

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 СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 341 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Каримбаева Эмиля Равильевича

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)

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Молодые люди, вступая в период ранней юности, активно нацелены на рефлексию смысложизненных ориентиров. Спектр их аналитических этюдов находятся векторы формирования жизненного сценария, постановки значимых целей, определение перспективных достижений.

Возраст юношества стимулирует молодых людей на самоопределение, уяснение того, что наиболее важно для последующей реализации и, в этой связи, осознание наполненности своего потенциала. Молодые люди находятся на пороге знаковых изменений жизни, они проживают насыщенный период подготовки в экзаменационным испытаниям, которые будут влиять на их дальнейший маршрут продвижения к желаемым целям.

Период экзаменационной подготовки сопряжен с большими эмоциональными и физическими нагрузками. Помимо школьного обучения, как правило, молодые люди стремятся активно расширить свою базу знаний изучением дополнительным образовательных программ, работают с репетиторами. Можно утверждать, что в период ранней юности внимание к образовательной деятельности не только существенно возрастает (по сравнению с подростковым периодом), оно обретает выраженные, потребностные векторы.

Иными словами, обширные личностные трансформации, связанные с анализом своих жизненных перспектив и выраженная школьная нагрузка обучения, вне всякого сомнения, активизирует молодых людей использовать ресурсы стрессоустойчивости для эффективного проживания данного периода. Следует отметить, что период ранней юности отличается психологической стабильностью, молодёжь уже имеет опыт прохождения трудностей подросткового взросления и способна к взвешенным, ответственным решениям, распределению усилий, пополнению ресурсов организма.

Безусловно, мотивы молодых людей, связанные с осуществлением

учебной деятельности, подготовки к экзаменам могут различаться. В то же время, стрессоустойчивость молодежи имеет индивидуальные черты у каждой личности и степень заинтересованности в выполнении, той или иной задачи, может существенно влиять на проживание периода трудностей. Когда обучение, связанное с выбором будущей профессии, становится одной из значимых ценностей, она входит в систему жизненных ориентиров и облегчает личности преодолевать трудности.

В этой связи, проблема связи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ выступает актуальной темой для углубленных исследовательских действий.

Цель исследования: выявить взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Объект исследования: смысложизненные ориентации и стрессоустойчивость старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Задачи исследования:

1. рассмотреть проблему взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ в научной литературе;
2. охарактеризовать особенности феноменов «смысложизненные ориентации», «стрессоустойчивость», их виды и проявления у личности;
3. выявить возрастные особенности периода ранней юности;
4. диагностировать особенности проявления смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ;
5. эмпирически доказать существование взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ с помощью методов математической статистики;

6. разработать рекомендательную программу тренинга, ориентированного на развитие стрессоустойчивости молодежи.

Методологический аппарат исследования:

– научные разработки: К.А. Абульхановой-Славской, Б.С. Братусь, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, О.Е. Баксанского, А.В. Скоробогатовой, А.А. Гольцовой, Т.Н. Сахаровой, Е.В. Овчаровой, К. Хорни, З. Фрейда, К. Юнга и др., касающиеся проблемы смысложизненных ориентаций личности;

– научные разработки: Л.М. Аболина, А.А. Баранова, В.А. Бодрова, Б.Х. Варданян, С.В. Субботина, К.К. Платонова, М.Ю. Денисова Л.Г. Дикой, А.А. Реана, А.Л. Церковского, А.В. Эккермана, Д. Гринберг, У. Кэннона, Р. Лазаруса, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькмана и др., касающиеся проблемы стрессоустойчивости личности;

– научные разработки: Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович, В.С. Мухиной, М.С. Бабенко, М.В. Ермолаевой, И.С. Кона, И.Ю. Кулагиной, Е.А. Лазаревой, Р.С. Немова, Н.И. Шевандрина, И.В. Шаповаленко и др., касающиеся возрастного развития личности в период ранней юности.

Методы и методики исследования:

Теоретический анализ, обобщение и систематизация научной информации по проблеме взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ; эксперимент.

