

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно–педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Разработка и апробация программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период

Обучающийся

М.А.Лошманова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, С.С.Белоусова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте.....	10
1.1 Понятие стресс и стрессоустойчивости в трудах отечественных и зарубежных психологов.....	10
1.2 Особенности стрессоустойчивости подростков.....	16
1.3 Основные факторы и методы формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте.....	23
Глава 2 Эмпирическое исследование развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период .....	32
2.1 Организация и методы исследования.....	32
2.2 Результаты исследования уровня стресса у обучающихся в старшем подростковом возрасте на констатирующем этапе эксперимента.....	35
2.3 Психолого–педагогическая программа по развитию стрессоустойчивости у обучающихся подросткового возраста в предэкзаменационный период.....	49
2.4 Результаты исследования на контрольном этапе эксперимента	69
Заключение.....	82
Список используемой литературы и используемых источников.....	84
Приложение А Анкета для сбора социологических данных .....	89

## Введение

Современный мир предъявляет к человеку много требований. Он каждый день бросает различные вызовы и проблемы, на которые разные люди реагируют по-разному. И если во взрослой жизни не всегда получается найти верное решение, то что происходит с детьми, которые еще не научились правильно реагировать на стрессовые ситуации? Образовательные учреждения каждый год выпускают тысячи выпускников, которые на протяжении нескольких лет упорно трудятся для хорошей сдачи государственной итоговой аттестации, чтобы поступить в вуз своей мечты. Но на протяжении длительного периода образовательного процесса они сталкиваются с высокими требованиями предъявляемые не только к универсальным учебным действиям, но и к психологическому развитию личности.

Актуальность исследования. В условиях строгих требований современных стандартов в образовательных учреждениях обучающиеся старшего подросткового возраста постоянно находятся в режиме многозадачности: избыточная информация, чрезмерная учебная нагрузка, дополнительная подготовка к экзаменам, выбор профессионального пути, кружки и секции, а также ежедневная коммуникация, возможные конфликтные ситуации и другие негативные факторы. Не все подростки могут грамотно расставить приоритеты и распределить свое время. Порой они просто не успевают отдохнуть и заняться любимым хобби. Подростки не справляются с такой нагрузкой и не всегда могут контролировать свои эмоции. Это приводит к хронической усталости, выгоранию, эмоциональным срывам.

Все это является основным источником стресса у подростков старшего подросткового возраста в предэкзаменационный период. При этом образовательная среда должна помогать обучающимся формировать на

протяжении всего обучения развитие саморегуляции, что часто отсутствует в образовательных учреждениях. Или же не учитывает особенности подросткового возраста и поведения, а также социальные условия старшеклассников.

В последние годы проблема развития стрессоустойчивости у подростков активно поднимается в зарубежных и отечественных психологических исследованиях. Так, например, Л.А. Потапова рассматривала проблему стрессоустойчивости у подростков через особенности их воспитания в семье, выделяя семью как главную среду для развития стрессоустойчивости к сложным ситуациям. А.М. Борисов изучал психофизиологические особенности подросткового возраста и как они влияют на адаптацию к обучению у подростков. А.Г. Илюхин исследовал развитие копинг-стратегий в ситуациях интеллектуальных испытаний у подростков. К.М. Шиняев изучал факторы психологической устойчивости личности старшеклассника, в том числе его адаптацию к образовательной среде. К.А. Лангуев в своей работе подходит к понятию стрессоустойчивости через влияние цифровой среды на подростков, а также изменение образа жизни школьников для повышения стрессоустойчивости [20].

Однако в научной литературе практически не встречаются работы, в которых обосновывается развитие стрессоустойчивости у подростков через формирование саморегуляции. Проблема саморегуляции в подростковом возрасте является достаточно актуальной. Развитие стрессоустойчивости будет наиболее эффективной при условии, если будет развиваться саморегуляция.

Саморегуляция позволяет выполнять какую-то основную деятельность и управлять своим состоянием. Саморегуляция является универсальным механизмом, который настраивает психическую жизнедеятельность на отражение и отношение к действительности. Именно поэтому саморегуляция является важным фактором в развитии стрессоустойчивости у подростков.

О проблеме стрессоустойчивости и методах ее формирования в современном мире можно найти много различной информации. Но не все они подходят для применения в подростковом возрасте. Отсюда можно определить противоречие между большим количеством факторов стресса у обучающихся в предэкзаменационном периоде и отсутствием условий для развития стрессоустойчивости у подростков.

Данное противоречие позволяет определить проблему исследования: какие факторы способствуют развитию стрессоустойчивости у подростков. Для разрешения данного противоречия и проблемы необходимо разработать и апробировать психолого-педагогическую программу, которая поможет повысить уровень стрессоустойчивости обучающихся 9 классов в предэкзаменационный период.

Цель исследования: изучение развития стрессоустойчивости старших подростков в предэкзаменационный период через формирование навыков саморегуляции.

Для того чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить ряд задач:

- проанализировать теоретические основы концепции стрессоустойчивости в трудах российских и зарубежных специалистов в области психологии;
- подобрать психодиагностические методы и методики исследования;
- выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и саморегуляции в старшем подростковом возрасте;
- выявить уровень развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте на констатирующем этапе эксперимента;
- разработать и апробировать программу, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости старших подростков в период подготовки к экзаменам;

- оценить уровень стрессоустойчивости участников программы на заключительном этапе;
- провести анализ полученных данных, сделать выводы по проделанной работе.

Исходя из противоречия и цели исследования можно предположить следующую гипотезу, что разработанная и апробированная программа развития саморегуляции будет способствовать повышению уровня стрессоустойчивости.

Объектом данного исследования является явление стрессоустойчивости подростков, а предметом – особенности стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период.

В работе были использованы следующие методы и методики исследования:

- анализ теоретических основ научной литературы по данной проблеме;
- методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
- тестирование обучающихся по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша»;
- методика самооценки психологической готовности к ЕГЭ (М.Ю. Чибисовой);
- тест на самооценку стрессоустойчивости личности И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова;
- социологическая анкета;
- количественная и качественная обработка полученных результатов;
- сравнительно-аналитический метод.

Важную роль играет метод системного анализа, позволяющий рассматривать особенности формирования стрессоустойчивости старшеклассников как важнейший этап формирования зрелой личности.

Для написания данной работы был проведен сбор информации, и проанализирован ряд работ отечественной и зарубежной литературы, а также научных публикаций по отдельным проблемам.

Теоретико-методологическую основу исследования, используемую при изучении поставленной проблемы можно разделить на следующие группы:

- Исследованиями в области взаимосвязи личности, ее особенностей и влияния на ее деятельность среди отечественных психологов занимались такие ученые как Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.А. Баранов и др.
- Понятиями «стресс», «стрессоустойчивость», особенностями ее формирования: О.В. Лозгачева, В.Н. Васильева, А.К. Осницкий, Л.А. Китаев–Смык и др.
- Исследования зарубежных авторов представлены рядом работ: Э. Шпрангер, К. Фопель, Г. Селье и др.
- Научные публикации по вопросу формирования стрессоустойчивости у старшеклассников представлены такими авторами, как С.А. Анохина, Ю.П. Петросян, П.И. Яковлева.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что данная программа, направленная на развитие саморегуляции у подростков в период подготовки к экзаменам, может способствовать различным специалистам, работающим в образовательном учреждении в данных классах, а также родителям выпускников в период подготовки и прохождения государственной итоговой аттестации обучающихся.

Эмпирической базой исследования является Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя школа № 1 г. Павлово Нижегородской области. В исследовании приняли участие 60 респондентов в возрасте от 15 до 16 лет [31]. Возраст испытуемых соответствовал общепринятой классификации подросткового возраста.

Научная новизна исследования состоит в том, что «данная программа является одним из методов формирования развития стрессоустойчивости у подростков в предэкзаменационный период, которую можно предложить для образовательных учреждений» [31]. А также были предложены методы анализа результативности этой программы.

Теоретическая значимость. Предложены научно подтвержденные методы и методики, направленные на улучшение способности противостоять стрессу. Полученные результаты работы могут составлять теоретико-методологическую основу для дальнейших исследований в этой области.

Научная достоверность результатов и обоснованность выводов исследования обеспечиваются применением современных научных методов. В работе последовательно применяются теоретические основы и терминология, которые базируются на фундаментальных исследованиях в области медицины, психологии и педагогики, как отечественных, так и зарубежных. Методы исследования соответствуют поставленным задачам. Для проверки достоверности результатов используются методы математической статистики. Полученные результаты всесторонне проверяются и обсуждаются на конференциях различного уровня.

Личное участие автора исследования заключалось в создании экспериментального плана, выборе методик для проведения эмпирической части, а также в проведении диагностики и психологической работы с участниками исследования.

Положения, выносимые на защиту:

– Стресс – это неотъемлемая часть жизни каждого человека, и его воздействие обычно имеет негативные последствия. Подростки более уязвимы в условиях стресса из-за физиологических особенностей организма, увеличения учебной нагрузки, различных конфликтов и влияния внешних обстоятельств. Несмотря на это, именно в подростковом возрасте наиболее успешно развивается



стрессоустойчивость, что в дальнейшем будет иметь положительный эффект во взрослой жизни.

– Стрессоустойчивость подростков старшего возраста можно развить через формирование навыков саморегуляции.

– В начале эксперимента у большинства респондентов был обнаружен повышенный уровень тревожности перед экзаменами. В ходе исследования подростки информировали о различных признаках стресса как в день экзамена, так и накануне.

– Разработанная программа по развитию стрессоустойчивости у подростков в предэкзаменационный период основана на выявленной корреляционной связи между стрессоустойчивостью и саморегуляцией. Программа помогает подросткам осознать, что такое стресс, почему он возникает и как с ним справляться, развивает коммуникативные способности и умение работать в команде, помогает повысить сопротивляемость организма подростков в стрессовых ситуациях, обучает навыкам самоконтроля и саморегуляции.

– По завершению программы на контрольном этапе исследования у участников экспериментальной группы были отмечены более высокие показатели самоконтроля и способности справляться со стрессом. В контрольной группе результаты показали отрицательную динамику. Полученные результаты доказывают эффективность разработанной программы.

Структура и объем магистерской диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемой литературы, состоящего из 65 наименований и приложения. Текст иллюстрирован таблицами и рисунками.

## **Глава 1 Теоретические аспекты развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте**

### **1.1 Понятие стресс и стрессоустойчивости в трудах отечественных и зарубежных психологов**

В условиях современного мира концепция стресса и стрессоустойчивости стала неотъемлемой составляющей жизни каждого человека. Существует множество трудов, посвящённых изучению этого явления, а также методов преодоления стрессовых состояний. Однако самое понятие появилось в научной литературе относительно недавно. При этом некоторые ученые так описывают понятие стресса: Р. Люфт говорил о том, что «...многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит на своей кровати...»[45], а Г. Селье говорил, что «стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [44] и утверждал, что «полная свобода от стресса означает смерть. Мы не должны и не можем избегать стресса, но можем научиться эффективно с ним справляться и извлекать из него пользу» [44]. П. Фресс говорил, что «употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации» [11].

«Стресс» (от англ. «stress») переводится как давление, напряжение [26]. Постепенно из значения физического давления, которое применялось в технических науках, данное понятие стало употребляться в значении психологического воздействия. Впервые в психологию и медицину этот термин «стресс» был предложен в 1936 году ученым Гансом Селье, который изучал данное явление с физиологической точки зрения [36].

В современной психологической науке определение «стресс» рассматривается как состояние человека, которое возникает в результате длительного психологического напряжения. Это состояние приводит к

перегрузке нервной системы и эмоциональному истощению. «Стресс – это состояние, которое возникает при чрезвычайных или патологических раздражителях и приводит к напряжению адаптационных механизмов организма» [1], с медицинской точки зрения. То есть можно сказать, что «стресс является серьёзным ударом для организма, который может быть вызван различными действиями или событиями и оказывает влияние на его психологическое и эмоциональное состояние» [2].

В то же время, некоторые исследователи дают такое определение стрессу: Р. Люфт говорил, что «...многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит на своей кровати...» [45]. Г. Селье утверждал, что «стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [44].

