

**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 СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ПРОЯВЛЕНИИ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ У  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 341 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Филатовой Ольги Александровны

Научный руководитель

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

(подпись, дата)

**Балашов 2021**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Старший школьный возраст – это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения. В данном возрасте смысложизненные ориентации только начинают формироваться. Особенности смысложизненных ориентаций у старшеклассников заключается в преобладании значения профориентации в их жизни, а также в расхождении у старших подростков в установках и ценностях.

Профессиональное самоопределение выступает главной задачей в юношеском возрасте и в связи с этим возрастает значимость ЕГЭ, как основного фактора влияющего на результат поступления школьника в выбранное учебное заведение, а также и на весь путь его становления в профессиональной деятельности. Одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников является экзаменационный стресс. И поэтому старшеклассникам для борьбы с экзаменационным стрессом, необходимо научиться управлять своей психической деятельностью и развивать эмоциональную устойчивость, так как стрессоустойчивость обеспечивает старшему школьнику «достаточный уровень прочности» и сопротивляемости препятствиям, т.е. он сможет ставить перед собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний.

Все перечисленные вышеуказанные факты свидетельствуют об актуальности темы, выбранной нами для исследования в данной выпускной квалификационной работе.

**Целью данного исследования** является изучение роли смысложизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

**Объект исследования:** смысложизненные ориентации и стрессоустойчивость у старшеклассников.

**Предмет исследования:** роль смысложизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

**Гипотеза исследования:** во время подготовки к ЕГЭ, уровень стрессоустойчивости у старшеклассников взаимосвязан с смысложизненными ориентациями.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически проанализировать литературу по проблеме исследования.

2. Охарактеризовать смысложизненные ориентации и стрессоустойчивость у старшеклассников в научных исследованиях.

3. Провести эмпирическое исследование проблемы роли смысложизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

4. Разработать психолого-педагогические рекомендации по формированию смысложизненных ориентаций и повышение уровня стрессоустойчивости старшеклассников.

**Методологическая база исследования:** Реализация исследования осуществлялась с опорой на идеи Дмитрия Алексеевича Леонтьева, заключающиеся в том, что он определяет смысложизненные ориентации как систему осмысленных и избирательных связей, которая отражает направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на ее развитие. Также идеи Б. Х. Варданяна, он говорил о том, что стрессоустойчивостью является особое взаимодействие эмоциональных и других компонентов психической деятельности, он также определяет стрессоустойчивость как свойство личности, которое призвано обеспечивать равновесие между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и таким образом, развитая стрессоустойчивость влияет на успех в выполнении деятельности

**Методы исследования:** метод анализа и синтеза научных данных, касающихся изучаемой проблемы; наблюдение, эксперимент; интерпретация полученных результатов с помощью методов математистики.

**Методики исследования:** Тест смысло-жизненные ориентации (Д.А. Леонтьев), Шкала базовых убеждений (Р.Янов-Бульман), Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось в МАОУ СОШ № 6 и в МБОУ СОШ №9 школах города Балашова Саратовской области, в 11 классе. В исследовании приняло участие 28 человек.

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

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе** «Теоретические аспекты роли смысло-жизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости в старшем школьном возрасте» нашего исследования представлены теоретические аспекты роли смысло-жизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости в старшем школьном возрасте.

**В пункте 1.1.** «Психологические особенности старшего школьного возраста» рассматриваются психологические особенности старшего школьного возраста.

Согласно Л. С. Выготскому старший школьный возраст выпадает на поздний подростковый период или раннюю юность. И. Ю. Кулагина утверждает, что юношеский возраст имеет границы от 17 до 23 лет. Исследователи Д.А. Донцов, М.В. Донцова говорят о том, что юношеский возраст охватывает период 16 лет - 21 год – в широком смысле, юношеский этап развития личности.

Согласно И.С. Кону юность – это период завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирования мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь.

Также Х. Ремшмидт и Ю.В. Александрова дают свои определения юношеского возраста.

Социальная ситуация развития личности в юности характеризуется в первую очередь тем, что юношам и девушкам предстоит во многом самостоятельно выбрать путь трудовой деятельности и определить своё место в обществе. Юность – это поиск своего пути, время выбора, кем быть и что делать.

Ю. П. Гуцко рассматривал период юности как возраст «устойчиво концептуальной социализации», когда вырабатываются устойчивые свойства личности, стабилизируются все психические процессы, личность приобретает устойчивый характер.

Ведущая деятельность в юношеском возрасте, в общем и целом - учебно-профессиональная. Социальные мотивы, связанные с будущим, начинают активно побуждать учебную деятельность в этом возрасте. Основным мотивом познавательной деятельности этого периода — стремление приобрести социально значимую профессию. Большую роль в развитии личности юноши так же играет сфера общения.

В юношеский возрастной период довольно напряжённо происходит формирование нравственного сознания, осуществляется выработка и формирование ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности.

**В пункте 1.2.** «Исследование смысложизненных ориентаций в современной психологии» представлены исследования смысложизненных ориентаций в современной психологии.

