

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

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ТОЛЕРАНТНОСТИ У
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 41К группы, обучающейся
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профилю подготовки «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Касьяновой Ксении Александровны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

М. А. Лученкова

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

О. В. Карина

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современное общество предъявляет все более высокие требования к личности, особенно в условиях нестабильности, социальных трансформаций и информационной перегрузки. Подростковый и юношеский возраст - ключевой этап формирования личности, характеризующийся интенсивным развитием когнитивных, эмоциональных и социальных компетенций. В этот период старшие школьники сталкиваются с многочисленными вызовами: стрессом, связанным подготовкой к экзаменам, поиском профессионального самоопределения, необходимостью выстраивать сложные межличностные отношения в условиях культурного и социального разнообразия. В связи с этим, особую актуальность приобретают такие личностные качества, как жизнестойкость (resilience) и толерантность.

Жизнестойкость рассматривается как способность личности эффективно справляться с трудностями, сохраняя психологическое благополучие и конструктивно адаптируясь к изменяющимся условиям. Толерантность, в свою очередь, выступает, как готовность принимать и уважать инаковость - будь то различия в культуре, мировоззрении, поведении или социальном статусе других людей. Оба этих качества играют важную роль в обеспечении успешной социализации, эмоциональной устойчивости и гармоничного взаимодействия в поликультурной среде.

Несмотря на то, что жизнестойкость и толерантность изучаются в различных направлениях психологии (клинической, возрастной, социальной), их взаимосвязь у старших школьников остается недостаточно исследованной. В то же время, понимание характера этой взаимосвязи может иметь важное значение для разработки профилактических и развивающих программ в образовательной среде, направленных на формирование у учащихся устойчивости к стрессу и готовности к конструктивному взаимодействию в условиях социального разнообразия.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью выявления взаимосвязи жизнестойкости и толерантности у старших школьников, что позволит не только расширить научные представления о личностном развитии молодежи в период ранней юности, но и предложить практические рекомендации для педагогов и психологов.

Целью исследования является изучение взаимосвязи жизнестойкости и толерантности у старших школьников. Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие **задачи**:

- 1) проанализировать теоретические подходы к пониманию жизнестойкости и толерантности;
- 2) выявить уровень жизнестойкости и толерантности у старших школьников;
- 3) определить характер и степень взаимосвязи между данными показателями;
- 4) разработать рекомендательную программу тренинга по развитию жизнестойкости и толерантности в образовательной среде.

Объект исследования: жизнестойкость и толерантность старших школьников.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи жизнестойкости и толерантности у старших школьников.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует взаимосвязь жизнестойкости и толерантности у старших школьников.

Методологическую основу работы составляют системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы. В исследовании используются методы теоретического анализа, анкетирование, психодиагностическое тестирование, а также методы математико-статистической обработки данных.

Методологический каркас исследования строился на основе системного подхода (Л. В. Блауберг, В. Н. Садовский, Б. Г. Ананьев), позволяющего рассматривать жизнестойкость и толерантность как взаимосвязанные

компоненты целостной личности; деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн), акцентирующего внимание на активной роли субъекта в преодолении трудностей и построении отношений с другими; а также личностно-ориентированного подхода (К. Роджерс, В. В. Столин, Д.А. Леонтьев), подчеркивающего ценность индивидуального опыта, самоактуализации и принятия другого.

Методы и методики исследования:

Теоретические методы включали:

- анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
- обобщение и систематизация теоретических положений отечественных и зарубежных авторов, касающихся заявленной проблемы.

Эмпирические методы включали:

Для измерения уровня жизнестойкости у старших школьников применялась методика «Жизнестойкость» (Hardiness Survey), адаптированная для российской выборки Д. А. Леонтьевым и Е. И. Рассказовой (2006). Данная методика позволяет оценить общий уровень жизнестойкости, а также три её компонента:

- вовлеченность (стремление быть вовлечённым в происходящее вокруг);
- контроль (убежденность в способности влиять на события);
- принятие риска (восприятие изменений как вызова, а не угрозы).