Факторы, способствующие возникновению стресса, могут быть весьма разнообразными как в отношении внешних, так и внутренних явлений. Но не смотря их разнообразие, они способствуют выработке у человека различных особенностей и изменений, вызывающих адаптацию. Л.С. Выготский подчёркивал, что эмоции и мышление неразрывны. Л.С. Выготский говорил, что «эмоция не просто сопровождает деятельность, но и выполняет роль организатора или дезорганизатора этой деятельности» [13].

Таким образом, можно заметить, что подход к пониманию стресса является междисциплинарным, а значит будет охватывать разные методы наук. Несмотря на это принято разделять физиологический и психологический стресс [15]. Связано это с факторами, которые способствуют его появлению. Физиологический стресс является ответом организма на внешние раздражители. Тогда как психологический основан на восприятии ситуации через свой личный опыт, в котором не выработалась модель поведения по тем или иным причинам [43].

Психологическое напряжение — одна из самых частых проблем в современном мире, с которой сталкиваются не только молодые люди, но и

представители старшего поколения. Его также принято разделять на эмоциональный стресс и информационный стресс. Эмоциональный стресс связан с ситуациями опасности или угрозы, когда человек остается наедине со своими мыслями и чувствами, нередко проявление суицидальных наклонностей. Информационный стресс связан с избытком информации и ее переработкой, что сказывается на работоспособности организма и проявляется повышением утомляемости и снижением внимательности [59].

Разновидности стресса могут проявляться по-разному у одного и того же человека, либо комбинируются в зависимости от ситуации. Но все они проходят несколько стадий, выделенных Г. Селье [44]. Ганс Селье утверждал, что:

- «– реакция тревоги (на первой стадии происходит мобилизация всех ресурсов);
- стадия сопротивляемости (на второй стадии организм может успешно справиться с воздействием за счет мобилизации ресурсов на первой стадии);
- стадия истощения (третья стадия наступает если происходит долгое воздействие, а ресурсов для выработки стрессоустойчивости не хватает)» [44].

Если организм долго не может преодолеть стрессовую ситуацию, то с психологического уровня, стресс может перейти на физиологический, что увеличивает шансы на различные заболевания.

Чуть позже им же были выделены две формы стресса: дистресс и эустресс. Г. Селье писал: «эустресс – это положительное явление, при котором происходит повышение активности в силу успешного преодоления стрессовой ситуации. В свою очередь дистресс происходит при неблагоприятных повторяющихся ситуациях, где верх берут отрицательные эмоции – опустошение, неудачи преодоления и т.д.» [44].

Термин «психологический стресс» был введен Р. Лазарусом в 1996 году. Р. Лазарусом говорил, что «психологический стресс это реакция, связанная с оценкой угрозы и защитными механизмами»[30]. С. Фолькман утверждал, что «психологический стресс возникает благодаря взаимоотношениям с внешней средой, которая подвергает испытаниям имеющиеся у человека ресурсы для дальнейшего благополучного развития личности» [30].

Понятие «эмоционального стресса» является отдельным явлением, так как здесь имеется связь с эмоциями человека, но не стоит отождествлять эти понятия. Л.А. Китаев-Смык, Г.Н. Кассиль определяют «эмоциональный стресс как широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, которые сопровождаются специфическими изменениями биохимических показателей организма» [19]. Ю.Л. Александровский также полагает: «эмоциональный стресс связан с напряжением барьера психической адаптации»[8], а К.И. Погодаев считает, что «ведущую роль центральной нервной системе человека в формировании адаптационных процессов головного мозга» [9].

По мнению А.В. Вальдман и М.М. Козловской, необходимо различать следующие состояния стресса [3], [5]:

- «– совокупность непосредственных психологических реакций (процесс восприятия и переработки лично значимой информации);
- психологическая адаптация к субъективному (как правило негативному) состоянию;
- процесс психической дезадаптации, что приводит к нарушению поведенческих моделей» [3], [5].

Все эти три состояния перекликаются со стадиями стресса, но характеризуются с точки зрения именно психологических проявлений сопровождающиеся физиологическими сдвигами в организме.

Несмотря на разные подходы к понятию стресса, с уверенностью можно сказать, что «стресс» как реакция на внешние факторы воздействия присуща всем людям. Однако одно и то же событие может по-разному влиять на каждого человека, в силу его подготовленности к ответу, так называемой «стрессоустойчивости».

С.В. Субботин утверждает, что «стрессоустойчивость – это комплексная индивидуальная психологическая особенность, которая заключается во взаимосвязи разных свойств индивида, что обеспечивает оптимальное взаимодействие субъекта с внешним миром в различных условиях...» [6].

Исследователи не могут прийти к единому мнению в определении понятия и как отмечает В.А. Бодров большинство авторов понимают под «стрессоустойчивостью» способность человека быть эмоционально стабильным и психически устойчивым [7]. При этом он отмечает, что это одно из свойств личности, которое способствует высокой продуктивной деятельности в экстремальных условиях. В.А. Бодров говорит, что «Стрессоустойчивость – это способность сохранять эффективность деятельности в условиях стрессогенных факторов» [7].

Российские учёные, такие как С. Л. Макаренко и Б. М. Теплов, рассматривают стрессоустойчивость как общую характеристику нервной системы и темперамента человека. Поскольку невозможно отрицать воздействие общих физиологических процессов на развитие стрессоустойчивости у отдельной личности, П. Б. Зильберман в своих исследованиях даёт следующее определение » [18] : «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [18].

Н.И. Бережная в своих исследованиях рассматривает целую совокупность компонентов, которые входят в понятие стрессоустойчивости. Сюда относятся мотивы деятельности, психофизиологические и интеллектуальные особенности, эмоциональный опыт личности, волевой компонент и профессиональные навыки [64]. Так, можно заметить, что все исследователи определяют стрессоустойчивость как некую реакцию организма с применением индивидуальных особенностей личности на неординарную ситуацию в жизни [10].

Факторы, вызывающие на стрессовые состояния можно разделить на три группы: поведенческие, физиологические и субъективные [23].

Л.А. Китаев-Смык дополняет их социально-психологическими аспектами. Все эти факторы могут быть связаны как непосредственно с самой личностью человека или его окружения (различные качества: тщеславие, нарциссизм, эгоизм, темперамент и т.д.), так и с деятельностью (жесткие сроки выполнения работы, проблемы организации и тайминга, незакрытые задачи и т.д.).

Изучая факторы стресса, а также поведения человека в стрессовых ситуациях исследователи выявили целую совокупность механизмов и стратегий совладания. Это так называемый копинг, который подразумевает эмоциональные и поведенческие стратегии, выработанные человеком для нахождения решения и выхода из стрессовой ситуации [47].

В связи с этим, исследователи выделяют 4 группы стрессоустойчивости людей [19]:

- стрессонеустойчивые. Такая группа людей сильнее всего страдает от различных стрессовых ситуаций, так как не может адаптировать свое поведение согласно внешним факторам.
- стрессотренируемые. Данная группа в отличие от первой постепенно может менять свое поведение и навыки, если такие стрессовые

ситуации будут повторяться, а также могут привыкнуть и реагировать на них более спокойно.

– стрессотормозные. В этой категории находятся те, кто не может долго и постепенно преобразовывать свою жизнь, они могут резкими скачками все поменять, но если в жизни стрессовые ситуации следуют одна за другой, то впадают в депрессию и теряют контроль над эмоциями.

– стрессоустойчивые. Здесь находятся та группа людей, которая привыкает и принимает любые перемены в их жизни, а что-то постоянно наоборот является для них чуждым.

Поэтому, стрессоустойчивость у каждого человека может проявляться в разных аспектах и жизненных ситуациях по-разному [4].

Исходя из данных исследований, можно сказать, что понятия «стресс» и «стрессоустойчивость» неразрывно связаны друг с другом. В современном мире люди постоянно испытывают воздействие внешних факторов, что нарушает и негативно сказывается как на физическом состоянии человека, так и на психическом и эмоциональном.

## **1.2 Особенности стрессоустойчивости подростков**

Понятие «подростковый возраст» в психологии было введено относительно недавно. Э. Эриксон, изучавший детство и юность писал: «Молодой человек должен, как акробат на трапеции, одним мощным движением отпустить перекладину детства, перепрыгнуть и ухватиться за следующую перекладину зрелости» [58]. Недаром этот период ассоциируется в обществе с «трудным». Именно здесь происходит самый большой кризис становления личности.

З. Фрейд рассматривал период юности как этап психосексуального развития, где происходит борьба между Я и Оно, что увеличивает конфликты



через которые устанавливается гармония между ними [52], [55]. С. Холл и Р. Селман придерживались социологической теории, где решающую роль в становлении личности в подростковом возрасте играет общество [51].

Неудивительно почему именно подростки подвергаются большому влиянию стрессовых ситуаций. В их жизни меняется не только физиология, но и отношения в их привычном кругу (семья, друзья), а также происходят различные давления внешних эффектов (школа, общепринятые нормы и т.д.). [16].

Стоит отметить, что играющая роль в психологических теориях отводится субъективным качествам, которые на каждого подростка влияют по-своему. Все зависит от тех задач, который он ставит перед собой (например, профессиональное определение, освоение новых социальных ролей, построение системы ценностей и т.д.) [40].

Одной из особенностей подросткового возраста, выделенной еще Ж. Пиаже является мышления подростка на уровне формальных операций, что позволяет познавать мир и самого себя с точки зрения научного познания. При этом интеллект подростка уже можно приближен к интеллекту взрослого человека с одной только разницей, что у подростка нет накопленного жизненного опыта, который бы помогал справиться с различными ситуациями. Именно поэтому подростки так легко могут входить в различные группы и осваивать новые знания, а также приобщаться к культуре данного общества [49].

Если рассматривать возрастное деление, то можно заметить, что разные исследователи выделяют не только возрастные рамки подросткового периода, но и этапы развития. Например, В.С. Мухина определяет с 15–25 лет, И. Кон при этом делит этот возраст на следующие этапы: подростковый, юношеский, поздняя юность [34]. Согласно периодизации Л.С. Выготского, с 14–17 проходит пубертатный возраст, а юность начинается с 19–25 лет [13].

В этой работе мы опирались на традиционные для психологии возрастные границы подросткового возраста, которые охватывают период ранней юности, то есть от 15 до 18 лет. Ведь именно эта категория подвержена большому количеству стрессовых ситуаций.

Причинами стресса у подростка могут являться даже те ситуации, которые для взрослого человека не представляют никакого интереса. Во-первых, следует помнить о меняющейся физиологии. Гормональная система перестраивается, меняются физические данные, происходит рост организма. Из-за этого у подростков могут начаться проблемы с восприятием себя по отношению к своим сверстникам, подросток чувствует себя неуклюже или же неловко из-за активного проявления половых различий в теле. Не соответствие своему идеалу нередко может приводить к появлению пищевых расстройств (ожирение, анорексия, булимия и т.д.) [12].

Физическое развитие особенно большую роль играет у подростков мужского пола. Именно в этот период выяснение отношений в большей степени происходит по принципу «кто сильнее, тот и победил». Физическая слабость мальчика может сказаться как негативно на нем (сделать изгоем), так и позитивно (побуждение к занятию спортом) [14].

Во-вторых, на фоне меняющегося физически тела, начинаются эмоциональные качели. Подростки могут стать замкнутыми, или наоборот остро реагировать на любое высказывание в свой адрес [24]. Иногда это может перерасти в буллинг и травлю (особенно среди одноклассников). Как правило именно в этом возрасте приходит первое чувство влюбленности в другого человека, а следом и первое разочарование от неразделенной любви. Первый опыт в подобных отношениях также может закончиться трагично, так как подростки могут слишком серьезно воспринять причиненную обиду, нередко случаи суицида. По-новому ими осознается и дружба в компании, и часто именно здесь происходит переоценка человеческих отношений.

В-третьих, семья имеет огромный фактор развития стресса у ребенка. Семейная атмосфера, модели поведения родителей и родственников очень остро ощущается в данном возрасте [64]. Особым явлением являются акты насилия по отношению к детям, что может навсегда изменить и перевернуть жизнь подростка. Ситуации опасности, связанные с потерей базовых потребностей человека, также оказывают влияние на подростка [21], [22].

Также следует отметить и высокие ожидания родителей, которые подростки могут не оправдать. Особенно если ребенку постоянно говорят об этом. Недопонимание со стороны взрослых кажется ребенку катастрофой, так как родители не хотят слышать и воспринимать его увлечения, интересы. Попытки ребенка вставать в позицию «я уже взрослый» не приводят ни к какому результату, так как родители не хотят видеть в нем уже самостоятельного человека.

