

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 С УСПЕВАЕМОСТЬЮ У
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»,
профиля подготовки «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Дуванова Дмитрия Игоревича

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____ С. В. Матвеева
(подпись, дата)

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

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное общество предъявляет к человеку новые требования, обусловленные стремительными изменениями в условиях жизни. Часто эти условия характеризуются как экстремальные, способствующие развитию стресса. Для полноценного существования, а не просто биологического выживания, человеку необходимы навыки решения проблем и свойство личности, позволяющее эффективно преодолевать жизненные трудности и реализовывать себя в повседневной деятельности.

В этой связи возрастает интерес к феномену жизнестойкости – способности человека к преодолению трудностей жизни без ущерба для психического состояния, а также с возможностью позитивных изменений.

Для детей и подростков школа является важным общественным институтом, где формируются модели устойчивости к жизненным вызовам. Взаимодействие с учителями и сверстниками, успеваемость – все это может способствовать развитию жизнестойкости. Однако в случае ее недостаточного формирования возможны негативные последствия, как явные, так и скрытые.

Современная образовательная система предъявляет высокие требования к старшеклассникам: большой объем учебной нагрузки, подготовка к экзаменам, выбор будущей профессии. Способность справляться с трудностями становится важным фактором успешности в обучении. Успеваемость, отражаемая в итоговых оценках, выступает одним из основных показателей этой успешности.

Анализ структуры жизнестойкости личности подрастающего поколения и рассмотрение возможности ее развития в условиях школьного обучения представляют собой актуальную задачу.

Таким образом, проблема взаимосвязи жизнестойкости с успеваемостью старшеклассников требует детального изучения и анализа.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь жизнестойкости с

успеваемостью у старшеклассников.

Объект исследования: жизнестойкость и успеваемость.

Предмет исследования: взаимосвязь жизнестойкости с успеваемостью у старшеклассников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь жизнестойкости с успеваемостью у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятия «жизнестойкость».
2. Охарактеризовать особенности старшего школьного возраста.
3. Подобрать диагностический инструментарий жизнестойкости и успеваемости у старшеклассников.
4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи жизнестойкости с успеваемостью у старшеклассников.
5. Разработать тренинг, направленный на развитие жизнестойкости старшеклассников.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались следующие **методы:**

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.
- II. Тестирование.
- III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
- IV. Метод математической статистики Ч.Э. Спирмена.

Диагностический инструментарий исследования:

- тест «Жизнестойкость» С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова);
- анализ результатов успеваемости.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- результаты исследований феномена жизнестойкости личности, представленные в работах таких ученых как С. Кобейс, С. Мадди, В. Франкл, М. Селигман, Д.А. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская, Л.А.

Александрова, В.А. Ананьев, Е.И. Рассказова и др.;

– Исследования отечественных психологов, занимавшихся проблемой изучения школьной успеваемости/неуспеваемости (Ю.К. Бабанский, В.В. Давыдов, Г.Д. Кириллова и др.).

Теоретическая значимость работы заключается в том, что позволяет выявить отдельные компоненты жизнестойкости (вовлечённость, контроль, принятие риска), которые позитивно связаны с достижениями в учёбе.

Новизна и достоверность исследования. Новизна и достоверность исследования обусловлены твердой методологической базой, включающей обоснование исходных теоретических положений. Достижение достоверности результатов исследования также обеспечивается применением комплексного подхода, объединяющего теоретические и эмпирические методы в контексте рассматриваемой проблематики.

Практическая значимость исследования: исследование обладает существенной практической ценностью, поскольку полученные данные обогащают понимание психологических особенностей жизнестойкости у старшеклассников. Анализ результатов эмпирического исследования, а также тренинг, направленный на развитие жизнестойкости старшеклассников может быть эффективно использован педагогами-психологами образовательных учреждений при работе с учащимися старших классов.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие 30 старшеклассников.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В *первой главе* нашего исследования проанализированы основные понятия «жизнестойкость», «успеваемость» и возрастная категория «старшеклассники».

Проведенный теоретический анализ показал, что понятие жизнестойкости изучается как в отечественной, так и в зарубежной психологии, а именно в экзистенциально-гуманистической и прикладной областях. Термин «жизнестойкость» был переведен с английского языка и введен в научный оборот Д.А. Леонтьевым.

В теории С. Мадди жизнестойкость представлена двумя компонентами – психологическим и деятельностным, которые имеют мотивационную природу. Зарубежные авторы связывают феномен жизнестойкости с различными структурами психики человека, охватывая уровни функционирования психофизиологических процессов, работы психологических процессов и проявления личностных образований.