Теме смысложизненных ориентаций посвящено большое количество научных трудов, ученых из разных стран: В. Франкл, В.С. Братусь, В. Г. Алексеева, С. С. Бубнова, Г. Л. Будинайте, Т. В. Корнилова, А. А. Волочков, Д. А. Леонтьев, В. Э. Чудновский, которые представляли структуру смысложизненных ориентаций каждый по-своему.

Согласно представлениям Д.А. Леонтьева, смысложизненные ориентации личности – это система сознательных и избирательных связей, определяющих направленность личности, осмысленность ее выборов и

оценок. Он также считает, что главенствующую роль в жизни человека занимает цель в жизни. Различные подструктуры смысложизненных ориентаций направлены на достижение цели в жизни. Д. А. Леонтьев, говоря о развитии личности и смысложизненных ориентациях считает, что развитие личности характеризуется усвоением различных ценностей, а также усвоением социальных общностей, в последствии чего происходит расстановка полученных ценностей в определенную иерархию.

По мнению Д. А. Леонтьева, человек не познает цель в жизни, а выбирает его самостоятельно путем определенных действий, в данных действиях личностные качества играют вспомогательную роль.

Понятие смысл жизни рассматривали В. Франкл, Д. А. Леонтьев и Л.И. Божович.

За последние годы, исследованием смысложизненных ориентаций занимались такие исследователи, как Сайко Я.В. которая рассматривала некоторые теоретические аспекты смысложизненных ориентаций и самооценки личности, Е.Ф. Яценко и Э.В. Яценко рассматривали смысложизненные ориентации, их взаимосвязи со свойствами личности (ответственностью, рефлексивностью, локусом контроля), а также Конарева И. Н. и Сергиенко М. И. провели сравнительный анализ смысложизненных ориентаций в юношеском и позднем возрасте.

**В пункте 1.3. «Особенности стрессоустойчивости у старшеклассников»** мы рассматриваем особенности стрессоустойчивости у старшеклассников.

Над проблемой стрессоустойчивости работали такие ученые, как Л. И. Божович, А.И. Жуков, А.И. Захаров, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Л. Е. Личко, Д.А. Леонтьева, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев, А.М. Прихожан, В. Е. Рожнов, Н.Н. Толстых, Г.А. Цукерман, Э.Г. Эйдемиллер и другие.

У старшеклассников возникает такая проблема, как сдача выпускных экзаменов. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников.

Экзаменационный стресс – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором.

Стрессоустойчивость — это качество личности, которое является основой успешного социального взаимодействия человека и характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции и психологической готовностью к стрессу.

Основные психологические особенности старшеклассников, влияющие на формирование стрессоустойчивости: потребность в самостоятельности, в самооценке, в самовоспитании, в самопознании, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, а также сконцентрированность на собственной личности.

**В пункте 1.4** «Психологическая готовности старшеклассников к ЕГЭ как стрессовой жизненной ситуации» рассмотрена психологическая готовность старшеклассников к ЕГЭ как стрессовой жизненной ситуации. В многочисленных исследованиях показано негативное влияние экзаменов на эмоциональное и функциональное состояние школьников (Дж. Гринберг, В. А. Доскин, В. В. Плотников, Ю. В. Щербатых и др.). Экзаменационный стресс рассматривается как фактор, влияющий на протекание познавательных процессов, прежде всего мышления и памяти и на результативность учебной деятельности в целом (Э. А. Голубева, Н. Б. Пасынкова, Я. Рейковский и др.).

Во время подготовки к сдаче единого государственного экзамена старшеклассники переживают негативные эмоциональные состояния: тревогу, обусловленную страхом неудачи и потери возможности дальнейшей самореализации; нервно-психическое напряжение; снижение настроения; хроническую усталость. Длительные и интенсивные переживания способны привести к ухудшению соматического состояния, снижению познавательной активности, продуктивности учебной деятельности учащихся и как следствие снижению результатов сдачи ЕГЭ.

Эффективность психологической подготовки старшеклассников к единому государственному экзамену определяется сформированностью процессуального, познавательного и личностного компонентов психологической готовности. У старшеклассников должен быть высокий показатель информированности о процедуре единого государственного экзамена; должна быть выражена способность самостоятельно работать с материалом и информацией, планировать свое время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Общему достижению успеха старшеклассников при сдаче единого государственного экзамена способствуют высокая стрессоустойчивость и самооценка личности, низкая тревожность, внутренний локус контроля, преобладание мотивации достижения.

**Во второй главе** «Эмпирическое исследование проблемы роли смысложизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ» нашего исследования была выявлена и проанализирована проблема роли смысложизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Исследование проводилось в МАОУ СОШ № 6 и в МБОУ СОШ №9 школах города Балашова Саратовской области, в 11 классе. В исследовании приняло участие 28 человек.