Ну и самой значимой причиной для появления стресса у подростка являются различные ситуации в школе, среди друзей или на различных секциях и кружках. То есть там, где он находится среди своих сверстников или людей старшего возраста. Здесь существует две стороны давления: первая – коллектив, где он пытается либо как-то проявить себя, либо быть незаметным чтобы его никто не трогал. Другая сторона – это давление общепринятых правил поведения, повышенная учебная нагрузка, ожидания преподавателей определенного поведения и оценок от конкретного ученика [25].

При этом в случае со школой ребенок испытывает сразу разные виды стресса. Сначала психологический, который связан с определенными ожиданиями от него и его учебной деятельности. А затем не справляясь с поставленной задачей, он получает и физический, так как организм изматывается постоянными подготовками к экзаменам, текущими делами и внешними воздействиями других сторон своей жизни. Когда происходит накопление в организме большого количества стресса, он ищет возможность

разрядки. И подростки находят его в употреблении алкоголя и наркотических веществ. Очень редки случаи в данном возрасте выхода негативных эмоций от переживаний за счет увлечения спортом, похода к психологу или же увлечения любимым делом [42].

Немало важным фактором являются не зависящие от него обстоятельства. Например, смена места жительства, причем травмой для ребенка будет как переезд в другой район, так и кардинальный переезд в другой город или страну. Еще одним обстоятельством являются финансовые возможности родителей. В современном мире у подростков очень остро стоит вопрос возможности приобретения новейшей техники или модной одежды. Если ребенок по тем или иным причинам отличается в этом вопросе от своих сверстников это может стать поводом для издевок или насмешек, что также негативно скажется не только на эмоциональном фоне ребенка, но и возможно на отношениях в семье.

При этом стоит отметить, что не все эти причины могут приводить к исключительно негативным последствиям. Так успешный выход из стрессовой ситуации создает ситуацию успеха, при которой подросток самостоятельно или с помощью взрослых справляется со стрессом, формируя модель выхода из стрессовой ситуации. Таким образом, со временем у него накапливается жизненный опыт при решении стрессовых вопросов, что делает его стрессоустойчивым [27].

Лошманова М.А. говорит, что «определить, что ребёнок испытывает стресс, можно по ряду признаков, которые можно разделить на несколько групп: физиологические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные» [31].

К физиологическим симптомам стресса относятся – головные боли, проблемы с ЖКТ, утомление, панические атаки и т.д.; к эмоциональным можно отнести – депрессия, нервозность, состояние тревоги, приступы гнева, истерический смех, раздражительность; к поведенческим – асоциальное

поведение, ложь, увеличение конфликтов, неумение распределить ресурсы, потеря аппетита; и к интеллектуальным относятся – кошмары, импульсивность в принятии решений, плохая концентрация внимания, утомляемость, ухудшение памяти и т.д. Все эти симптомы работают в совокупность, поэтому заметить подростка в стрессе достаточно легко [50], [60].

Стрессовая ситуация – это всегда вызов человеку, задача которого принять его и решить. Именно поэтому в подростковом возрасте так важно научиться копинг-поведению (различные стратегии преодоления стресса) для того чтобы уменьшить негативное проявление стрессовых ситуаций на человека, а также для дальнейшего успешного развития личности [37].

При возникновении стрессовой ситуации человек проживает три стадии: тревога – адаптация – истощение. На первой стадии человек погружается в стрессовую ситуацию, у него появляются первые симптомы стресса, его мозг пытается принять поменявшуюся действительность. Вторая стадия является самой важной: здесь происходит либо повышение стрессоустойчивости, так как человек принимает вызов и начинает с ним справляться различными методами, либо он принимает ситуацию и остается к ней, привыкает. И когда наступает третья стадия он либо успешно проходит стрессовый период времени, и в повторной ситуации это не окажет на него никакого воздействия, либо он истощается от нахождения в стрессе [32].

Умение справляться со стрессом, как и другие черты характера, формируется в процессе деятельности. Поскольку у подростков учёба является основной деятельностью, то и развивать стрессоустойчивость лучше всего через раскрытие потенциала учеников. Л. С. Выготский говорит, «что не только учебная, но и социальная направленность подростков имеет большое значение, поскольку они находятся в системе разнообразных взаимоотношений с определёнными нормами и ценностями. Важно

организовать учебный процесс таким образом, чтобы снизить конфликтность учебных ситуаций и помочь обучающимся развить стрессоустойчивость». [13], [52].

В процессе учебной деятельности необходимо уделять внимание формированию таких качеств, которые помогут повысить стрессоустойчивость у подростка. Например, стремление к саморазвитию, различные коммуникативные навыки и способы их развития, терпимость, а также поощрять саморазвитие ребенка. Е.С. Романова также добавляет к этим качества еще и «...способность изменять способы решения возникающих в процессе деятельности задач в соответствии с изменяющимися условиями среды» [35].

Лошманова М.А. говорит, что «необходимо выделить ключевые аспекты формирования стрессоустойчивости у подростков, учитывая их индивидуальные особенности и жизненный опыт. Среди этих аспектов можно выделить:

- личностные особенности, которые формируются в процессе учебной и коммуникативной деятельности;
- жизненный опыт подростка, позволяющий подростку адекватно реагировать на стрессовые ситуации.;
- психологическая компетентность, включающую способность распознавать симптомы стресса, выявлять его причины и предвидеть последствия.

Таким образом, можно утверждать, что формирование стрессоустойчивости у подростков старшего возраста требует комплексного подхода со стороны семьи, школы и окружения. Понимание психофизиологических особенностей, поведенческих и личностных качеств подростков может помочь преодолеть «трудный возраст» и научить их самостоятельно справляться со стрессом» [31].

### **1.3 Основные факторы и методы формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте**

Для процесса овладения стрессовыми ситуациями по мнению Р. Лазаруса необходимо преодолеть три этапа. На первом этапе происходит оценка ситуации, где подросток оценивает собственные возможности и степень угрозы данной ситуации. На втором этапе происходят стрессовые изменения в организме. И уже на третьем этапе происходит адаптация, при которой может произойти как преодоление стрессовой ситуации, так и уход от нее с применением различных психологических защит [26].

Для того чтобы подросток мог полностью раскрыть свой потенциал, необходимо помочь ему научиться преодолевать стрессовые ситуации и развить его способность эффективно справляться с ними.

Одним из ключевых аспектов, определяющих устойчивость к стрессу, является способность к самоконтролю и саморегуляции [28]. Поэтому крайне важно научить подростка управлять своим эмоциональным состоянием. Волевая саморегуляция выступает в качестве устойчивого механизма, способного противостоять воздействию стрессовых факторов. Следовательно, обладая знаниями о методах регуляции своего психического состояния, подросток сможет более эффективно справляться с возникающими трудностями.

Все методы научения стрессоустойчивости могут действовать эффективно только в совокупности, а их целью является достижение психофизиологического состояния, при котором происходит перезагрузка мозговых процессов.

В психолого-педагогической литературе выделяют несколько основных трудностей, с которыми сталкиваются выпускники старших классов:

- высокий уровень тревоги, который зависит от различных моментов в ходе подготовки к экзаменам, а также боязнь не оправдать ожидания родителей;
- отсутствие представлений о необходимых действиях для успешной сдачи экзаменов и дальнейшего поступления в вузы, невыработанная стратегия необходимых действий;
- неумение оценить свои способности, слабые и сильные стороны.

О.В. Чурсинова и И.А. Боброва в связи с этим выделяют в своих работах следующие цели психологического сопровождения старшеклассников в предэкзаменационном периоде:

- «– ознакомить с процедурой проведения экзамена. Для этого хорошо подойдет такая форма как игра, в которой произойдет моделирование или проигрывание данной ситуации со всеми вариантами развития событий, которые могут произойти на реальном экзамене. Также будут полезны рассказы и обсуждения, связанные с организационными моментами экзамена.
- сформировать адекватное восприятие итоговой аттестации у старшеклассников. Это можно сделать с помощью проведения различных бесед и дискуссий, на которых обучающиеся могут поделиться своими страхами, ожиданиями, проработать тактику своего поведения.
- сформировать стратегии деятельности на экзамене, помочь овладеть техниками самоанализа, а также проанализировать учебную деятельность на предмет «белых пятен». Научиться выделять те задания, которые составляют наибольшее или наименьшее затруднение, а также подобрать тактику работы с ними.
- разработать адресные рекомендации для старшеклассников и их родителей, а также педагогов, работающих с этими детьми» [38].



М.Ю. Чибисова выделяет большое количество форм психологической поддержки подростков в предэкзаменационном периоде в связи с обозначенными ранее трудностями [56]. Эти формы включают в себя: групповые и индивидуальные занятия с выпускниками, цель которых заключается в выработке определенных навыков (у каждого ребенка по-разному) для преодоления стрессовой ситуации. Также необходимо проводить консультации с родителями, чтобы была возможность поддержать старшеклассников на разных уровнях и дать рекомендации родителям в подготовке детей к экзаменам и сопутствующему стрессу.

Главным моментом в этой подготовке М.Ю. Чибисова считает, что «обучение подростков техникам расслабления и снятия эмоционального и физического напряжения» [56]. Это позволяет отрабатывать приемы саморегуляции и повышать стрессоустойчивость. Самой лучшей формой проведения такого занятия считается соединение тренинга и беседы в группе. Данный вид занятия должен состоять из трех блоков: информационный, эмоциональный и поведенческий. Занятие должно иметь определенную структуру, где рассматриваются не только общие вопросы и знакомство с информацией о проведении экзамена, но и динамичных упражнений для выработки определенного типа поведения. В конце обязательно должна присутствовать рефлексия, где дети смогли бы поделиться своими чувствами, что удалось проработать на занятии, а какие страхи и тревоги остались не решенными [30].

Такой формат занятия как тренинг является наиболее удобным в образовательном процессе. Именно на нем можно на практике проработать проблемы, так как в современном образовании только сейчас стали перестраиваться на реальные жизненные задачи и способы взаимодействия со стрессовыми ситуациями [53]. Еще в свое время Ян Амос Каменский применял практику создания школ-театров, где обучающиеся могли проиграть полученные навыки [39].

Самое понятие «тренинг» содержит в себе множество аспектов, поэтому его применяют не только в образовательных учреждениях, но и профессиональных сферах и крупных компаниях. По мнению Ю.Н. Емельянова: «тренинг – это целая группа методов развития способностей к обучению или овладению каким-либо видом деятельности»[29]. Многие психологи считают, что тренинг – это метод намеренного изменения социально-психологических аспектов личности, целью которого является приобретение профессиональных и личностных качеств человеком, которые помогут ему в решении проблем [29], [33].

Получается, что тренинг – это некая модель реальной жизненной ситуации, где подросток ее проживает и пробует реализовать различные стратегии поведения (в данном случае экзаменационный период). На нем происходит отработка от самых простых навыков до создания сложных конструкций по повышению стрессоустойчивости [56].

Каждый тренинг строится согласно следующим принципам:

- рефлексия (любые рефлексивные действия в группе или индивидуально, подведение промежуточных и конечных итогов);
- темпоритм (четко составлено расписания занятия, нет свободного времени, а значит задачи нужно решать максимально быстро и четко);
- дисциплина (способствует более эффективному усвоению навыков и распределению обязанностей);
- креативность (решение проблемы нестандартными методами) [17].

При этом любой тренинг должен учитывать специальные упражнения и методы, которые способствуют достижению поставленных целей и задач. Важно принимать во внимание активность участников во время занятия, а также их индивидуальные психофизиологические характеристики.

Лошманова М.А. говорит, что «наиболее результативным социально-психологическим тренингом для подростков является тот, который сочетает в себе теоретическую часть и практические упражнения. В результате такого

тренинга старшеклассники получают ценный жизненный опыт, который помогает им успешно преодолевать подобные сложные жизненные ситуации» [31].

В.М. Вергунова и А.В. Лейфа для повышения стрессоустойчивости старшеклассников в предэкзаменационном периоде рекомендуют методику аутогенной тренировки [12]. Благодаря вербальным формулировкам происходит формирование связей между самоприказами и психофизиологическими процессами, так называемое самовнушение, которое позволяет снять напряжение. Данный метод имеет широкое применение, поэтому его можно включать в учебную деятельность в том или ином виде.

