации, так и в виде таблиц, рисунков, формул, схем и т.п. Поэтому учащемуся необходимы навыки освоения информации,

представленной в различной модальности, навыки организации своей работы как по времени, так и в пространстве с тем, чтобы, при наименьших затратах сил и времени, освоить и усвоить максимально большой объем знаний. Не все школьники могут самостоятельно организовать наиболее оптимальным образом свою работу. Кроме того, одна из задач учащегося — подготовиться к экзамену морально и психологически, справиться с волнением, чтобы оно в самый ответственный момент не стало причиной более низкой оценки. На решение этих задач, как мы считаем и должна быть направлена психологическая подготовка детей к ЕГЭ.

По результатам данной методики «Опросник диагностики волевых качеств личности» М. В. Чумакова у старшеклассников данной выборки преобладает средний уровень развития волевых качеств.

Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

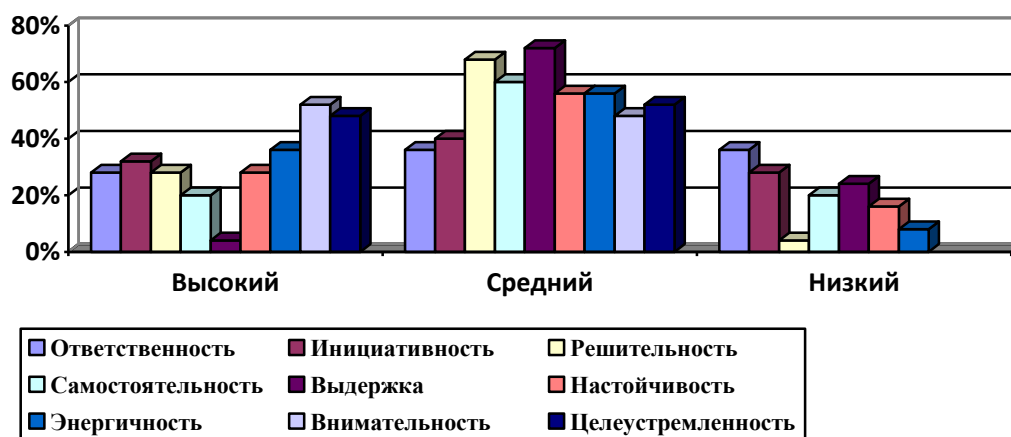


Рисунок 1 – Показатели волевых качеств у старших школьников по методике «Опросник диагностики волевых качеств личности» М. В. Чумакова

По результатам методики «Определение уровня стрессоустойчивости» (автор: Е. И. Рогов) преобладает средний уровень стрессоустойчивости.

Наглядно результаты представлены на рисунке 1.



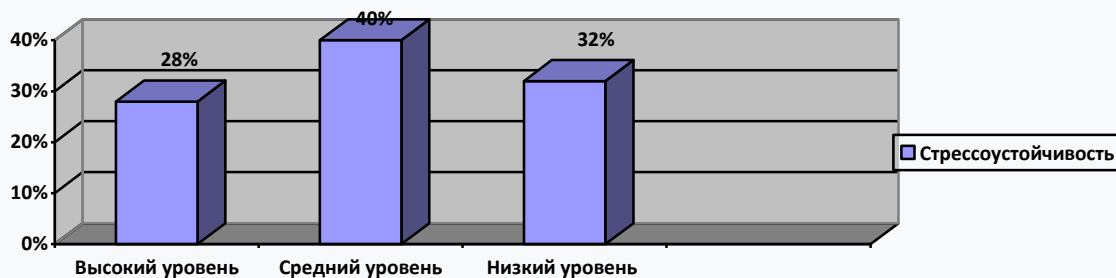


Рисунок 2 – Процентная выраженность стрессоустойчивости по опроснику «Определение уровня стрессоустойчивости» (автор: Е.И. Рогов)

Поскольку результаты исследования показали существование связи между стрессоустойчивостью личности и волевыми качествами, вполне логично считать, что, развивая основные волевые черты характера, можно добиться повышения стрессоустойчивости.

В результате корреляционного анализа не выявлена взаимосвязь стрессоустойчивости с такими волевыми качествами как: ответственностью, инициативностью, решительностью, самостоятельностью, выдержкой, внимательностью при подготовке к ЕГЭ.

В исследовании нами была выдвинута гипотеза о том, что существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и волевыми качествами (ответственностью, инициативностью, решительностью, самостоятельностью, выдержкой, внимательностью).

Для проверки выдвинутой гипотезы применялся метод математической статистики – корреляционный анализ (ранговой корреляции Спирмена).

