

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 УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И
ТОЛЕРАНТНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 341 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Швец Даниила Андреевича

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

М. А. Лученкова

(подпись, дата)

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

О. В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние годы проблематика толерантности привлекает всё большее внимание со стороны психологов, педагогов и социологов. Это связано с необходимостью поиска эффективных путей формирования уважительного и доброжелательного отношения между людьми в условиях растущей социальной нестабильности, культурного многообразия и усиления межличностных конфликтов. В современном обществе, переживающем сложные социально-политические трансформации, многие люди сталкиваются с чувством тревоги, неопределенности, страха и агрессии. В подобной ситуации толерантность выступает не просто как моральная норма, но как важнейший психологический ресурс, способствующий эмоциональному благополучию, снижению стресса и укреплению «человеческого начала» в личности. Она позволяет сохранять внутреннюю устойчивость, конструктивно взаимодействовать с окружающими и уважать их отличия.

Однако в психологической науке до сих пор отсутствует единое определение толерантности. В зависимости от теоретического подхода и контекста исследования это понятие наполняется различным содержанием: от простой терпимости до глубокого принятия многообразия человеческих культур, ценностей и мировоззрений. Толерантность рассматривается как многомерное явление, проявляющееся на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. При этом ни одно из психологических свойств (эмпатия, рефлексия, самоуважение и др.) нельзя назвать исключительно «толерантным» - они выступают лишь предпосылками или компонентами, способствующими формированию толерантной позиции личности.

Значительный вклад в изучение толерантности внесли такие учёные, как К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, А. Г. Асмолов, Г. У. Солдатова, Н. М. Лебедева, С. Н. Еникопов и другие. Их работы подчеркивают, что толерантность - это не пассивное принятие чужого, а активная жизненная позиция, основанная на уважении к другому человеку как к носителю иной

культуры, веры или образа жизни.

Параллельно с этим в психологической науке активно изучается феномен удовлетворенности жизнью. Он рассматривается как ключевой индикатор субъективного благополучия и качества жизни. Удовлетворенность жизнью - это не просто эмоциональное состояние, а сложное, многокомпонентное образование, включающее как когнитивную оценку собственной жизни, так и эмоциональное переживание ее полноты и смысла. Этот феномен носит ярко выраженный субъективный характер: человек оценивает свою жизнь не по объективным критериям, а через призму собственных ценностей, ожиданий и жизненных стандартов.

Исследования зарубежных авторов (М. Аргайл, Э. Динер, К. Кейерс, Д. Майерс) и отечественных ученых (Р. М. Шамионов, Е. В. Дугина, М. Бельски) подтверждают, что удовлетворенность жизнью тесно связана с самооценкой, уровнем социальной поддержки, способностью к самореализации и общим эмоциональным фоном личности. Тем не менее, единого теоретического понимания структуры и содержания этого понятия до сих пор не выработано.

Особый интерес представляет взаимосвязь удовлетворенности жизнью и толерантности именно в раннем юношеском возрасте (14–17 лет). Именно в этот период происходит интенсивное формирование личностных ценностей, мировоззрения, системы моральных ориентаций и социальных установок. Юноши и девушки активно осваивают нормы межличностного взаимодействия, учатся строить отношения с другими, развивают способность к сопереживанию и критическому мышлению. В этот возрастной этап закладываются основы как толерантного поведения, так и субъективного ощущения благополучия.

Существующая научная литература содержит отдельные работы, посвященные каждому из этих феноменов, однако системных исследований, раскрывающих их взаимную обусловленность в контексте юношеского возраста, недостаточно. Это создаёт противоречие между практической

потребностью в знаниях о психологических механизмах, способствующих развитию толерантности и повышению удовлетворённости жизнью, и недостаточной теоретико-эмпирической разработанностью данной проблемы.

Цель исследования: выявить и проанализировать взаимосвязь удовлетворенности жизнью и толерантности у старшеклассников.

Объект исследования: удовлетворенность жизнью и толерантность старшеклассников.

Предмет исследования: особенности проявления и взаимосвязи удовлетворенности жизнью и толерантности у старшеклассников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь удовлетворенности жизнью и толерантности у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию удовлетворенности жизнью и толерантности в отечественной и зарубежной психологии.

2. Дать психологическую характеристику феноменам «удовлетворенность жизнью» и «толерантность» применительно к возрастным особенностям ранней юности.

3. Выявить специфику раннего юношеского возраста как сенситивного периода для формирования толерантной личности и субъективного благополучия.

4. Эмпирически проверить наличие взаимосвязи удовлетворенности жизнью и толерантности у старшеклассников.

5. Разработать и предложить рекомендательную программу тренинга, направленную на развитие толерантности и повышение уровня удовлетворенности жизнью у старшеклассников.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы по:

- механизмам и структуре толерантности (Ф. Е. Василюк, Д. А.