Для диагностики уровня толерантности использовалась методика «Индекс толерантности», разработанная Г.У.Солдатовой, О.А.Кравцовой, О.Е. Хухлаев, Л.А.Шайгерова (2000). Методика направлена на выявление отношения личности к различным социальным группам и позволяет оценить три аспекта толерантности: толерантность к другим людям; толерантность к миру в целом; толерантность к себе.

Метод математико-статистической обработки данных включал корреляционный анализ (коэффициент Спирмена).

Экспериментальная база исследования: исследование осуществлялось в МОУ СОШ № 16. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 16-17 лет, в количестве 20 человек. В ходе исследования учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов в работе школьных психологов, педагогов и социальных работников при разработке программ по формированию психологической устойчивости, жизнестойкости и толерантного поведения у учащихся старших классов.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятий «жизнестойкость», «толерантность», рассмотрены особенности толерантности личности, дана характеристика возрастным особенностям периода ранней юности.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи жизнестойкости и толерантности у старшеклассников позволяет сделать следующие выводы:

1. Жизнестойкость трактуется большинством ученых, как универсальную способность личности выдерживать проживаемые трудности, сохраняя при этом баланс устойчивости и социальной активности.
2. Жизнестойкость необходима человеку для преодоления трудностей в жизни, наращивания своего личностного потенциала, применения жизненного опыта в новых начинаниях.
3. Структура жизнестойкости включает в себя три компонента:
 - вовлеченность;
 - контроль;
 - принятие риска.

4. Толерантность является готовность личность терпимо воспринимать различия между людьми и поддерживать безопасный и психологически устойчивый конструкт взаимоотношений. Причем, важным моментом толерантного отношения является именно принятие личностью другой инаковой личности, вне границ различий.

- Основные характеристики толерантного отношения к личности и миру: эмпатическая включенность; уважение к проявлению свободомыслия, как к окружающим людям, так и к себе; ориентация на сотрудничество, вне границ инаковости; ориентация на диалоговое взаимодействие, поиск точек соприкосновения; надситуативность мышления; креативность восприятия окружающего мира, потенциала других людей и собственных ресурсов; понимание права на прощение и понимание и др.

- Типы толерантности: психологическая; физическая; политическая; научная; гендерная; религиозная и др.

- Основные виды толерантности: естественная, то есть, основанная на первичных устремлениях, (доверчивость, эмпатия, доброта и др.); моральная, то есть, основанная на высоком уровне самосознания, общем признании ценности всего живого на существование; нравственная, то есть, осознанное понимание возможности конструктивного взаимодействия с инакомыслящими; этническая, то есть терпеливое отношение к традициям инокультуры, видение возможностей в содружеском взаимодействии.

Основными параметрами взросления в период юности являются: учебно-профессиональная деятельность, самоопределение и формирование устойчивых мировоззренческих основ.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования удовлетворенности жизнью и толерантности молодежи. Эмпирическое исследование проводилось в МОУ СОШ № 16. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 16-17 лет, в количестве 20 человек.

Исследование осуществлялось с соблюдением этических норм:

добровольность участия, конфиденциальность данных, информированное согласие.

Анализируя результаты по методике «Жизнестойкость», адаптированная для российской выборки С. Н. Ениколоповым и Е. И. Рассказовой, мы получили данные по каждой шкале и общий результат по выраженности уровня жизнестойкости (Таблица 3).

Таблица 1 – Результаты по шкалам методики «Жизнестойкость»

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Вовлеченность	10% (2 человека)	60% (12 человек)	30% (6 человек)
Контроль	10% (2 человека)	30% (6 человек)	60% (12 человек)
Принятие риска	30% (6 человек)	50% (10 человек)	20% (4 человек)

Субшкала «Вовлеченность» отражает степень, в которой человек чувствует себя активным участником своей жизни, проявляет интерес к происходящему, ощущает смысл в событиях и сохраняет эмоциональную связь с окружающим миром.