Обобщая основные подходы к понятию жизнестойкости в отечественной психологии Д.А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, Л.А. Александровой и др., мы опираемся на следующую интерпретацию: жизнестойкость – это специфический ресурс, позволяющий преодолевать трудности и адаптироваться к изменяющимся условиям; жизнестойкость формируется на основе установки активного взаимодействия с окружающим миром и различными жизненными ситуациями; жизнестойкость базируется на динамике смысловой саморегуляции, что позволяет человеку эффективно адаптироваться в социальной среде.

Взаимосвязь между компонентами жизнестойкости и успеваемостью старшеклассников обусловлена комплексом факторов. Убежденность в необходимости активной жизненной позиции и готовность прилагать

максимальные усилия для достижения поставленных целей. Способность к адаптации в изменяющихся условиях и средах.

Таким образом, жизнестойкость – это личностная характеристика, формирующаяся в детском и подростковом возрасте, хотя теоретически ее развитие возможно и в более позднем возрасте.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования взаимосвязи жизнестойкости с успеваемостью у старшеклассников.

Эмпирическая часть исследования позволила проанализировать результаты исследования взаимосвязи жизнестойкости с успеваемостью у старшеклассников.

Эмпирическое исследование проходило на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области». В качестве испытуемых выступили учащиеся 10 классов в количестве 30 старшеклассников.

Анализируя журнал успеваемости старшеклассников за первое полугодие 2025-2026 учебного года нами установлено, что в данной выборке преобладает показатель «абсолютная успеваемость».

Тест жизнестойкости (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.) показал, что в данной выборке преобладает высокий уровень жизнестойкости, характеризующийся способностью эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя внутреннее равновесие и продолжая развиваться.

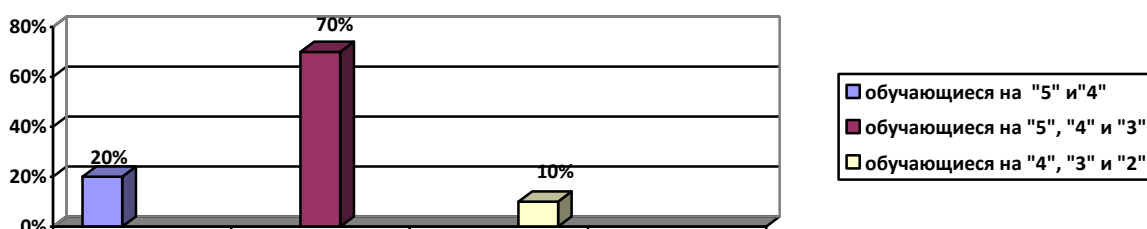


Рисунок 1 – Результаты мониторинга успеваемости 10 класса

Таким образом, полученные показатели указывают на необходимость разработки стратегии улучшения качества образовательных результатов,

особенно для тех учащихся, чьи достижения находятся ниже среднего уровня.

С целью изучения уровня жизнестойкости мы использовали «Тест жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).

Жизнестойкость включает в себя: вовлеченность, контроль, принятие риска.

По шкале «вовлеченность» результаты представлены на рисунке 2.

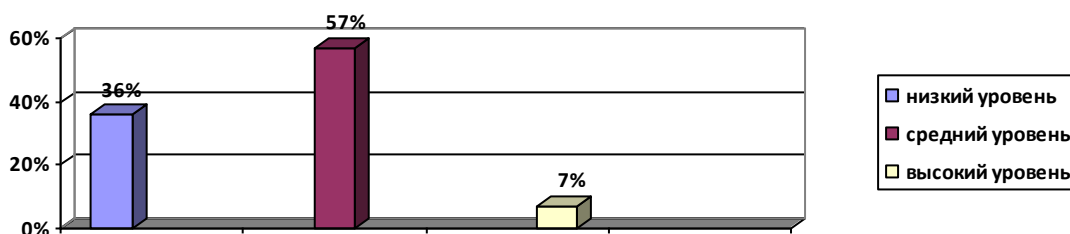


Рисунок 2 – Результаты теста жизнестойкости

(Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова) по шкале «вовлеченность»

Преобладание показателей среднего уровня свидетельствуют о том, что большая часть подростков умеренно вовлекается в ситуации социального взаимодействия и не испытывают чувства отчужденности от общества, что является показателем гармоничного развития.

По шкале «контроль» результаты представлены на рисунке 3.