Методики исследования:

– тест «Смысложизненные ориентации личности» (СЖО) (автор Д.А. Леонтьев);

– тест «Стрессоустойчивость личности» (авторы: Т. Холмс и Р. Праг).

Экспериментальная база исследования. Эксперимент проводился в МОУ СОШ с. Хоперское, Балашовского района, Саратовской области.

Выборка составила 20 респондентов в возрасте 16-17 лет. При исследовании использовался закон о персональных данных.

Теоретическая значимость исследования: теоретические выводы могут быть использованы в работе психологов МОУ СОШ для работы психологов с обучающимися старшими школьниками, имеющими проблемы в спектре смысложизненных ориентиров и дефицит навыков стрессоустойчивости.

Практическая значимость исследования: эмпирические результаты исследования могут быть использованы в разработках психолого-педагогических рекомендаций для развития навыков стрессоустойчивости при подготовке к экзаменационным испытаниям старшеклассников.

Структура и объем работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Смысложизненные ориентации личности являют собой систему иерархических связей (ценностных смыслов, интересов, знаковых установок, представлений, желаемых целей), касающихся перспектив и наполненности собственной жизни.

2. Ведущим функционалом смысложизненных ориентиров выступает формирования конструкта жизни и контроль (регуляция) за личностными и социальными процессами.

3. Д.А. Леонтьев в структуру смысложизненных ориентаций включает следующие параметры: значимые для человека цели жизни;

характер процесса жизни; ожидаемый результат жизни; локус контроля Я; локус контроля жизни.

4. По мнению Н.Г. Вербиной процесс смыслоопределения сопряжен с проживанием и обретением ценностных маркеров на следующих уровнях:

– эмоционально-оценочном, то есть человек формирует аффективное отношение к желаемым векторам жизни;

– когнитивном, то есть личность формирует установки, систематизирует представления (о себе, индивидуальных возможностях и мире), проявляет спектр интересов;

– поведенческом, то есть избирает наиболее приемлемые для реализации целей стили поведения, модель реагирования на возможные трудности и схемы выхода из ситуаций риска.

5. Д.А. Леонтьев выявил следующие уровни смыложизненных ориентаций: первый уровень характеризуется наполнением сознания ценностными потребностями, интересами, устремлениями личности, спектром мировоззренческих взглядов; второй уровень характеризуется модальностью отношения человека к собственной личности, к миру в целом.

6. Основные функции смыложизненных ориентаций человека: формирование базовых основ существования личности и ее проявления в социуме; формирование модели взаимодействия в социально-психологическом пространстве: деятельное устремление к успешности, удовлетворенности качеством жизни; направление действия человека в социальном пространстве взаимодействий; регуляция собственной личности, ее устремлений, желаний, потребностей; регуляция деятельностного проявления личности в социуме, сочетаемость желаний и социальных норм и требований.

7. Стресс является неспецифической реакцией организма на травмирующие внешние воздействия.

8. Базовые виды стресса:

– физический, то есть характеризующийся общим дисбалансом физиологических процессов организма;

– психологическим, то есть характеризующимся общим дисбалансом психических процессов личности.

9. К основным проявлениям физического стресса ученые относят: разрывность процесса сна, общая возбужденность, стрессовая тревожность; нарушения пищевого поведения, снижение аппетита, вплоть до отказа от еды; нарушения двигательных функций, пассивность или расторможенность действия; выраженное сердцебиение, потливость; проявление болевых ощущений и др.

10. К основным проявлениям психического стресса ученые относят: нарушения познавательных процессов (мышления, воображения, памяти и др.); нарушения статуса психологической стабильности, связанной с субъективным переживанием незащищенности.

11. Стрессоустойчивость – это способность личности, своевременно и адекватно ситуации, реагировать на стрессогенность обстоятельств, посредством принятия ответственности за процесс действия при нивелировании причин негативного состояния и возможностях сохранения психологической устойчивости.

12. Базовые параметры стрессоустойчивости: особенности нервной системы (темперамент, сила и активность психических процессов человека); статус здоровья, который отражает общую психофизиологическую ресурсность организма; опыт взаимодействий в родительской семье, усвоенные с детства стили совладания со стрессовыми обстоятельствами; наличие /отсутствие выраженных психотравм.