Выявлены отрицательные взаимосвязи:

– между шкалой «ответственность» и уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0,74$  при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем выше показатель ответственности, тем ниже показатель стрессоустойчивости. Низкий показатель стрессоустойчивости свидетельствует о высоком уровне данного свойства и поэтому, чем более ответственен человек, тем выше стрессоустойчивость.

– между шкалой волевых качеств «инициативность» и уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0,719$  при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем выше показатель

инициативности, тем ниже показатель стрессоустойчивости. Низкий показатель стрессоустойчивости свидетельствует о высоком уровне данного свойства и поэтому, чем более проявляет человек инициативу, тем выше стрессоустойчивость.

– между шкалой волевых качеств «решительность» и уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0.535$  при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем выше показатель решительности, тем ниже показатель стрессоустойчивости. Низкий показатель стрессоустойчивости свидетельствует о высоком уровне данного свойства. Это значит, что чем более решительный человек, тем выше стрессоустойчивость.

– между шкалой волевых качеств «самостоятельность» и уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0.718$  при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем выше показатель самостоятельности, тем ниже показатель стрессоустойчивости. Низкий показатель стрессоустойчивости свидетельствует о высоком уровне данного свойства. Это значит, что чем более проявляет человек самостоятельность, тем выше стрессоустойчивость.

– между шкалой волевых качеств «выдержка» и уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0.626$  при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем выше показатель выдержки, тем ниже показатель стрессоустойчивости. Низкий показатель стрессоустойчивости свидетельствует о высоком уровне данного свойства. Это значит, что чем более проявляет человек самостоятельность, тем выше стрессоустойчивость.

– между шкалой волевых качеств «внимательность» и уровнем стрессоустойчивости ( $r_s = -0.713$  при  $p \leq 0,05$ ). То есть, чем выше показатель внимательности, тем ниже показатель стрессоустойчивости. Низкий показатель стрессоустойчивости свидетельствует о высоком уровне данного свойства. Это значит, что чем более проявляет человек внимательность, тем выше стрессоустойчивость.

Таким образом, с помощью метода ранговой корреляции Ч. Спирмена мы установили корреляционные связи между уровнем стрессоустойчивости и

волевыми качествами (ответственностью, инициативностью, решительностью, самостоятельностью, выдержкой, внимательностью).

С целью повышения способности организма легко переносить стресс нами спроектирована программа коррекции волевых качеств и развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Формирование группового доверия, сплочения группы;
2. Способствование осознанию участниками группы собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон;
3. Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов.
4. Развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время.
5. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Программа рассчитана на выпускников школы, для старшеклассников 16-18 лет. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность программы: 8 занятий по 40 минут.

Программа имеет рекомендательный характер.

Таким образом, нами предполагается, что программа коррекции волевых качеств и развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ будет способствовать развитию волевых качеств старшеклассников, а также развитию стрессоустойчивости в период подготовки к ЕГЭ.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе теоретического и эмпирического исследования стрессоустойчивости и волевых качеств старшеклассников, нами рассмотрены понятия «стрессоустойчивость» и «волевые качества» и сделаны выводы:

Стрессоустойчивость – понятие, которое имеет множество

определений, которые имеют одну линию значений, то есть – это свойство личности, которое определяет эффективность выполнения деятельности в экстремальных условиях. Мера и степень устойчивости человека к стрессу обусловлена различными особенностями личности (темперамент, характер, мотивация, установки, ценности) и уровнем развития операциональных характеристик человека как субъекта (стили деятельности и поведения, познавательная активность, профессиональные способности и умения).

Проявление воли и ее многообразие констатируется в волевых качествах, которые понимаются как относительно постоянные, не зависящие от данной ситуации, устойчивые психические образования, заключающиеся в умении преодолевать трудности. Наиболее часто рассматриваются такие волевые качества, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, стойкость, самообладание, инициативность, «сила воли» и другие.

Эмпирическое исследование, в процессе подготовки к ЕГЭ, таких волевых свойств личности старшеклассников, как ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, энергичность, внимательность, настойчивость, целеустремленность показало, что они достигли оптимального уровня развития.

Результаты диагностики стрессоустойчивости, в период подготовки к ЕГЭ, выявили у большинства старшеклассников средний уровень развития данного свойства, что свидетельствует об устойчивости и развитости их эмоциональной сферы.

Основываясь на результатах, можно заключить, что между уровнями развития стрессоустойчивости и волевых качеств старшеклассников, в период подготовки к ЕГЭ, существует взаимосвязь. Взаимосвязь стрессоустойчивости обнаружена с такими волевыми качествами, как ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, внимательность и отсутствие связи обнаружено между стрессоустойчивостью и энергичностью, целеустремленностью.