**В пункте 2.1.** «Методологическое обоснование исследования» рассматриваются методики, необходимые для проведения исследования. В ходе экспериментального исследования были использованы следующие психодиагностические методики: Тест смысложизненные ориентации (Д.А. Леонтьев), Шкала базовых убеждений (Р.Янов-Бульман), Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

**В пункте 2.2.** «Анализ результатов исследования» анализируются полученные данные. Результаты диагностического исследования по тесту смысложизненные ориентации (Д.А. Леонтьев) говорят о том, что подростки

осмысливают свою жизнь, имеют цели в жизни, воспринимают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, они также имеют представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора и убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Но в силу своего возраста старшеклассники ещё не могут дать полную оценку пройденного отрезку своей жизни и проанализировать насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

Результаты проведённого исследования по методике «Шкала базовых убеждений (Р. Янов-Бульман)» показывают, что больше всего выражены шкалы «Благосклонность мира», «Контролируемость мира», «Случайность, как принцип распределения происходящих событий» и «Степень самоконтроля». Но исходя из статистически значимых показателей выраженными шкалами являются «Доброта людей», «Ценность собственного «Я»» и «Степень удачи или везения». Это говорит о том, что старшеклассники считают, что поступки окружающих совершаются исходя из благих и добрых намерений, также они убеждены в собственной ценности и в том, что в целом они удачливые и везучие люди.

По результатам теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) мы выяснили, что у большей половины старшеклассников, в процентном соотношении выражен «Выше среднего» уровень стрессоустойчивости. Мы подтвердили статистически значимый показатель «Выше среднего», который в большей степени выражен у испытуемых. Это говорит нам о том, что большинство испытуемых могут активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям, а также спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на их деятельность.

Для того, чтобы установить взаимосвязи между изучаемыми показателями, мы обработали данные корреляционным анализом Спирмена. Проанализировав полученные взаимосвязи, мы пришли к выводу о том, что

стрессоустойчивость у старшеклассников проявляется при наличии у них таких смысложизненных ориентаций, как целеустремлённости и убеждённости в собственной ценности и удачливости.

**В пункте 2.3.** «Психолого-педагогические рекомендации по формированию СЖО и повышению стрессоустойчивости старшеклассников» описывается рекомендательная программа. В ходе исследования было выявлено, что большое количество старшеклассников имеют ниже среднего и низкий уровень стрессоустойчивости, а также исследование показало, что у старшеклассников ещё плохо развиты смысложизненные ориентации, которые взаимосвязаны с их стрессоустойчивостью. Опираясь на данные исследования, мы разработали рекомендательную психологическую программу, ориентированную на повышение уровня стрессоустойчивости и формирование СЖО старшеклассников.

**Цель программы:** снижение уровня стресса и развитие уверенного поведения у старшеклассников в период подготовки и сдачи Единого государственного экзамена.

**Задачи программы:**

1. Повысить уровень стрессоустойчивости у старшеклассников.
2. Помочь старшеклассникам осознать их смысложизненные ориентации.
3. Обучить приемам управления негативными эмоциями, преодоления стресса, способам адекватного эмоционального и поведенческого реагирования.
4. Повысить уверенность старшеклассников.

**Структурные блоки тренинговой программы:**

Блок 1. Формирование смысложизненных ориентаций у старшеклассников.

Блок 2. Повышение стрессоустойчивости у учеников 11 класса.

Блок 3. Развитие уверенного поведения у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Завершающая часть. Подведение итогов, обратная связь учащихся, повторное проведение диагностики.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе данного исследования была рассмотрена тема «Роль смысложизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости при подготовке к ЕГЭ».

Старший школьный возраст – это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения. В данном возрасте смысложизненные ориентации только начинают формироваться. Особенности смысложизненных ориентаций у старшеклассников заключается в преобладании значения профориентации в их жизни, а также в расхождении у старших подростков в установках и ценностях.

Можно сказать, что главной задачей юношеского возраста является профессиональное самоопределение и в связи с этим возрастает значимость ЕГЭ, как основного фактора влияющего на результат поступления школьника в выбранное учебное заведение, а, следовательно, и на весь путь его становления в профессиональной деятельности. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников. Для борьбы со стрессом, старшеклассникам необходимо уметь управлять своей психической деятельностью и развивать эмоциональную устойчивость, т.к. стрессоустойчивость обеспечивает старшему школьнику «достаточный уровень прочности» и сопротивляемости препятствиям, следовательно, он может ставить перед собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний.

Цель работы, заключающаяся в изучении роли смысложизненных ориентаций в проявлении стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ была достигнута.

Исследование подтверждает нашу гипотезу о том, что во время подготовки к ЕГЭ, уровень стрессоустойчивости у старшеклассников взаимосвязан с смысложизненными ориентациями.

В ходе исследования было выявлено, что большое количество старшеклассников имеют ниже среднего и низкий уровень стрессоустойчивости, а также исследование показало, что у старшеклассников ещё плохо развиты смысложизненные ориентации, которые взаимосвязаны с их стрессоустойчивостью. Опираясь на данные исследования, мы разработали рекомендательную психологическую программу, ориентированную на повышение уровня стрессоустойчивости и формирование СЖО старшеклассников.

Таким образом, проанализировав полученные взаимосвязи, мы пришли к выводу о том, что стрессоустойчивость у старшеклассников проявляется при наличии у них таких смысложизненных ориентаций, как целеустремлённости и убеждённости в собственной ценности и удачливости.