Леонтьев, К. Роджерс, Д. В. Колесов, С. К. Бондырева и др.);

- феномену субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью (Н. Брэдберн, М. Аргайл, Е. Динер, М. Селигман, В. Франкл, Р. М. Шамионов, С. Л. Рубинштейн, П. С. Гуревич);

- вопросам взаимосвязи личностного благополучия и социальной установки (В. Франкл, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн).

Методы исследования: теоретический анализ и синтез научной литературы, эмпирическое тестирование, качественная и количественная интерпретация данных, математико-статистическая обработка результатов (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Методики исследования:

- «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной;

- экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова).

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 1 им. Героя Советского Союза П.И. Чиркина, г. Калининск Саратовской области. В выборку вошли 30 учащихся 11-х классов в возрасте 16–17 лет. При проведении исследования учитывался закон о персональных данных и добровольность участия.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации и обобщении современных научных представлений о толерантности и удовлетворённости жизнью, а также в уточнении их взаимосвязи в контексте юношеского возраста.

Практическая значимость состоит в том, что полученные эмпирические данные могут быть использованы школьными психологами, педагогами и социальными педагогами при разработке программ профилактики агрессивного поведения, формирования толерантной среды и повышения психологического благополучия подростков и юношей.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух

глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

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

Анализируя теоретический аспект исследования, нами сделаны следующие выводы. Ранняя юность (15–18 лет) является сенситивным периодом для формирования базовых личностных новообразований, включая идентичность, мировоззрение, моральное сознание и ценностную структуру личности. Именно в этот возрастной этап завершается переход от подростковой зависимости к взрослой самостоятельности, что делает его критически важным для дальнейшего психологического и социального развития. Удовлетворенность жизнью в ранней юности выступает не как статичное состояние, а как динамический результат взаимодействия когнитивных (самооценка, Я-концепция), эмоциональных (эмоциональная устойчивость, саморегуляция) и социальных (качество отношений, поддержка со стороны значимых других) факторов. Несмотря на интенсивное когнитивное развитие, уровень субъективного благополучия в этот период часто снижается из-за высокой чувствительности к социальному сравнению, неопределённости будущего и давления цифровой среды. Толерантность в ранней юности формируется как активная жизненная позиция, основанная на уважении к инаковости, эмпатии, рефлексивности и признании ценности культурного и человеческого многообразия. В отличие от детской «естественной» открытости миру, юношеская толерантность носит осозанный, морально опосредованный характер и тесно связана с уровнем развития морального сознания и идентичности. Между удовлетворенностью жизнью и толерантностью существует устойчивая

положительная взаимосвязь: толерантные юноши и девушки чаще обладают более широким социальным кругом, лучше справляются с межличностными конфликтами, демонстрируют более высокий уровень самопринятия и, как следствие, сообщают о большей удовлетворенности своей жизнью. Эта связь подтверждается как отечественными, так и зарубежными эмпирическими исследованиями.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования удовлетворенности жизнью и толерантности молодежи. Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 1 им. Героя Советского Союза П.И. Чиркина, г. Калининск Саратовской области. В выборку вошли 30 учащихся 11-х классов в возрасте 16–17 лет. Исследование осуществлялось с соблюдением этических норм: добровольность участия, конфиденциальность данных, информированное согласие.

В результате проведения теста «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)», адаптация Н. В. Паниной (Опросник общего психологического состояния человека) нами было выявлено преобладание среднего уровня индекса жизненной удовлетворенности.

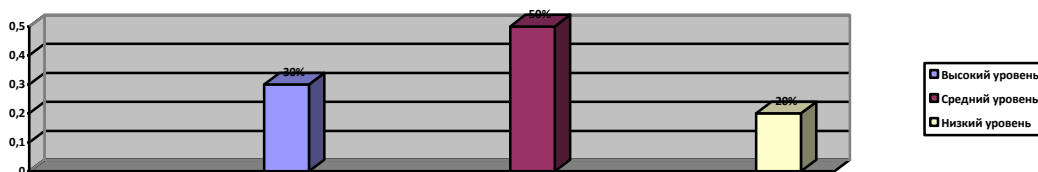


Рисунок 1. Показатели индекса общей жизненной удовлетворенности

Нами дана поуровневая интерпретация показателей по шкалам теста «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ), которая представлена на рисунке 2. Высокие оценки по этим шкалам указывают на преобладание позитивного настроения, преобладание интереса к повседневной жизни и событиям, которые происходят вокруг, согласованности между поставленными и достигнутыми целями. Если показатели высоки, значит испытуемый уже достиг или считает себя способным достигнуть

поставленных целей. Таким образом, нами получена информация об общем эмоциональном состоянии человека. То есть, в данной группе испытуемых большая часть детей получают удовлетворение от жизни, они оптимистичны, самооценка находится на среднем уровне, они убеждены в том, что способны достичь тех целей, которые считают для себя важными, они решительны, стойки, направленные на достижение целей, обладают высокой степенью энтузиазма и увлеченностью обычной повседневной жизнью. Но также в данной выборке имеют место испытуемые с низким уровнем удовлетворенности жизнью, а именно испытуемые, которые пассивно примиряются с жизненными неудачами, покорно принимают все, что приносит жизнь.