Одним из популярных методов в современном мире, который применяется не только подростками, но и взрослыми людьми для решения своих проблем является арт-терапия. Еще Л.С. Выготский говорил, что рисование является «графической речью». Не зря начиная с самого детства, дети пытаются отобразить окружающую их действительность, а также свои чувства и переживания по ее восприятию через рисунок.

Арт-терапия является средством самовыражения автора, а результаты творчества свидетельствуют об испытываемых эмоциях и чувствах. Таким образом, рисунок является маркером для оценки состояния человека. Л.Д. Лебедева считает, что арт-терапия в образовании – это инновационная система, которая позволяет соединить теорию и практику и обладает целой совокупностью эмоциональных, психологических и педагогических связей [46].

М.В. Осипова обозначает следующие цели арт-терапии: она позволяет прорабатывать негативные мысли и чувства, которые человек не в силах высказать, но может перенести в художественные образы. Тем самым развивая его художественные способности и показывая выход из стресса. В ходе проведения такого занятия, человек может полностью или частями

избавиться от негативных мыслей и эмоций, а также найти пути выхода из сложившихся обстоятельств [48].

Существует две формы арт-терапии – активная и пассивная. Активная форма предполагает создание творческого произведения, а пассивная – это потребление уже готовых произведений искусства (например, поход в картинную галерею). Поэтому и занятия могут быть также разных видов: индивидуальные или групповые, структурированные и неструктурированные. Вид данных занятий выбирается либо руководителем данного процесса, либо самим участником. Поэтому если занятие структурированное, то у него есть определенная тема, заданная психологом или педагогом.

Так как фрагменты рисунков состоят из множества различных изображений, А.А. Осипова выделила несколько категорий значимых изображений. Во-первых, это каракули в виде бесформенных линий и примитивных завитушек. Во-вторых, это схемы и полу-схемы, которые представляют собой какие-то стереотипные изображения. В-третьих, пиктограммы – определенные схемы, наделенные индивидуальным смыслом. И в-четвертых, художественные образы, которые обладают эстетической ценностью.

При интерпретации рисунков следует отмечать возраст ребёнка, его эмоциональное состояние, уровень развития изобразительной деятельности, индивидуальные особенности и др. [41]. Именно поэтому арт-терапия подходит в подростковом возрасте благодаря способности выражать внутренние переживания, когда словами ребенок не в состоянии это сделать. Применение данного метода в образовательном процессе способствует развитию самовыражения подростка через художественные образы, что в конечном итоге приводит к каким-то конкретным действиям в реальном мире.

По окончании арт-терапии у детей как правило негативные эмоции сменяются позитивным настроением, улучшается самооценка и повышается стрессоустойчивость.

Существует еще один вариант арт-терапии – игротерапия. Игротерапия основана на применении ролевых игр, оказывающих интенсивное воздействие на развитие личности. Игроки выполняют реальную деятельность, в ходе которой применяются действия для решения конкретных задач. Присутствует конечно и вымышленный уровень, который позволяет отвлечься от реального мира.

А. Фрейд и М. Клейн еще в XX веке определяли игру как метод лечения, где дети могли уладить свои конфликты и развить свои способности. Именно игра способствует преодолению негативных эмоций, а также восполняет пробелы в общении и увеличивает контакты между детьми. Через игру ребенок показывает свое психологическое и эмоциональное настроение, поэтому именно в ней можно на него повлиять и снизить уровень тревожности и агрессии, заменив положительными эмоциями. В современной психокоррекции игра используется в социально-психологическом тренинге у подростков в виде разыгрывания различных ситуаций, создания контакта и общения между ними [54].

Принципы, которым следует придерживаться игротерапевту:

- безусловное принятие ребенка, его чувств, так как именно он определяет сюжет и ход игры;
- отказ от установления правил, ведь именно ребенок является здесь главным. Возможно установление определенных рамок в минимальном количестве, но только для того чтобы ситуация была приближена к реальности;
- главным аспектом в игре являются чувства ребенка, именно поэтому важно, чтобы он не боялся их проявлять и не сдерживал свои переживания.

По мнению В.В. Юстицкис, игровая терапия предоставляет возможность в безграничном самовыражении ребенка, при этом осуществляется на его условиях с полным принятием данной ситуации взрослыми. Такая терапия может проводиться в малых группах, а также быть короткой или прерываться на некоторое время. Подростки через моделирование реальных ситуаций могут прожить свои страхи и волнения, связанные с предстоящей итоговой аттестацией в игротерапии, а также отрегулировать свое поведение, повысить свою самооценку [57].

Схожий эффект с арт-терапией имеют занятия любыми видами спорта. Очень часто повышение стрессоустойчивости наблюдается у тех старшеклассников, которые посещают спортивные секции или же являются профессиональными спортсменами [61]. Занятие физической активностью дает возможность выхода негативным эмоциям, переживаниям, страху через выброс адреналина. Либо наоборот через занятия, которые предполагают методы расслабления и медитации (например, йога, плавание). Отличием данного метода повышения стрессоустойчивости является невозможность некоторым детям заниматься физической активностью [63].

Пропаганда здорового образа жизни и питания также является хорошим помощником в повышении стрессоустойчивости [65]. Это могут быть мероприятия как проводимые в образовательной организации, так и за ее пределами, а также личный пример родителей или близкого окружения подростка. В период подготовки к экзаменам также необходимо пробовать и дыхательные техники саморегуляции, которые можно использовать и во время экзамена. Они помогут уменьшить уровень стресса и настроиться на результат.

Таким образом, стрессоустойчивость старшеклассников формируется на протяжении всего образовательного процесса, а во время предэкзаменационного периода может быть повышена различными техниками и методами.

## Выводы по первой главе

В этой главе были проанализированы термины «стресс», «стрессоустойчивость» и «саморегуляция». Также были рассмотрены теоретические и методологические подходы к пониманию стресса и стрессоустойчивости в работах российских и зарубежных специалистов в области психологии и педагогики.

На основании этого можно сделать вывод о том, что стресс сопутствует любому человеку, а его влияние на него несет в себе, как правило, негативные последствия, которые сказываются не только на психике человека, но и на его физическом состоянии. Подростковый период является одним из самых «богатых» на стрессовые ситуации. Этому способствует множество факторов: физиологические особенности организма, увеличение учебной нагрузки, различные конфликты, влияние внешних факторов.

Несмотря на это, именно подростковый период является самым благоприятным периодом для повышения стрессоустойчивости, что скажется во взрослом периоде жизни [62]. Особенности подростков, которые можно использовать для ее повышения: работа с самооценкой, потребность в познании и самоопределении, концентрация на собственной личности, работа с эмоциями и поведением.

Было принято решение исследовать уровень стрессоустойчивости обучающихся 9 классов в связи с тем, что они подвержены экзаменационному стрессу из-за отсутствия опыта сдачи ГИА. Первым испытанием для них является допуск к экзаменам, который проводится в форме итогового собеседования. Собеседование проходит в устной форме и не занимает более 15 минут, но и этого времени достаточно для чрезмерного эмоционального напряжения. Развитие стрессоустойчивости через формирование навыков саморегуляции помогает подросткам справиться со стрессовыми ситуациями и успешно сдать экзамены.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период**

### **2.1 Организация и методы исследования**

В рамках эмпирического исследования для решения поставленных задач были последовательно осуществлены следующие этапы.

На первом – констатирующем этапе исследования был выявлен уровень стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в экспериментальной и контрольной группе.

Далее в обеих группах выявлялся уровень развития общей саморегуляции, уровень и характер, вид тревожности (школьной, самооценочной, межличностной, вызванной общением со сверстниками), уровень сформированности представлений о процедуре ГИА.

Следующим этапом нашего исследования является обоснование саморегуляции, как механизма развития стрессоустойчивости у подростков в период подготовки к экзаменам период через корреляционный анализ.

На третьем этапе исследования была создана и апробирована на экспериментальной группе программа, направленная на повышение стрессоустойчивости у старших подростков в период подготовки к экзаменам на основе полученных результатов (формирующий этап эксперимента).

На четвертом – контрольном этапе выявлялся актуальный уровень развития стрессоустойчивости старших подростков на контрольном этапе эксперимента.

На следующем этапе было проведено повторное экспериментально-психологическое исследование участников обеих групп. Целью исследования была оценка эффективности разработанной программы (варианта коррекции). Были проанализированы результаты исследования, сделаны выводы о проделанной работе.



Настоящее исследование выполнено в период с сентября 2023 по май 2024 года на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы № 1 г. Павлово. В исследовании приняли участие обучающиеся 9 классов МАОУ СШ № 1 г. Павлово. Все участники были проинформированы о целях и задачах исследования, после чего были оформлены согласия на участие [31].

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 15 до 16 лет (30 девушек – 50 %; 30 юношей – 50 %). Все участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа отличалась от экспериментальной группы тем, что не проходила курс коррекции (программу по формированию стрессоустойчивости старшеклассников). В экспериментальную группу вошли 40 человек: (20 девушек (50%) и 20 юношей (50%)). Средний возраст в экспериментальной группе составил 15 лет. В контрольную группу вошли 20 испытуемых: (10 девушек (50%) и 10 юношей (50%)). Средний возраст в контрольной группе составил 15 лет. Общая характеристика участников исследования представлена в таблице № 1 [31].

Чтобы выполнить задачи исследования, мы выбрали подходящий диагностический инструментарий:

- анкета для сбора социологических данных. Данная анкета была разработана для получения информации об участниках исследования и формирования выборки (Приложение А);
- методика самооценки психологической готовности к ЕГЭ (М.Ю. Чибисовой);
- тестирование обучающихся по методике «Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша»;
- тест на самооценку стрессоустойчивости личности И.В Киршева, Н.В. Рябчикова;
- методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Для изучения сформированности представлений о процедуре ГИА была использована методика самооценки психологической готовности к ЕГЭ (М.Ю. Чибисовой).

Автор данной методики предлагает 13 утверждений, которые необходимо оценить по шкале от 1 до 10 (полностью не согласен-полностью согласен). М.Ю. Чибисова считает, что «анкета помогает оценить готовность к государственной итоговой аттестации. Она учитывает такие аспекты, как умение самоорганизовываться, уровень тревожности и знание процедуры экзамена. Анкета может быть использована для первичного анализа в выпускных классах, а также для оценки эффективности работы педагога-психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). Для анализа результатов выделяется три шкалы» [56]. М.Ю. Чибисова утверждает, что «в основе структуры готовности к ЕГЭ лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов» [56].

С целью выявления разных видов тревожности (школьной, самооценочной, межличностной, вызванной общением со сверстниками) была использована методика «Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша», состоящая из 30 перечисленных ситуаций, которые встречаются в жизни. Респондентам необходимо представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации по шкале от 1 до 4.

Для изучения уровня стрессоустойчивости был использован тест на самооценку стрессоустойчивости личности И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. Тест состоит из 18 высказываний, которые необходимо оценить по шкале от 1 до 3. Чем меньше сумма полученных баллов, тем выше уровень стрессоустойчивости.

Для изучения уровня развития общей саморегуляции была использована методика «Стиль саморегуляции поведения – ССП 98» В.И. Моросановой. В опроснике содержится 46 вопросов, которые распределены по шести шкалам. Эти шкалы соответствуют основным

аспектам саморегуляции: планированию, моделированию, программированию и оценке результатов. Также они охватывают личностные качества, связанные с саморегуляцией, такие как гибкость и самостоятельность. Каждая шкала включает в себя по девять вопросов. Некоторые вопросы могут относиться сразу к двум категориям, поскольку они могут быть связаны как с характеристиками процесса саморегуляции, так и с личностными качествами, связанными с саморегуляцией.

Так же использовались методы описательной статистики, корреляционный анализ, сравнительный анализ.