13. Функции стрессоустойчивости личности: защитная; подкрепляющая; формирующая; стимулирующая.

13. Основные параметры периода ранней юности: учебно-профессиональная деятельность; самоопределение (личностное,

профессионально, социальное, жизненное); формирование устойчивых взглядов на окружающий мир, системы мировоззрения.

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Экспериментальная база исследования. Эксперимент проводился в МОУ СОШ с. Хоперское, Балашовского района, Саратовской области. Выборка составила 20 респондентов в возрасте 16-17 лет. При исследовании использовался закон о персональных данных.

Для того, чтобы определить преобладающие смысложизненные ориентации старшеклассников, мы провели методику «Смысложизненные ориентации личности» (СЖО) (автор Д.А. Леонтьев) и получили результаты выраженности показателей по шкалам.

Так, по шкале «Цели в жизни» 4 человек (20%) имеют высокие показатели, 60 % (12 человек) – средние, а 20% (4 человек) – низкие показатели, то есть молодые люди еще не совсем определились со своими целями на жизнь, так как большинство транслируют средние показатели, поэтому нет еще глубокой осмысленности своей деятельности и самоорганизации. По шкале «Процесс жизни» также у респондентов преобладает средний уровень – 50% (10 человек), высокий уровень проявился у 4 человек (20%), низкий уровень – 6 человек (30%). По шкале «Результативность жизни» 55% (11 человек) имеют средние показатели, 3 человек (15%) – высокий уровень, 6 человек (30%) – низкий уровень. По шкале «Локус контроля - Я» 12 человек имеют средний уровень (60%), 3 человек (15%) – высокий уровень, 5 человек (25%) – низкий уровень. По шкале «Локус контроля – жизнь» 7 человек (35%) имеют высокий уровень, 9 человек (45%) – средний, 4 человек (20%) – низкий уровень. Общий показатель в выраженности смысложизненных ориентаций находится на среднем уровне – 50% (10 человек), на высоком уровне – 20% (4 человек), и на низком уровне – 30% (6 человек).

Тест на стрессоустойчивость Холмсе и Раге показал степень проявления тревожности у старшеклассников. Высокая степень сопротивляемость стрессу была выявлена у 25% респондентов (5 человек). Такие респонденты имеют хорошо сформированную эмоционально-волевою сферу, высокий уровень общего интеллектуального развития, преобладание активной жизненной позиции, хорошая социально-психологическая адаптация в социуме, удовлетворенность собой и своим социальным статусом в группе, отсутствие враждебного поведения.

Нормальная (пороговая) сопротивляемость стрессу преобладает у 60 % респондентов (12 человек). Такие респонденты транслируют усталость, снижение мотивации к получению новых знаний, с трудом справляются с эмоциональной нагрузкой. В поведении может наблюдаться раздражительность, агрессивность или враждебность, не стабильность в настроении. Наблюдается снижение продуктивности в деятельности.

Низкий уровень стрессоустойчивости преобладает у 15% респондентов (3 человека). Такие старшеклассники транслируют эмоциональную нестабильность, их социальная активность находится на низком уровне, они необщительны, плохо адаптируются в социуме, испытывают дискомфорт, когда взаимодействуют с людьми. Таким образом, можно отметить, что большинство респондентов имеют пороговую стрессоустойчивость. Старшеклассники находятся в напряженной ситуации, когда нужно много учить, и мало приходится отдыхать, поэтому нервная система может давать сбой при высоких психологических нагрузках. Особенно этому подвергаются люди с повышенным эмоциональным фоном и плохо развитой саморегуляцией.

Исходя из полученных данных, мы проанализируем данные полученные с помощью математического метода статистической обработки данных – корреляционным анализом Спирмена.