У большинства старшеклассников (60%) наблюдается умеренная вовлеченность: они участвуют в школьной жизни, поддерживают дружеские связи, интересуются учёбой или хобби, но при этом могут испытывать усталость от рутины, особенно в период подготовки к экзаменам. Учащиеся с высоким уровнем вовлеченности демонстрируют ярко выраженную внутреннюю мотивацию: участвуют в олимпиадах, волонтерских проектах, инициируют обсуждения. Они говорят: «Мне интересно всё, что происходит вокруг», «Я не хочу просто сидеть - хочу что-то менять».

Субшкала «Контроль» характеризует убежденность человека в том, что он может влиять на события своей жизни, принимать решения и нести за них ответственность (внутренний локус контроля). Подавляющее большинство учащихся (90%) демонстрируют умеренный или высокий уровень контроля.

Субшкала «Принятие риска» отражает готовность воспринимать перемены, неопределённость и трудности не как угрозу, а как возможность личностного роста и развития. Эта субшкала оказалась наименее выраженной

по сравнению с другими. Даже у жизнестойких подростков она часто находится на среднем уровне.

Далее были проанализированы данные по методике «Индекс толерантности» (Таблица 2).

Таблица 2 – Общий индекс толерантности (методика «Индекс толерантности»)

Уровни толерантности	Количество респондентов	%
Высокий (42-50 балла)	6	30%
Средний (30-41 балл)	11	55%
Низкий (10-29 балла)	3	15%

Таким образом, большинство респондентов (85%) демонстрируют средний и высокий уровень толерантности, что свидетельствует об общей социальной зрелости выборки. Однако 15% респондентов испытывают нетерпимость к различным ситуациям.

Исходя из полученных данных, мы с помощью корреляционного анализа Спирмена определили следующие взаимосвязи:

- чем выше уровень вовлеченности, тем выше уровень этнической толерантности ($r_s = 0,542$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень вовлеченности, тем выше уровень социальной толерантности ($r_s = 0,561$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень вовлеченности, тем выше уровень толерантности к убеждениям ($r_s = 0,565$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень вовлеченности, тем выше уровень межличностной толерантности ($r_s = 0,553$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень вовлеченности, тем ниже уровень нетерпимости ($r_s = -0,505$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень вовлеченности, тем выше индекс толерантности ($r_s = 0,552$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень контроля, тем выше уровень этнической толерантности ($r_s = 0,55$, при $p \leq 0,001$);

- чем выше уровень контроля, тем выше уровень социальной толерантности ($r_s = 0,568$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень контроля, тем выше уровень толерантности к убеждениям ($r_s = 0,575$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень контроля, тем выше уровень межличностной толерантности ($r_s = 0,562$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень контроля, тем ниже уровень нетерпимости ($r_s = - 0,512$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Контроль», тем выше индекс толерантности ($r_s = 0,559$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Принятие риска», тем выше уровень по шкале «Этническая толерантность» ($r_s = 0,547$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Принятие риска», тем выше уровень по шкале «Социальная толерантность» ($r_s = 0,566$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Принятие риска», тем выше уровень по шкале «Толерантность к убеждениям» ($r_s = 0,57$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Принятие риска», тем выше уровень по шкале «Межличностная толерантность» ($r_s = 0,558$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Принятие риска», тем ниже уровень по шкале «Нетерпимость» ($r_s = - 0,512$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Принятие риска», тем выше уровень индекса толерантности ($r_s = 0,556$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Жизнестойкость», тем выше уровень по шкале «Этническая толерантность» ($r_s = 0,543$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Жизнестойкость», тем выше уровень по шкале «Социальная толерантность» ($r_s = 0,563$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Жизнестойкость», тем выше уровень по шкале «Толерантность к убеждениям» ($r_s = 0,567$, при $p \leq 0,001$);
- чем выше уровень по шкале «Жизнестойкость», тем выше уровень по шкале «Межличностная толерантность» ($r_s = 0,554$, при $p \leq 0,001$);

-чем выше уровень по шкале «Жизнестойкость», тем выше уровень по шкале «Нетерпимость» ($r_s = -0,509$, при $p \leq 0,001$);

- чем выше уровень по шкале «Жизнестойкость», тем выше индекс толерантности ($r_s = 0,552$, при $p \leq 0,001$).