## 2.2 Результаты исследования уровня стресса у обучающихся в старшем подростковом возрасте на констатирующем этапе эксперимента

Для сбора необходимых данных об испытуемых и формирования выборки была составлена и проведена социологическая анкета. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Общая характеристика участников исследования

Характеристика участников исследования		Экспериментальная группа N=40 (%)	Контрольная группа N=20 (%)
Пол	мужской	20 (50%)	10 (50%)
	женский	20 (50%)	10 (50%)
Возраст	15 лет	34 (85%)	18 (90%)
	16 лет	10 (15%)	2 (10%)
Созданные условия при подготовке к ГИА	да	32 (81%)	15 (77%)
	нет	8 (19%)	7 (23%)
Поддержка ближайшего окружения	да	37 (93%)	19 (96%)
	нет	3 (7%)	1 (4%)
Симптомы стресса	да	29 (72 %)	14(69 %)
	нет	11 (28 %)	6 (31%)
Уверенны ли вы в положительном результате сдачи ГИА?	да	33 (84%)	15 (76%)
	нет	7 (16%)	5(24%)

По результатам анкеты преобладают респонденты с созданными условиями при подготовке к ГИА. (В экспериментальной группе они составили 81%, в контрольной группе – 77%). В ходе эксперимента 93 % учеников 9-х классов из экспериментальной группы заявили, что чувствуют поддержку со стороны близких людей. В контрольной группе этот показатель достиг 96 %. 84% респондентов из экспериментальной и 76% из контрольной группы считают, что уверены в положительном результате сдачи ГИА.

При анализе данных, особое внимание было обращено на анкеты обучающихся, имеющих симптомы повышенной тревожностью на фоне предстоящего экзаменационного периода. Согласно данным анкеты у испытуемых отмечались различные симптомы стресса в день и/или перед экзаменами. В контрольной группе 29 (72%) респондентов отмечали те или иные симптомы стресса, в экспериментальной – 11 (69%). У обеих групп этот процент достаточно высокий, респонденты отмечали следующие симптомы: повышенная тревожность проявлялась, как учащенное сердцебиение, головокружение, повышение давления, бессонница, повышенная потливость, расстройство желудочно-кишечного тракта. Жалобы на бессонницу в преддверии стрессовой ситуации отмечало 10 испытуемых (16%) в контрольной группе, и 6 (20%) в экспериментальной. У 37 (61%) участников контрольной группы были выявлены проблемы с сердечно-сосудистой системой, такие как повышение или понижение артериального давления, учащённое сердцебиение. В экспериментальной группе эти симптомы наблюдались только у 5 участников, что составляет 16 %. В контрольной группе 9 (15%) человек сообщили о различных расстройствах желудочно-кишечного тракта, таких как диарея, вздутие живота и потеря аппетита. В экспериментальной группе с этими симптомами столкнулись только 2 (6%) человека.

В процессе анализа уровня знаний о процедуре государственной итоговой аттестации и интерпретации данных по методике самооценки психологической готовности к Единому государственному экзамену (М. Ю. Чибисовой) были получены следующие результаты:

- по шкале «осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ» были выявлены низкие показатели у 19% респондентов в экспериментальной и контрольной группах, средние у 46% в экспериментальной и 47% контрольной; высокие у 35% респондентов в экспериментальной и 34% контрольной группе;
- по шкале «владения навыками самоконтроля и самоорганизации» низкие показатели в экспериментальной группе у 48%, в контрольной – 43%; средние у 27% в экспериментальной и 29% в контрольной; выше среднего у 14% экспериментальной группы и 18% контрольной; высокие у 11% в экспериментальной группе и 10% в контрольной;
- шкала «уровня экзаменационной тревожности» показала, что в экспериментальной группе у 9% и 8% в контрольной группе старшеклассников имеют очень низкие показатели; 13% в экспериментальной и 15% в контрольные низкие показатели; 27% в экспериментальной группе и 21% в контрольной средние показатели; у 27% экспериментальной группы и 30% контрольной группы высокие показатели уровня тревожности, очень высокие 24 и 26 %. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты сформированности знаний о процедуре ЕГЭ

Уровень психологической готовности к ЕГЭ	Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ		Способность к самоорганизации и самоконтролю		Экзаменационная тревожность	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Очень низкий	4%	5%	3%	2%	9%	8%

Продолжение таблицы 2

Уровень психологической готовности к ЕГЭ	Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ		Способность к самоорганизации и самоконтролю		Экзаменационная тревожность	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	15%	14%	45%	41%	13%	15%
Средний	46%	47%	27%	29%	27%	21%
Выше среднего	23%	24%	14%	18%	27%	30%
Высокий	12%	10%	11%	10%	24%	26%

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что у значительной части подростков отмечается повышенный уровень тревожности. Эти данные свидетельствуют о том, что учащиеся испытывают трудности в управлении симптомами эмоционального напряжения и недостаточно освоили методы саморегуляции. Подобные факторы способны снизить эффективность подготовки и создать препятствия для успешной сдачи Государственной итоговой аттестации.

Анализ показателей по шкале «осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ» выявил у большинства респондентов средний уровень подготовки. Это позволяет предположить, что экзаменуемые осознают пробелы в своих знаниях о процедуре тестирования, что потенциально может отразиться на итоговых баллах.

В третьей шкале данной методики представлены результаты оценки навыков самоконтроля и самоорганизации. Преобладание низких результатов среди участников указывает на дефицит навыков управления собственным состоянием в стрессовых ситуациях. Отсутствие таких компетенций, как умение планировать подготовку и сохранять психологическую устойчивость, способно негативно повлиять на экзаменационные достижения, увеличивая риск снижения успеваемости.

Далее рассмотрим анализ результатов диагностики по методике

## «Шкалы социально–ситуационной тревоги» Кондаша.

Данные результаты позволяют оценить насколько у школьников вызывает чувство тревоги подготовка к экзаменам, а также сам процесс сдачи итоговых испытаний. В соответствии с методикой, можно увидеть следующие виды тревожности у респондентов: школьная, самооценочная, межличностная (таблица 3).

Таблица 3 – Шкала тревожности

Показатель	общий балл		школьная		самооценочная		межличностная	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Нормальный	17	8	21	9	15	8	17	7
Несколько повышенный	16	8	14	11	17	5	18	9
Высокий	5	2	5	0	6	2	5	3
Очень высокий	0	1	0	0	0	3	0	0
«Чрезмерное спокойствие»	2	1	0	0	2	2	0	1

Особого внимания требуют подростки с показателем общей тревожности высокого и очень высокого уровня. В экспериментальной группе 5 респондентов с высоким уровнем, с очень высоким отсутствует, в контрольной 2 респондента с высоким общим уровнем тревожности. С очень высоким 1 человек. Следует обратить внимание, так как именно эти ученики могут внешне выглядеть спокойными, подготовленными, но на самом деле меняющаяся учебная деятельность дается им тяжелыми усилиями, могут происходить нервные срывы. Обычно такие дети имеют внутренний конфликт между высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе.

Так же стоит отметить, что в обеих группах присутствуют подростки с

уровнем общей тревоги «чрезмерное спокойствие» – в экспериментальной 2, в контрольной – 1. Такие дети неадекватно оценивают свою учебную деятельность и не чувствуют неблагоприятных ситуаций, а значит не могут вовремя заметить и исправить свою программу действий при попадании в стрессовую ситуацию.

Рассмотрим среднее значение общей тревожности, школьной, самооценочной, межличностной тревожности в экспериментальной и контрольной группе (рисунок 1).

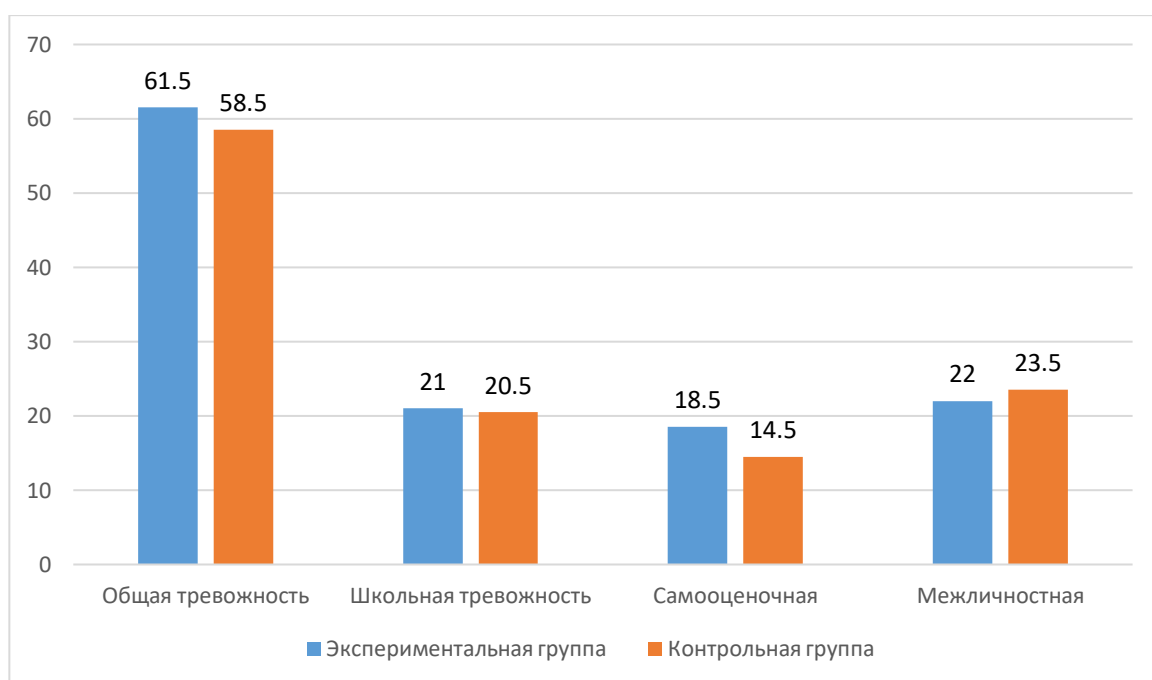


Рисунок 1 – Среднее значение тревожности

Средний показатель общей тревожности в экспериментальной группе составляет 61,5 баллов, что соответствует несколько повышенному уровню тревожности. В контрольной группе этот показатель составляет 58,5 балла, что так же соответствует несколько повышенному уровню. Полученные данные указывают на то, что у многих подростков могут возникнуть трудности в управлении стрессовыми состояниями, осуществлении саморегуляции, а также в формировании уверенности в собственных возможностях. Указанные аспекты требуют обязательного учета при



разработке и реализации программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период.

Рассмотрим шкалу «школьная тревожность». У респондентов данный показатель отмечается на среднем уровне выраженности (в экспериментальной группе 21 балл, в контрольной 20,5). Это показывает на то, что у подростков могут возникать тревожные состояния при различных ситуациях, связанных со школой в целом или общением с учителями.

В экспериментальной группе средний показатель по шкале «самооценочная тревожность» составляет 18,5 баллов, в контрольной группе этот показатель составляет 14,5 баллов.

В соответствии с критериями «межличностная тревожность» для подростков старшего возраста, нормальным считается показатель от 7 до 20 баллов для девушек и от 5 до 17 баллов для юношей. У респондентов данный показатель находится на «несколько повышенном уровне тревожности» (22 балла; в контрольной группе: 23,5 балла). Это показывает недостаточное умение коммуницировать с другими членами группы, а также налаживать контакты с незнакомыми людьми, что является одним из залогов успешной сдачи экзамена, так как на нем присутствуют незнакомые люди (другие ученики, экзаменаторы, сопровождающие и т.д.).

Согласно тесту на самооценку стрессоустойчивости личности И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова были получены следующие результаты (таблица 4), (рисунок 2).

Таблица 4 – Самооценка стрессоустойчивости личности

Уровень стрессоустойчивости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Очень низкий	1	2
Низкий	6	3
Ниже среднего	7	3
Чуть ниже среднего	6	2
Средний	8	4
Чуть выше среднего	6	3

#### Продолжение таблицы 4

Уровень стрессоустойчивости	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Выше среднего	2	3
Высокий	3	0
Очень высокий	1	0

В ходе анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе у одного участника зафиксирован крайне низкий уровень стрессоустойчивости, у шести человек — низкие показатели. При этом трое обучающихся продемонстрировали высокую устойчивость к стрессу, а один респондент показал максимально возможный результат. В контрольной группе два участника имеют крайне низкие показатели, три человека — низкие, и ни один из испытуемых не достиг высокого или очень высокого уровня стрессоустойчивости.