Подсчеты установили следующие взаимосвязи:

- чем выше показатель по шкале «Цели в жизни», тем ниже степень проявления стрессоустойчивости;
- чем выше показатель по шкале «Процесс в жизни», тем ниже степень стрессоустойчивости;
- чем выше показатель по шкале «Результативность в жизни», тем ниже степень стрессоустойчивости;
- чем выше показатель по шкале «Локус контроля Я», тем ниже степень стрессоустойчивости;
- чем выше показатель по шкале «Локус контроля Жизнь», тем ниже степень стрессоустойчивости;
- чем выше показатель по шкале «Осмысленность жизни», тем ниже степень стрессоустойчивости.

Полученные результаты исследования позволили разработать рекомендательную программу психологического тренинга, направленную на актуализацию осмысленности жизни и повышения уровня стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический и эмпирический анализ проведенного исследования позволил сделать выводы о понятийном аппарате исследования и о данных, которые преобладают в исследуемой группе по заявленной проблеме.

Смыслжизненные ориентации личности понимаются нами как система иерархических связей (ценностных смыслов, интересов, знаковых установок, представлений, желаемых целей), касающихся перспектив и наполненности собственной жизни.

Д.А. Леонтьев, работая над этой проблемой, в структуру смыслжизненных ориентаций включил следующие параметры: значимые для человека цели жизни; характер процесса жизни; ожидаемый результат жизни; локус контроля Я; локус контроля жизни.

Также ученый выявил следующие уровни смыслжизненных ориентаций: первый уровень характеризуется наполнением сознания

ценностными потребностями, интересами, устремлениями личности, спектром мировоззренческих взглядов; второй уровень характеризуется модальностью отношения человека к собственной личности, к миру в целом.

Стресс является неспецифической реакцией организма на травмирующие внешние воздействия. Базовые виды стресса:

- физический, то есть, характеризующийся общим дисбалансом физиологических процессов организма;
- психологическим, то есть, характеризующимся общим дисбалансом психических процессов личности.

К основным проявлениям психического стресса ученые относят: нарушения познавательных процессов (мышления, воображения, памяти и др.); нарушения статуса психологической стабильности, связанной с субъективным переживанием незащищенности.

Стрессоустойчивость – это способность личности, своевременно и адекватно ситуации, реагировать на стрессогенность обстоятельств, посредством принятия ответственности за процесс действия при нивелировании причин негативного состояния и возможностях сохранения психологической устойчивости.

Базовые параметры стрессоустойчивости: особенности нервной системы (темперамент, сила и активность психических процессов человека); статус здоровья, который отражает общую психофизиологическую ресурсность организма; опыт взаимодействий в родительской семье, усвоенные с детства стили совладания со стрессовыми обстоятельствами; наличие/отсутствие выраженных психотравм.

Основные параметры периода ранней юности: учебно-профессиональная деятельность; самоопределение (личностное, профессионально, социальное, жизненное); формирование устойчивых взглядов на окружающий мир, системы мировоззрения.

В нашем исследовании мы установили, что по шкале «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля - Я», «Локус

контроля – жизнь» преобладают средние показатели. Общий показатель в выраженности смысловых ориентаций находится также на среднем уровне.

Сопrotивляемость стрессу чаще всего находится в средней степени проявления. Старшеклассники могут справляться со стрессом, но проявляют эмоциональную неустойчивость.

Исходя из полученных данных результаты были обработаны методом математической статистики – корреляционным анализом Спирмена. Подсчёты установили следующие взаимосвязи: чем выше показатель по шкале «Цели в жизни», тем ниже степень проявления стрессоустойчивости; чем выше показатель по шкале «Процесс в жизни», тем ниже степень стрессоустойчивости; чем выше показатель по шкале «Результативность в жизни», тем ниже степень стрессоустойчивости; чем выше показатель по шкале «Локус контроля Я», тем ниже степень стрессоустойчивости; чем выше показатель по шкале «Локус контроля Жизнь», тем ниже степень стрессоустойчивости; чем выше показатель по шкале «Осмысленность жизни», тем ниже степень стрессоустойчивости.

Полученные результаты исследования позволили разработать рекомендательную программу психологического тренинга для повышения степени стрессоустойчивости старшеклассников.

Таким образом, цель достигнута исследования, задачи решены.