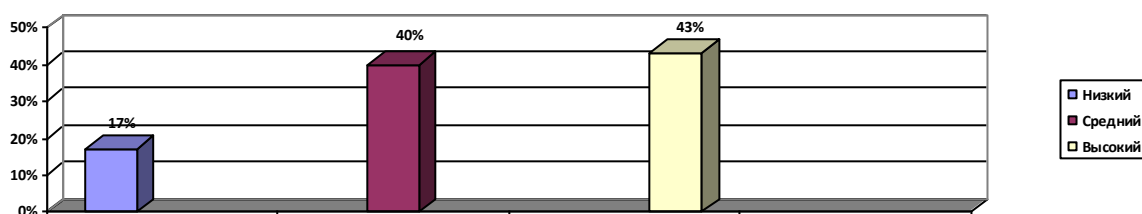


Рисунок 3 – Результаты теста жизнестойкости

(Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.) по шкале «контроль»

Выявленный низкий уровень указывает на то, что подростки не способны контролировать жизненные ситуации.

По шкале «принятие риска» результаты представлены на рисунке 4.

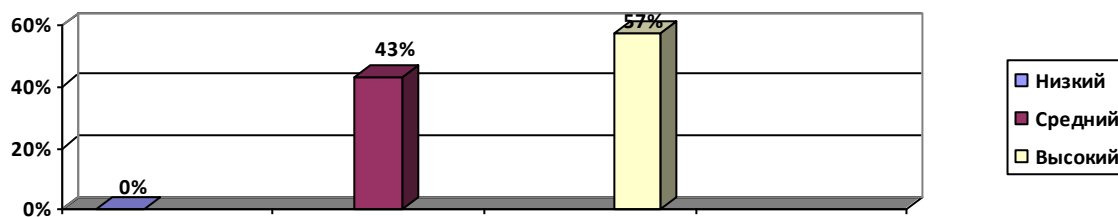


Рисунок 4 – Результаты теста жизнестойкости (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.) по шкале «принятие риска»
Выраженность жизнестойкости представлена на рисунке 5.

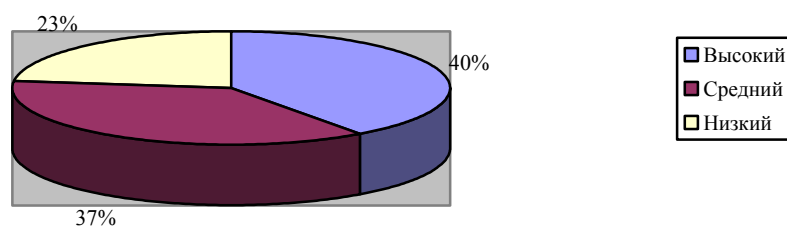


Рисунок 5 – Результаты теста жизнестойкости (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.) по шкале «жизнестойкость»

Таким образом, по результатам «Теста жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова) мы получили по шкале «вовлеченность» преобладание низкого и среднего уровня жизнестойкости, по шкале «контроль» среднего и высокого уровня жизнестойкости и по шкале «принятие риска» среднего и высокого уровня жизнестойкости.

Полученное преобладание низкого и среднего уровня жизнестойкости по шкале «вовлеченность» означает ситуацию, когда большинство участников процесса проявляют низкий уровень активности, заинтересованности или участия. Это явление говорит о пассивности, недостаточной мотивации или слабом взаимодействии друг с другом и процессом в целом, что является серьезной проблемой, которую важно своевременно устранять.

С помощью r_s -критерий Ч. Э. Спирмена нами установлены взаимосвязи между жизнестойкостью и успеваемости старшеклассников.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Значения и описание коэффициента ранговой корреляции взаимосвязей жизнестойкости с успеваемостью у старшекласников

| Описание взаимосвязи | Значения коэффициента ранговой корреляции r_s |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| – между показателями по шкале «вовлеченность» и показателями успеваемости | $(r_s = 0,463, \text{ при } p \leq 0,05)$ |
| – между показателями по шкале «контроль» и показателями успеваемости | $(r_s = 0,381, \text{ при } p \leq 0,05)$ |
| – между показателями по шкале «принятие риска» и показателями успеваемости | $(r_s = 0,44, \text{ при } p \leq 0,05).$ |
| – между показателями по шкале «жизнестойкость» и показателями успеваемости | $(r_s = 0,423, \text{ при } p \leq 0,05).$ |

Взаимосвязи между жизнестойкостью и успеваемости старшекласников имеют следующее описание коэффициента ранговой корреляции:

– чем выше показатели по шкале «вовлеченность», тем выше показатели успеваемости ($r_s = 0,463, \text{ при } p \leq 0,05$). Чем более вовлечены в образовательный процесс старшекласники, тем выше у них успеваемость. Они заинтересованы в окружающей обстановке, мотивированы выполнять работу как можно лучше, прикладывают максимум усилий, стремятся вносить максимальный вклад в развитие и успех своей жизни.

– чем выше показатели по шкале «контроль», тем выше показатели успеваемости ($r_s = 0,381, \text{ при } p \leq 0,05$). Чем более старшекласники убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, тем выше у них успеваемость. Это означает, что старшекласники, чувствуя себя способными контролировать ситуацию и влиять на исход борьбы (например, учебы, экзаменов, жизненных обстоятельств), демонстрируют лучшую успеваемость.