Результаты проведённого исследования позволяют утверждать, что жизнестойкость и толерантность находятся в тесной положительной взаимосвязи.

Можно утверждать, что обратная связь также значима: толерантность усиливает жизнестойкость. Респонденты, принимающие многообразие, обладают:

- более широким социальным капиталом - они легче устанавливают контакты, получают поддержку от разных групп;

- сниженной когнитивной нагрузкой - отсутствие постоянной внутренней борьбы с «чуждым» освобождает психические ресурсы для решения жизненных задач;

- развитой эмпатией - способность «вчувствоваться» помогает лучше понимать социальные ситуации и находить конструктивные выходы из конфликтов.

Таким образом, толерантность выступает не только как моральная позиция, но и как адаптивная стратегия, повышающая устойчивость к стрессу.

В связи с установленными взаимосвязями мы разработали рекомендательную психолого-педагогическую программу по повышению уровня жизнестойкости и толерантности у респондентов.

Цель программы: формирование у старших школьников устойчивой жизненной позиции и толерантного отношения к социальному и культурному многообразию через развитие личностных ресурсов, эмоциональной регуляции и эмпатии.

Задачи программы:

1. Укрепить компоненты жизнестойкости: вовлеченность, чувство контроля и готовность воспринимать трудности как вызов.
2. Сформировать установки толерантного поведения в различных социальных контекстах (этническом, социальном, мировоззренческом).
3. Развить навыки конструктивного межличностного взаимодействия и эмоционального интеллекта.
4. Снизить уровень когнитивной ригидности и социальных стереотипов.

Программа рассчитана на 8 недель и включает 16 занятий (по 2 академических часа в неделю). Формат групповые тренинги (6–8 человек в группе), что способствует созданию безопасной и поддерживающей среды. Занятия проводятся школьным психологом в сотрудничестве с классным руководителем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема взаимосвязи жизнестойкости и толерантности у старшеклассников представляет собой одну из приоритетных задач, стоящих перед научным сообществом. Это обстоятельство сопряжено с тем, что современное общество динамично развиваясь, привносит множество инноваций во все сферы жизнедеятельности личности.

Старшеклассники, стоящие на пороге становления важных, жизненных планов, формирования индивидуального маршрута социально-психологических взаимодействий, усваивают новые требования и ценности, организуют свое поле социальных контактов, которое требует толерантного отношения при коммуникациях. В этой связи, углубленное изучение данной проблемы позволяет представлять старшеклассникам новейшие разработки, технологии и рекомендации, ориентированные на оптимизацию ресурсов жизнестойкости личности, навыков успешного достижения желаемых целей.

Проведенное нами эмпирическое исследование проблемы жизнестойкости и толерантности старшеклассников показала, что существует взаимосвязь между этими параметрами. Можно констатировать,

что высокий уровень жизнестойкости сопряжен с высоким уровнем толерантности старшеклассников. Молодые люди, показавшие данные результаты, транслируют свои личностные особенности, выражающиеся в способности противостоять стрессу, умению конструктивно выстраивать взаимодействие и своевременно вносить конструктивные коррективы в свое поведение и процесс сотрудничества с другими людьми.

В тоже время, респонденты, имеющие не выраженный уровень жизнестойкости, как правило, подвержены стрессовым ситуациям, ориентированы на сохранение психологической стабильности и им сложнее проявлять толерантность в отношении других людей.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что существует взаимосвязь жизнестойкости и уровня толерантности старшеклассников подтвердилась.