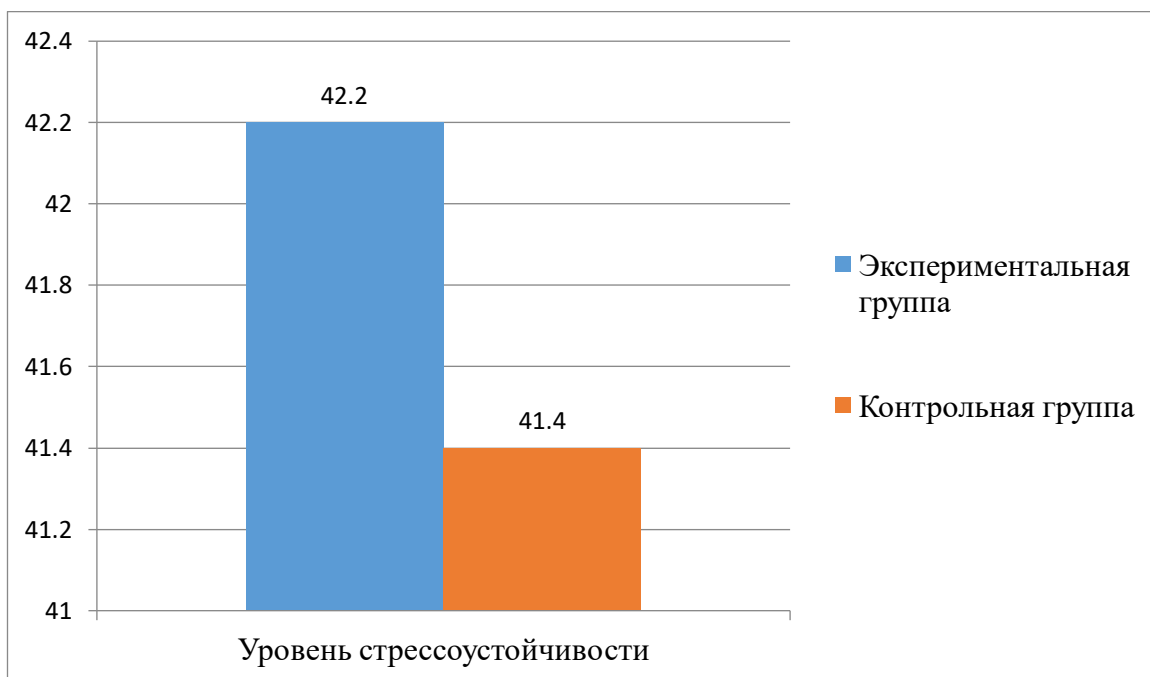


Рисунок 2 – Уровень стрессоустойчивости

Проведенные расчеты выявили, что в экспериментальной группе среднее значение стрессоустойчивости составляет 42,2 балла, что

соответствует уровню «чуть ниже среднего». В контрольной группе средний балл 41,4 – этот показатель относится к среднему уровню. Это говорит о том, что у подростков недостаточно сформирован уровень стрессоустойчивости, в обеих группах есть ученики, которые не могут владеть своим эмоциональным состоянием, а в стрессовой ситуации не смогут найти выход.

Далее были рассмотрены результаты диагностики уровня развития общей саморегуляции у экспериментальной и контрольной группы по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Полученные данные представлены на рисунке 3.

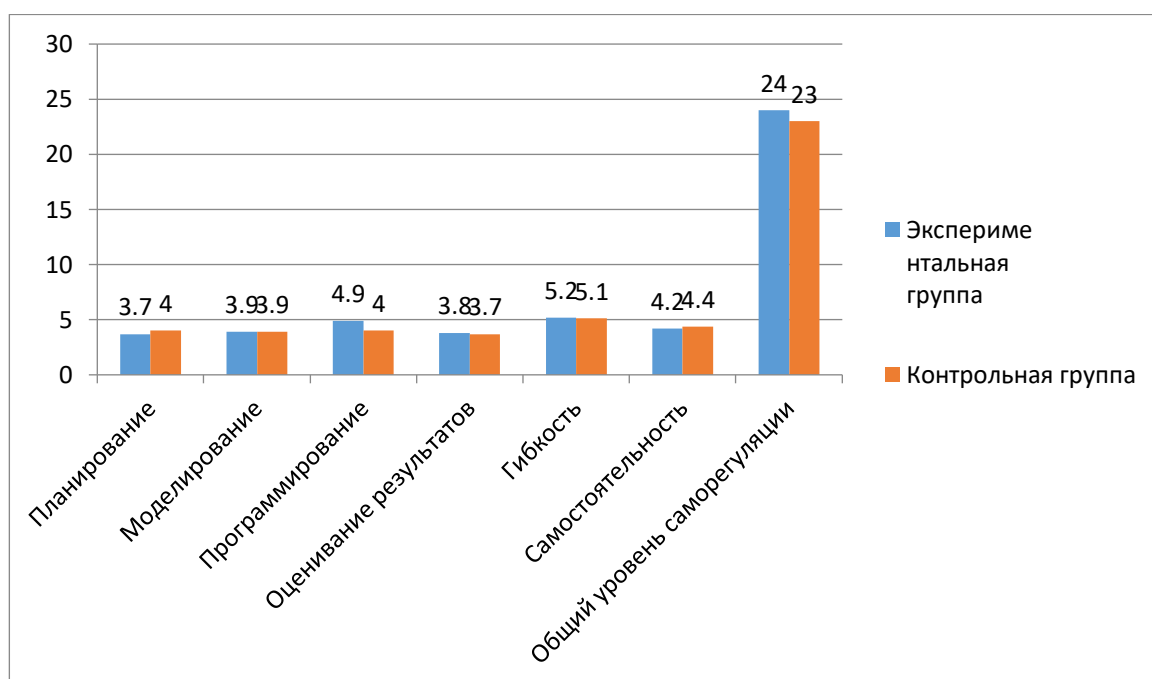


Рисунок 3 – Уровень развития саморегуляции

Таким образом, можно провести анализ уровня самоконтроля в экспериментальной и контрольной группах по нескольким критериям. Шкала «Планирование» показывает способность ставить цели и составлять план действий для их достижения в процессе обучения. Средний показатель по шкале «Планирование» в экспериментальной группе составляет 3,7 балла, в контрольной 4 балла. Развитие критериев «планирование» отмечается у

подростков на среднем уровне. Это означает, что у подростков уровень сформированности осознанного планирования деятельности не достаточен. Планы не всегда реалистичны, есть проблемы в выдвижении цели, следовательно планирование не всегда действенно.

Шкала «Моделирование» позволяет оценить способность учитывать внутренние и внешние факторы при достижении поставленной цели. Средний показатель по шкале «Моделирование» в экспериментальной и контрольной группе составляет 3,9 баллов. Это означает, что подростки не всегда готовы подстраиваться под быстро изменяющиеся условия, не испытывая при этом стрессовой ситуации, поэтому можно сделать вывод, что данный критерий недостаточно сформирован.

Шкала «Программирование» показывает насколько старшеклассники умеют выработать определенный план своих действий, и как быстро могут внести в него коррективы при изменении ситуации. Средний показатель по шкале «Программирование» в экспериментальной группе составляет 4,9 баллов, в контрольной 4 балла. Это означает, что такие ученики не всегда могут приспособиться к изменившейся обстановке, самостоятельно составить план действий, либо будут действовать импульсивно, что отодвинет их от поставленной цели.

Оценка результатов своих действий, а также соответствие их целям представлены в шкале «Оценивание результатов». Средний показатель в данной шкале на низком уровне. В экспериментальной группе этот показатель составляет 3,8 баллов, в контрольной 3,7. При помощи оценивания результатов действий старшеклассники часто не могут контролировать свою программу по достижению цели, скорректировать ее согласно полученным данным. Респонденты не всегда смогут справиться с таким действием, так как имеют балл ниже среднего, что не позволяет им адекватно оценить цель и средства по ее достижению. А также это может

привести к снижению успеваемости из-за возникновения трудностей и не умения составить новый план действий.

Шкала «Гибкость» позволяет оценить способность перестроить систему саморегуляции при изменении обстоятельств. Средний показатель по шкале «Моделирование» на среднем уровне. В экспериментальной группе составляет 5,2 баллов, в контрольной 5,1. Ученики экспериментальной группы способны подстроиться под изменения, скорректировать свои цели и планы действий, чувствуют себя достаточно уверенно, если окружающая обстановка и требования меняются.

Тесно связанная с предыдущей шкалой, шкала «Самостоятельность» позволяет оценить автономность организации активности старшеклассника. Средний показатель по шкале «Самостоятельность» в экспериментальной группе составляет 4,2 баллов, в контрольной 4,3 балл. Такой балл говорит о том, что большинство респондентов в состоянии самостоятельно ставить учебные цели, планировать их достижения, а также зависимы от мнения других людей.

Шкала «Общий уровень саморегуляции» характеризует сформированность индивидуальной системы осознанной регуляции деятельности подростка. Средний показатель по шкале «Самостоятельность» в экспериментальной группе составляет 24 балла, в контрольной 23 балла. В целом у подростков сформирован общий уровень саморегуляции на среднем уровне. Что позволяет им действовать самостоятельно, осознанно планируя свои действия, подстраиваясь под имеющиеся обстоятельства.

С целью определения эквивалентности экспериментальной и контрольной групп, был проведен сравнительный анализ уровня тревожности, стрессоустойчивости и показателей саморегуляции в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп по критерию Манна-Уитни

Шкалы методик	Среднее значение в ЭГ	Среднее значение в КГ	U-эмп	Уровень значимости
Школьная тревожность	21	20,5	397	Зона незначимости
Самооценочная тревожность	18,5	14,5	295	Зона незначимости
Межличностная тревожность	22	23,5	303,5	Зона незначимости
Общий балл	61,5	58,5	328	Зона незначимости
Уровень стрессоустойчивости	42,2	41,4	374,5	Зона незначимости
Планирование	3,7	4	364	Зона незначимости
Моделирование	3,9	3,9	369,5	Зона незначимости
Программирование	4,9	4	216,5	Зона незначимости
Оценивание результатов	3,8	3,7	372,5	Зона незначимости
Гибкость	5,2	5,1	387,5	Зона незначимости
Самостоятельность	4,2	4,4	397	Зона незначимости
Общий уровень саморегуляции	24	23	294	Зона незначимости

Опираясь на результаты сравнительного анализа по критерию Манна-Уитни, можно сделать вывод о том, что значимых различий в уровне тревожности, стрессоустойчивости и показателях саморегуляции в экспериментальной и контрольной группе нет. Это позволит обеспечить возможность оценки результативности разработанной программы формирования стрессоустойчивости подростков в последующих этапах эмпирической работы.

Следующим этапом нашего исследования стало обоснование гипотезы о том, что формирование саморегуляции является механизмом развития

стрессоустойчивости старших подростков. С этой целью нами был проведен корреляционный анализ. Его результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Корреляционный анализ

Показатель	Уровень стрессоустойчивости	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Школьная тревожность	-0,83 **	0,73 **	0,68	0,62	0,64	0,61	0,56	0,72 **
Самооценочная тревожность	-0,35	0,31	0,25	0,34	0,31	0,27	0,19	0,31
Межличностная тревожность	-0,61	0,53	0,47	0,26	0,44	0,40	0,44	0,47
Общий балл	-0,72 **	0,63	0,56	0,50	0,57	0,52	0,47	0,60
Уровень стрессоустойчивости	–	-0,90 **	-0,84 **	-0,75 **	-0,85 **	-0,80 **	-0,71 **	-0,90 **

Примечание: \*\* - уровень значимости взаимосвязи 0,01

С помощью корреляционного анализа были выявлены значимые прямые и обратные взаимосвязи. Обработка методики выявления стрессоустойчивости организована таким образом, что чем выше балл, полученный респондентом, тем ниже уровень изучаемого признака. В связи с этим, интерпретация отрицательной корреляции происходит как прямой взаимосвязи, а положительной – как обратной.

В ходе проведенного корреляционного анализа, мы выявили сильную корреляционную взаимосвязь между стрессоустойчивостью и саморегуляцией. В частности, показатель «Планирование» напрямую связан со стрессоустойчивостью, то есть чем эффективнее подросток умеет организовать и планировать свою работу, чем в большей мере он умеет

распределять нагрузку, владеет навыками тайм-менеджмента, тем выше у него стрессоустойчивость.

Прямая взаимосвязь показателя «Моделирование» и уровня стрессоустойчивости показывает на то, что чем лучше обучающиеся могут анализировать ключевые факторы, способствующие достижению целей, тем выше их способность справляться со стрессовыми ситуациями.