– чем выше показатели по шкале «принятие риска», тем выше показатели успеваемости ($r_s = 0,44, \text{ при } p \leq 0,05$). Чем более старшекласники убеждены в том, что все, что с ними случается, способствует развитию за счет получения знаний, а в основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование, тем

более старшекласники успешны в обучении.

– чем выше показатели по шкале «жизнестойкость», тем выше показатели успеваемости ($r_s = 0,423$, при $p \leq 0,05$). Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше успеваемость старшекласников. Старшекласники, вовлеченные в образовательный процесс, заинтересованные в окружающей обстановке, мотивированные выполнять работу как можно лучше, прикладывая максимум усилий и стремящиеся вносить максимальный вклад в развитие и успех в обучении в результате имеют высокую успеваемость.

По результатам методики и анализа журнала успеваемости нами разработан тренинг, направленный на развитие жизнестойкости старшекласников.

Цель тренинга: создание условий для формирования у старшекласников устойчивых навыков жизнестойкости, позволяющих им успешно адаптироваться к жизненным вызовам, эффективно преодолевать трудности, развивать позитивное мышление, стремиться к самореализации.

Задачи тренинга:

1. Сформировать у старшекласников понимание концепции жизнестойкости и её компонентов (вовлечённость, контроль, принятие риска).

2. Учить эффективнее реагировать на трудности и развить устойчивое отношение к жизни.

3. Формировать собственные мотивы, способствующие повышению уровня осознанности и эффективности в процессе постановки и достижения жизненных целей.

4. Стимулировать активное участие обучающихся в процессе обучения, их самостоятельность и ответственность за своё развитие.

5. Повышать оптимизм и положительный настрой.

Тренинг носит рекомендательный характер, который позволит

повысить уровень жизнестойкости обучающихся, проявляющийся в сформированности таких качеств, как адаптивность, уверенность в себе, развитые навыки межличностного взаимодействия, стрессоустойчивость, стремление к достижениям, что в свою очередь будет способствовать повышению успеваемости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Старшие классы школы характеризуются высоким уровнем стресса и нагрузки, связанной с подготовкой к экзаменам, выбором профессии и формированием жизненных целей. Ученики сталкиваются с рядом психологических трудностей, такими как неуверенность в себе, страх перед будущим, переживания неудач и разочарований. Жизнестойкость, как способность эффективно справляться с трудностями и адаптироваться к стрессовым ситуациям, становится важным фактором, влияющим на успешность учебной деятельности.

Основываясь на теорию С. Мадди, жизнестойкость нами представлена двумя компонентами – психологическим и деятельностным, оба из которых обладают мотивационной природой. Зарубежные исследователи представляют феномен жизнестойкости в связке с различными структурами психики человека. Ученые охватывают уровни функционирования психофизиологических процессов, работы психологических процессов и проявления личностных образований.

Обобщая основные подходы к понятию жизнестойкости в отечественной психологии (Д.А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, Л.А. Александровой и др.), мы опираемся на следующую интерпретацию: жизнестойкость – это специфический ресурс, позволяющий преодолевать трудности и адаптироваться к изменяющимся условиям; она формируется на основе установки активного взаимодействия с окружающим миром и различными жизненными ситуациями; жизнестойкость базируется на динамике смысловой саморегуляции, что способствует эффективной

адаптации человека в социальной среде.

Изученные исследования позволяют выявить особенности формирования и развития жизнестойкости среди старшеклассников, определить условия и методы её повышения.

Эмпирическое исследование проходило на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области» в 10 классе (30 старшеклассников).

По результатам исследования было установлено, что в данной выборке преобладает показатель «абсолютная успеваемость и высокий уровень жизнестойкости, характеризующийся способностью эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя внутреннее равновесие и продолжая развиваться.

С помощью r_s -критерий Ч. Э. Спирмена нами установлены взаимосвязи между жизнестойкостью и успеваемостью старшеклассников, которые имеют следующее описание коэффициента ранговой корреляции: чем выше показатели по шкалам «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», «жизнестойкость», тем выше показатели по шкале «успеваемость».

По результатам исследования нами разработан тренинг, направленный на развитие жизнестойкости старшеклассников.

Тренинг носит рекомендательный характер, который позволит повысить уровень жизнестойкости обучающихся, проявляющийся в сформированности таких качеств, как адаптивность, уверенность в себе, развитые навыки межличностного взаимодействия, стрессоустойчивость, стремление к достижениям, что в свою очередь будет способствовать повышению успеваемости.

Таким образом, цель нашего исследования была достигнута, задачи выполнены в полном объеме, гипотеза подтверждена.