Для оценки толерантности нами был применен экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова).

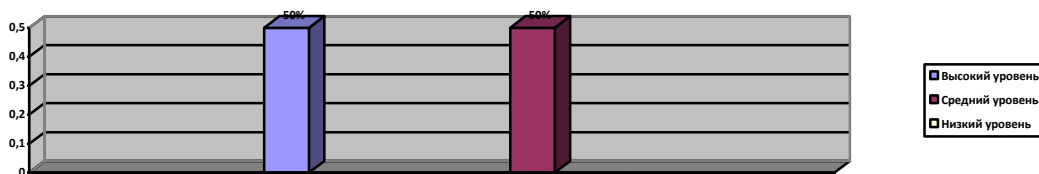


Рисунок 3. Показатели общего уровня толерантности по экспресс-опроснику «Индекс толерантности» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова)

Три субшкалы опросника направлены на диагностику таких аспектов толерантности, как этническая толерантность, социальная толерантность, толерантность как черта личности. Результаты толерантности представлены на рисунке 4.

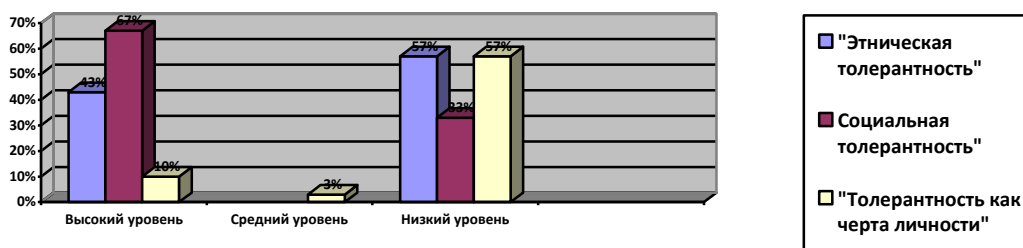


Рисунок 4. Показатели субшкал экспресс-опросника «Индекс толерантности»

(Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Е. Хухлаев, Л. А. Шайгерова)

Следует отметить, что проведенный детальный качественный анализ показателей испытуемых по отдельным субшкалам опросника показал, что в целом у респондентов отсутствует ярко выраженная дифференциация по различным аспектам толерантности, видам толерантности.

Проанализировав средние значения по шкалам, можно заключить, что самые высокие результаты зафиксированы по субшкале «социальная толерантность», а самые низкие показатели – по субшкале «этническая толерантность». Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что испытуемые более дружелюбно относятся к представителям другой социальной группы, чем к представителям другого этноса. Для доказательства гипотезы, а именно существования взаимосвязи удовлетворенности жизнью и толерантности молодежи был использован коэффициент ранговой корреляции r_s Ч. Э. Спирмена.

Таблица 1 – Значения и описание коэффициента ранговой корреляции взаимосвязей показателей удовлетворенности жизнью и показателей толерантности испытуемых

Описание взаимосвязи	Значения коэффициента ранговой корреляции r_s
– чем выше уровень интерес к жизни, тем выше уровень этнической толерантности	($r_s = 0,377$, при $p \leq 0,05$)
– чем выше уровень интерес к жизни, тем выше уровень социальной толерантности	($r_s = 0,584$, при $p \leq 0,01$)
– чем выше уровень последовательности в достижении, тем выше уровень этнической толерантности	($r_s = 0,533$, при $p \leq 0,01$)
– чем выше уровень последовательность в достижении, тем выше уровень социальная толерантности.	($r_s = 0,361$, при $p \leq 0,01$)
– чем выше уровень согласованность между поставленными и достигнутыми целями, тем выше уровень этнической толерантности.	($r_s = 0,425$, при $p \leq 0,01$)
– чем выше уровень согласованности между поставленными и достигнутыми целями, тем выше уровень социальной толерантности	($r_s = 0,43$, при $p \leq 0,01$)
– чем выше уровень положительной оценки себя и собственных поступков, тем выше уровень этнической толерантности	($r_s = 0,62$, при $p \leq 0,05$)
– чем выше уровень положительная оценка себя и собственных поступков, тем выше уровень социальной толерантности	($r_s = 0,562$, при $p \leq 0,02$)