Показатель «Программирование» напрямую связана с умением справляться со стрессом: чем лучше подростки могут планировать, корректировать и уточнять свои действия и поведение для достижения целей, тем выше их способность противостоять стрессу.

Показатель «Оценивание результатов»: чем больше подросток верит в свои возможности и способности, тем выше его уровень стрессоустойчивости.

Прямая взаимосвязь показателя «Гибкость» и уровня стрессоустойчивости показывает на то, что чем выше способность перестраивать свои планы и программы действий, адаптироваться к изменениям внешних и внутренних факторов, чем комфортнее подростки ощущают себя в непривычных условиях, тем выше их способность справляться со стрессом.

Показатель «Самостоятельность» напрямую коррелирует со стрессоустойчивостью : чем выше степень развития навыков самостоятельного принятия решений, стратегического планирования действий, организации процессов для эффективного достижения целей, а также способности отслеживать, анализировать и оценивать этапы выполнения задач, тем слабее влияние внешних оценок на индивида и тем выше его адаптивные способности к стрессовым воздействиям.

Выявлена сильная корреляция между показателем общего уровня саморегуляции и уровня стрессоустойчивости. Чем лучше развита способность планировать и контролировать, чем сильнее мотивация, чем



больше человек независим от мнения окружающих, чем он самостоятельнее, гибче и адекватнее реагирует на изменения, тем выше уровень его саморегуляции и тем выше уровень его стрессоустойчивости. Благодаря этому, подростки могут быстрее адаптироваться к новым занятиям, чувствовать себя более уверенно в различных обстоятельствах и стремиться к совершенству в своих начинаниях.

Таким образом, результаты проведенного корреляционного анализа подтверждают возможность развития стрессоустойчивости старших подростков через механизм формирования у них навыков саморегуляции.

### **2.3 Психолого-педагогическая программа развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период**

Согласно задачам третьего этапа эмпирического исследования, была разработана программа развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период.

Цель программы: развитие стрессоустойчивости подростков в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период через формирование навыков саморегуляции.

Продолжительность реализации: программа рассчитана на 18 занятий по 45 минут один раз в неделю на протяжении 5 месяцев.

Задачи программы:

- сформировать у подростков понятие стресса, его причины и способов борьбы с ними;
- создать условия для повышения сопротивляемости организма подростков стрессу;
- развить коммуникативных навыков, умение работать в группах;
- обучить навыкам саморегуляции поведения и самоконтролю;

- повысить осведомленность о процедуре прохождения ГИА.

Ожидаемые результаты:

- у подростков сформировано представление о стрессе и способах борьбы с ним;
- подростки овладели навыками самоконтроля и саморегуляции поведения;
- подростки научились работать в группах и умеют налаживать межличностные контакты;
- подростки умеют применять полученные навыки при попадании в стрессовую ситуацию;
- подростки знают процедуру прохождения ГИА и не испытывают трудностей при ее прохождении.

Каждое занятие структурировано следующим образом:

- постановка целей и вводный инструктаж;
- практический блок с использованием интерактивных методов (групповые дискуссии, ролевые игры, кейс-анализ);
- рефлексивный анализ с подведением итогов.

Для осуществления программы не требуется специальная подготовка педагогов. Поэтому её могут проводить не только школьные педагоги-психологи, но и классные руководители, педагоги-предметники, а также социальные педагоги. Для проведения занятий достаточно стандартного учебного помещения с минимальным набором расходных материалов (канцелярские принадлежности, раздаточные бланки).

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: Знакомство участников группы, установление контактов

Задачи:

- определение правил работы в группе;
- создание общего пространства для работы;
- создание позитивного эмоционального настроения

Содержание занятия:

Упр.1. «Комплимент» (участники по очереди говорят приятные слова своему соседу справа, называя его по имени)

Упр.2. «Правила группы» (мозговой штурм и создание плаката с правилами в данной группе)

Упр.3. «Шаг вперед!» (участники делятся на два круга и встают лицом друг к другу. По команде педагога–психолога начинают рассказывать друг другу свои достижения и считают их количество. Затем по команде меняют партнеров, переходя на шаг влево)

Упр.4. «Дневник успеха» (выполняется на протяжении всего курса, в конце каждого занятия дается время на заполнение дневника своими успехами за прошедший день (не менее 3 шт.). Желающие обсудить и поделиться своими достижениями делают это).

В ходе занятия обучающиеся смогли настроиться на положительные эмоции, так как приходилось обсуждать и вспоминать свои успехи и приятные моменты не только в учебе, но и в жизни. Ученик Г. отметил следующие важные моменты «Мне всегда легко вспоминать свои поражения в спорте на соревнованиях, но так трудно вспомнить те умения, которые я приобрел благодаря тренеру и команде по волейболу». Ученица Н. после заполнения «Дневника успеха» решила поделиться своими радостными моментами дня: «Я хвалю сегодня себя за отличное выступление на конкурсе, за вкусный завтрак приготовленный с утра, а также за то, что смогла сделать комплименты одноклассникам». При выполнении задания 3, не все ученики смогли сразу поделиться своими приятными моментами, некоторые не отвечали, когда до них доходила очередь рассказывать.

Занятие 2. «Стресс и с чем его едят»

Цель: познакомить учащихся с понятием стресса и методами борьбы с ним

Задачи:

- сформировать понятийный аппарат курса
- познакомить с эффективными методами борьбы
- освободить от негативных чувств

Содержание занятия:

Мини–лекция «Стресс и страхи внутри нас» (обучающимся дается краткая теоретическая выдержка, которая помогает понять с чем сталкивается ученик и как можно на это повлиять)

Упр.1. «Страхи и комплексы на дрова» (подростки по очереди называют свои страхи и поясняют их значимость в жизни, после чего группа задает уточняющие вопросы и помогает найти варианты решения проблемы. После обучающиеся записывают свои страхи и комплексы на листочке, и по команде педагога–психолога разрывают их и бросают в круг в импровизированный «костер». Психолог «варит» зелье удачи и раздает обучающимся).

На протяжении занятия подростки испытывают разные эмоции, связанные с их собственными страхами. Некоторые ученики (преимущественно девочки) не могли сдержать слез, рассказывая о своих самых больших страхах. Так, ученица О. рассказывает «Больше всего я боюсь различных насекомых, поэтому не могу отправиться летом в лес со своими друзьями, а их походы и пикники они потом обсуждают еще не один день. Я им завидую, но никак не могу побороть свой страх». Ученик Д. поделился с другими страхом, связанным со сдачей экзаменов, а точнее с неумением рассчитать количество времени на выполнение задания: «Я боюсь, что не смогу во время сдать работу, так как не успею все переписать в балнки с черновика и мою работу анулируют». При выражении страхов, обучающиеся старались поддержать друг друга, говоря подбадривающие слова, некоторые даже подходили и обнимали других ребят.

Занятие 3. «Верь в себя»

Цель: создание условий для оценки учащимися своего уровня

уверенности

Задачи:

- уметь высказать свое мнение
- регуляция собственного эмоционального состояния

Содержание занятия:

Тест «Устойчивость личности»

Упр.1. «Три портрета» (распределяются на три подгруппы, каждая из которых выполняет задание по визуализации и анализу определенного психологического типа. Первая группа создает образ личности с адекватной уверенностью — описывает её эмоциональную стабильность, рациональное принятие решений, открытость к диалогу. Вторая группа фокусируется на неуверенном индивиде — акцентирует склонность к сомнениям, избегание конфликтов, зависимость от внешней оценки. Третья группа исследует гиперуверенность (самоуверенность) — выделяет демонстративность, игнорирование критики, склонность к рискованным действиям. На этапе презентации каждая команда аргументирует свою концепцию, опираясь на рисунок и текстовые пояснения. После выступлений проводится этап групповой рефлексии, где участники совместно корректируют и систематизируют три психологических профиля, выделяя ключевые маркеры и оценивая свою принадлежность к определенному типу личности).

Упр.2. Ролевое проигрывание ситуаций (учащимся раздаются карточки с различными моделями поведения, задача отыграть эти ситуации в парах, а потом и всей группой)

Во время занятия обучающиеся активно обсуждали психологические особенности и модели поведения придуманных ими портретов и сравнивали себя с ними. Так, ученик В. сказал: «У меня есть все черты уверенного в себе человека: и пунктуальность, и решительность, я умею постоять за себя не только в разговоре, но и драться могу». Другой ученик С. напротив, заявил, что ему не хватает решительности и мужества для того, чтобы противостоять

в стрессовой ситуации. Ролевое проигрывание ситуаций помогла ребятам по-новому взглянуть на себя и свои возможности.

#### Занятие 4. «Как не бояться экзаменов?»

Цель: отреагирование страхов и комплексов, связанных с экзаменационным периодом

Задачи:

- повысить уровень знаний о процедуре ЕГЭ
- снизить агрессию.
- развить навыки общения

Содержание занятия:

Дискуссия на тему экзаменов. (Участники разделяются на четыре подгруппы, внутри которых распределяются роли: модератор координирует дискуссию и соблюдение регламента; секретарь фиксирует ключевые идеи и аргументы; презентатор формулирует и озвучивает итоговые предложения; тайм-кипер контролирует временные рамки этапов работы. Задания для команд: подгруппа 1: анализ оптимальных стратегий подготовки к экзаменам, включая преимущества и риски различных моделей поведения во время испытания; подгруппа 2: разработка рекомендаций по организации учебного пространства для эффективной подготовки к ГИА, а также методов сохранения концентрации в ходе экзамена; подгруппа 3: планирование алгоритма действий за 24 часа до экзамена, направленного на минимизацию ошибок и снижение стрессовых реакций; подгруппа 4: изучение коммуникативных техник, способствующих установлению позитивного контакта с экзаменатором и повышающих шансы на успешный результат.

Каждая команда в течение 15 минут формулирует максимальное количество предложений по своему направлению. По итогам презентации ученики представляют результаты, после чего проводится коллективное обсуждение для систематизации идей и выработки единых рекомендаций.)

Упр.1. «Окоп Трумэна» (Президент Трумэн говорил, что у него есть

окоп для ума, который помогал сохранять ему жизненные силы. Учащимся предлагается закрыть глаза и представить приятное место, где учащийся будет чувствовать себя хорошо и безопасно. Представлять нужно до мельчайших деталей (звуки, запахи, цвета, ощущения). Учащимся предлагается посидеть в таком состоянии до 5 минут и возвращаться в него, когда потребуется «окоп для ума»)

В ходе занятия обучающиеся смогли разработать план действий для подготовки к экзаменам. Так, ученица А. сказала: «Теперь у меня есть план благодаря которому я точно не буду паниковать перед экзаменом». Ученик С. поблагодарил за возможность вспомнить свое любимое место как «окоп для ума», так как возможности вернуться туда в реальности для него пока нет.

#### Занятие 5. «Коммуникация – лекарство от страхов»

Цель: развитие способности противостоять стрессу, вызванному внешними факторами.

Задачи:

- достичь баланса с окружающей средой;
- освоить методы дыхательной терапии;
- установить доверительные отношения в группе

Содержание занятия:

Упр.1. «А не присесть бы мне?» (участники садятся в круг и по очереди рассказывают о своей особенности. Если другие участники обнаруживают у себя эту же черту, они перемещаются к говорящему, символически «принимая» её. Чтобы освободиться от накопленной эмоциональной нагрузки, участник должен назвать новую, уникальную особенность, и если у других её нет, они возвращаются на свои места)

Упр.2. «Что нравится?» (Психолог предлагает ряд вопросов, на которые отвечает письменно каждый участник.

- Как вы обычно реагируете на ситуации, которые требуют от вас

напряжения?

– Что вам нравится делать?

– Что вам не по душе?

– Почему одни вещи вам нравятся, а другие нет?

– Какие задачи вам проще выполнять? Что вам больше всего по душе?

– В каких обстоятельствах вы испытываете сильные эмоции?

– Как вы справляетесь со стрессом?

После ответов на вопросы обучающиеся зачитывают свои ответы и происходит обсуждение в группе. Итогом задания является выработка общих антистрессовых рекомендаций для повседневности)

Ученица Я. сказала «Мне помогает представить, что я сижу у моря и волны медленно набегают на мои босые ноги, а шум о берег становится все тише и тише. Так мне удается переключиться от того задания, которое я не могу сделать, и успокоившись я опять возвращаюсь к нему. Как правило потом мне удается его решить». Учащийся М. отметил «Я испытываю сильный стресс, когда родители начинают говорить, что если я не буду хорошо учиться, то не смогу найти хорошую работу. Поэтому я постоянно нервничаю на контрольных работах и допускаю ошибки по невнимательности».