– чем выше уровень общий фон настроения, тем выше уровень этнической толерантности	($r_s = 0,554$, при $p \leq 0,05$)
– чем выше уровень общий фон настроения, тем выше уровень социальной толерантности	($r_s = 0,421$, при $p \leq 0,05$)
– чем выше уровень общий уровень удовлетворенности, тем выше общий уровень толерантности	($r_s = 0,466$, при $p \leq 0,01$)

По результатам математической обработки нами сделан вывод о том, что чем выше уровень по шкале «интерес к жизни» и «этническая толерантность», «социальная толерантность»; последовательность в достижении и «этническая толерантность», «социальная толерантность»; «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» и «этническая толерантность», «социальная толерантность»; «положительной оценки себя и собственных поступков» и «этническая толерантность», «социальная толерантность»; общий фон настроения и «этническая толерантность», «социальная толерантность»; «общий уровень удовлетворенности» и «общий уровень толерантности».

На основе полученных данных разработана 7-занятийная программа игрового тренинга, направленная на: формирование толерантных установок; развитие эмпатии и коммуникативных навыков; повышение самооценки и эмоциональной отзывчивости; осознание ценности индивидуальности и культурного разнообразия. Формат: групповые упражнения, дискуссии, творческие задания, рефлексия.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило всесторонне рассмотреть проблему взаимосвязи удовлетворенности жизнью и толерантности у старшеклассников, которые находятся в таком периоде, где особое значение имеет формирование личностных ценностей, мировоззрение и социальные установки.

На теоретическом уровне было установлено, что удовлетворенность жизнью представляет собой сложное, многокомпонентное социально-психологическое образование, включающее как когнитивную оценку

собственной жизни, так и эмоциональное переживание ее полноты, смысла и перспектив. Анализ работ таких учёных, как М. Аргайл, Е. Динер, В. Франкл, Р. М. Шамионов, П. С. Гуревич и других, показал, что удовлетворенность жизнью тесно связана с самооценкой, наличием жизненных целей, способностью к самореализации и общим эмоциональным фоном личности.

В свою очередь, толерантность была рассмотрена не как пассивная терпимость, а как активная жизненная позиция, основанная на уважении к инаковости, признании ценности культурного и человеческого многообразия, а также на готовности к диалогу и сотрудничеству. Исследования Г. У. Солдатовой, А. Г. Асмолова, К. Роджерса, Д. А. Леонтьева и других авторов подтвердили, что толерантность включает такие ключевые компоненты, как эмпатия, рефлексия, принятие себя и других, коммуникативная открытость и моральная зрелость.

Особое внимание было уделено возрастным особенностям ранней юности (14–17 лет), которая характеризуется интенсивным развитием самосознания, формированием «Я-концепции», профессиональным и личностным самоопределением, а также повышенной потребностью в межличностных контактах и социальной идентичности. Именно в этот период закладываются основы как субъективного благополучия, так и толерантного отношения к миру.

Эмпирическая часть исследования подтвердила выдвинутую гипотезу: существует взаимосвязь удовлетворенности жизнью и толерантности у старшеклассников. Наиболее тесные корреляции были выявлены между такими показателями, как самооценка, интерес к жизни, оптимизм и общий фон настроения - с одной стороны, и этнической и социальной толерантностью - с другой. Это позволяет предположить, что внутреннее благополучие личности выступает важным ресурсом для формирования открытого, доброжелательного и уважительного отношения к другим.

Полученные данные также показали, что у значительной части респондентов наблюдается низкий уровень общей толерантности, особенно в

сфере межэтнических отношений. Это подчеркивает актуальность разработки и потребность внедрения в образовательно-воспитательный процесс школ профилактических и развивающих программ, направленных на повышение уровня толерантности и психологического благополучия молодежи.

Нами была разработана 7-занятийная тренинговая программа, ориентированная на развитие эмпатии, коммуникативных навыков, самоуважения и установки на принятие различий. Программа основана на игровых, дискуссионных и рефлексивных методах, что соответствует возрастным особенностям старшеклассников и способствует не только усвоению знаний, но и их личностной интериоризации.

Таким образом, цель исследования достигнута, все поставленные задачи выполнены, а гипотеза эмпирически подтверждена. Результаты работы имеют как теоретическую ценность - за счет систематизации и уточнения понятий «удовлетворенность жизнью» и «толерантность» в контексте юношеского возраста, - так и практическую значимость: разработанные рекомендации и тренинг могут быть использованы школьными психологами, педагогами и социальными работниками в образовательной и воспитательной деятельности.

В заключение можно утверждать, что формирование толерантной личности и повышение субъективного благополучия молодёжи — это не разрозненные задачи, а взаимосвязанные аспекты единого процесса становления зрелой, социально ответственной и гармоничной личности, способной к конструктивному взаимодействию в условиях культурного и социального многообразия современного мира.