Занятие 6. «Телесно–ориентированная терапия»

Цель: профилактика стрессов и повышение стрессоустойчивости методом телесно–ориентированной терапии

Задачи:

– познакомить учащихся с методами телесно–ориентированной терапии.

– развитие навыков общения.

Содержание занятия:

Упр.1. «Мастерская скульпторов» (Ведущий приглашает в центр двух участников, которые принимают статичные позы, образуя исходную



композицию. К ним присоединяется третий игрок, выступающий в роли скульптора: он трансформирует позиции «фигур», создавая новую художественную группу, и присваивает ей символическое название. Далее происходит ротация ролей: скульптор занимает место одного из участников композиции, а освободившуюся позицию занимает следующий доброволец. Процесс повторяется до тех пор, пока все желающие не попробуют себя в роли творца. Лучшие фигуры можно запечатлеть на фотоснимках)

Упр.2. «Шустрый ручеек» (Участники встают в два ряда напротив друг друга, вытягивают руки — это «берега реки». Два человека («ручеек») должны пробежать между ними под аркой из рук. Остальные могут опускать руки, создавая препятствия (сходиться, расходиться, приседать). Задача «ручейка» пройти через тоннель, когда первая пара завершает, за ней следует другая, и так пока все участники не пройдут через тоннель)

Упр.3.«Апельсиновая эстафета» (Группа делится на две команды, каждая встает в шеренгу. Каждой команде дается апельсин и салфетка. Первый человек в шеренге зажимает апельсин между подбородком и шеей. Задача пройти по обозначенной траектории, не уронив апельсин и вернувшись передать без помощи рук следующему участнику. Если апельсин падает, участник возвращается на исходную позицию, моет его и протирает салфеткой, начинает заново. Побеждает команда, которая закончила первой)

На протяжении всего занятия обучающиеся смеялись, шутили и были очень активны. Выполнение различных физических упражнений хорошо помогают снять напряжение между участниками, а также создать положительные эмоции и сбросить усталость.

#### Занятие 7. «Память. Приемы запоминания»

Цель: освоить методы развития памяти

Задачи:

- познакомить с приемами запоминания
- научиться тренировать зрительную и слуховую память

Содержание занятия:

Мини–лекция «Память. Приемы запоминания», обсуждение лекции.

Упр.1. «Снежный ком» (Участники встают в круг, первый участник произносит слово, далее за остальные повторяют слова предыдущего и придумывают свое)

Упр.2. «Опиши меня» (участники разбиваются на пары, им дается 1 минута для рассмотрения друг друга. Далее они отворачиваются и по очереди пытаются по памяти вспомнить описание друг друга (одежда, волосы, цвет глаз и т.д.))

Обучающиеся активно принимали участие в обсуждении лекции. Делились своими методами запоминания школьного материала. Ученик Н. предложил свой метод: «у меня получается запоминать даты по истории лучше, если я создам карточки, которые могу везде брать с собой и смотреть когда мне необходимо». Ученика К. поделилась своим: «мне необходимо несколько раз прочитать и выделить главную мысль, прежде чем я запомню о чем рассказ по литературе». Выполняя второе упражнение обучающиеся смогли более детально рассмотреть друг друга и отметить отличительные особенности.

Занятие 8. «Развиваем волю и самообладание»

Цель: научиться сохранять спокойствие и уверенность в стрессовых ситуациях

Задачи:

- знакомство с техниками, которые помогают быстро собраться и не паниковать
- отработать приемы применения техник

Содержание занятия:

Упр.1. «Великий мастер» (Задача — так уверенно описать свои умения, чтобы все поверили в это. Это учит не только гордиться своими достижениями, но и справляться с волнением, когда нужно проявить себя)

перед другими.)

Мини–лекция «Экспресс–приемы волевой мобилизации»

Упр.2. «Приятно вспомнить» (Необходимо смоделировать стрессовую ситуацию, затем вспомнить похожую ситуацию, когда задача была решена. И сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»)

В ходе занятия ученики активно обсуждали свои сильные стороны. Ученица А. рассказывала «Однажды я очень быстро пробежала 5 км на уроке физкультуре». Ученик О. вспомнил о дне, когда решил по математике трудную задачу: «В этот день я долго трудился над задачей по математике, и результат никак не сходился с ответом. Но в конечном итоге у меня получился правильный ответ и я так собой гордился.»

Занятие 9. «Развиваем воображение»

Цель: развить воображение

Задачи:

- повысить чувствительность сенсорных рецепторов.
- сформировать взаимное доверие.
- умение применить воображение в разных ситуациях

Содержание занятия:

Упр.1. «Переселение души» (Каждый участник мысленно переносит свою душу в какой–то предмет, который написан на карточке. Необходимо перенести все свои чувства, эмоции, мысли, описать себя и свое состояние с позиции данного предмета. На обдумывание дается 5–7 минут. Далее участники рассказывают о себе с позиции этого предмета, отражая те или иные личностные черты рассказчика.)

Упр.2. «Пантомима» (Ведущий предлагает участникам с помощью пантомимы, проявив воображение представить действия, приготовленные на карточках. )

На протяжении занятия обучающиеся могли пофантазировать на заданную тему, многие смеялись от рассказов и уже к концу занятия

стрессовые ситуации перестали казаться для учеников нерешаемыми.

#### Занятие 10. «Эмоции»

Цель: развитие навыков адаптации к стрессовым условиям через управление эмоциональными реакциями

Задачи:

- изучение и анализ негативных эмоциональных состояний
- практика методов сохранения самоконтроля в напряженных ситуациях
- снижение уровня психоэмоционального напряжения

Содержание занятия:

Упр.1. «Колпак» (Участники повторяют за ведущим фразу: «Мой колпак треугольной формы. Если он не треугольный — это не мой головной убор». Постепенно слова заменяются жестами: «колпак» два легких хлопка по голове, «мой» указание на себя, «треугольный» сначала демонстрация трех пальцев («тре»), затем выдвижение локтя («угольный»). Текст проговаривается с заменой слов на невербальные сигналы. Побеждает тот, кто допустит меньше ошибок.)

Упр.2. «Эксперимент» (Участники получают карточки с текстом, где буквы расположены в хаотичном порядке. Задача: расшифровать и прочитать фразу. Далее происходит обсуждение: как трудно было прочитать? Справились ли вы? Понадобилось ли вам самообладание? И т.д.)

Упр.3. «Волевое дыхание» (Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, полностью расслабьте тело и начните дышать медленно и глубоко, следя за равномерностью вдохов и выдохов. На плавном вдохе поднимите руки перед собой до уровня груди ладонями вверх, слегка согните локти и отведите их назад, чувствуя легкое напряжение в области лопаток. Затем на выдохе медленно опускайте руки вниз ладонями к полу, синхронизируя движение с дыханием. Во время выдоха постепенно напрягайте мышцы рук, плеч, живота и ног, как будто «продавливаете» воздух через тело. Представьте, что

ваши руки действуют как пресс, сжимающий воздух в легких и направляющий его поток через ступни в землю — это помогает ощутить «заземление» и сбросить негативную энергию. В конце выдоха полностью расслабьте все мышцы. Повторите цикл 5–7 раз, концентрируясь на дыхании и мышечном контроле).

В ходе занятия обучающиеся познакомились с новой техникой снятия напряжения. Ученик Р. поделился своими чувствами после практики: «Я почувствовал спокойствие и умиротворение после дыхательного упражнения. Это помогло мне сконцентрироваться на решении задачи». Ученица Л. рассказывала: «Благодаря восстановлению дыхания мне удалось успокоиться и привести мысли в порядок».

#### Занятие 11. «Арт–терапия»

Цель: овладеть техниками арт–терапии

Задачи:

- снятие психоэмоционального напряжения
- развитие образного мышления
- создание позитивного самовосприятия

Содержание занятия:

Упр.1. «Маски» (Каждому участнику дается распечатка масок. Необходимо нарисовать 2–3 лица какими они бывают, и 1–2 какими они хотели бы быть. После завершения устраиваются обсуждения)

Упр.2. «Рисование себя» (Каждый участник должен нарисовать себя в виде растения или животного, рисунки не подписываются. После завершения вывешиваются на стенд, и все пытаются отгадать, кто есть кто. Обсуждения происходят в формате ответа на вопрос: почему именно такой образ?)

В конце занятия ученики поделились впечатлениями от арт–терапии. Ученица К. сказала: «Я боялась начать рисовать, так как не умею. Но в ходе упражнения я расслабилась и у меня все получилось». Ученик Д. поделился своими впечатлениями: «Мне понравилось представлять себя в виде

животного. Мы здорово посмеялись над нашими лисицами, жирафами и носорогами».

#### Занятие 12. «Самооценка»

Цель: повышение самооценки

Задачи:

- освоить приемы самораскрытия, определения самооценки
- развить умение вступать в контакт с собой
- сформировать позитивное принятие себя

Содержание занятия:

Упр.1. «Кумир» (Каждый участник выбирает себе роль известного всем человека. Затем каждый проводит самопрезентацию, задача других отгадать. После упражнения происходит обсуждение, в ходе которого участник вербализует те чувства, которые возникли в ходе презентации.)

Упр.2. «Солнце» (Участники рисуют солнце на листе с кругом по середине и лучиками от него. В круг вписывают свое имя, а около каждого лучика что-то хорошее о себе. Задача написать, как можно больше лучиков.)

Упр.3. «Принятие себя» (участникам предлагается на листе бумаги написать в двух колонках свои достоинства и недостатки. После этого добавить третью, в которой они после размышлений или попросив совета у других участников, могут написать, как из их недостатка можно сделать достоинство)

Упр.4. «Телеграмма» (Психолог раздает бланки телеграмм с написанным именем адресата. Необходимо в телеграмме написать самое хорошее, что можно о нем сказать. Далее телеграммы собираются, и раздаются адресатам. По желанию зачитываются в слух.)

На протяжении занятия обучающиеся испытывали разные эмоции, так как не все смогли подобрать и написать что-то хорошее о себе или о другом человеке. Так, ученица Г. сказала: «Сложно находить положительные черты в себе, когда ничего не получается на протяжении нескольких дней в учебе».

Ученик С. говорил: «Я смог найти не только положительные свои стороны, но и отрицательные и уже знаю как их можно исправить».

### Занятие 13. «Как справиться с негативными эмоциями»

Цель: научиться превращать негативные эмоции в положительные

Задачи:

- снять эмоциональное напряжение
- научить способам избавления от негативных эмоций
- научить распознавать спектр эмоций

Содержание занятия:

Упр.1. «Поменяйтесь местами» (Участники садятся в круг, ведущий выходит в центр и просит поменяться местами по какому-либо признаку (например, кто любит борщ). Пока участники меняются ведущий может занять чье-то место, тем самым появляется новый ведущий. Задача участников меняться при соответствии какому-либо признаку)

Упр.2. «Хорошие и плохие поступки» (Участники делятся на две команды. Каждой выдается ватман, где они пишут про хорошие/плохие поступки людей. Далее происходит обсуждение этих поступков и выявление связи между поступками и самоуважением)

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями?»

Упр.3. «Стряхни» (Ведущий говорит правила: «встаньте свободно, чтобы вокруг было достаточно пространства, и начните мягко потряхивать кистями рук, постепенно подключая локти и плечи, представляя, как вместе с этими движениями с вас стекают тяжелые мысли, тревоги и усталость. Затем перейдите к ногам: встряхните бедра, колени и стопы, ощущая, как напряжение уходит в землю. После этого энергично, но аккуратно встряхните головой, чтобы освободиться от остатков негатива. Вообразите, что весь эмоциональный груз, как лишний груз, падает с вас, оставляя ощущение легкости и прилива сил». В завершение участники делятся впечатлениями: что почувствовали во время практики, изменилось ли их

состояние, стало ли больше энергии или спокойствия.

На протяжении занятия ребята активно участвовали в обсуждении. Ученица В. рассказывала: «Я научилась отличать тревогу от гнева, это поможет мне оставаться спокойной в стрессовой ситуации, так как я буду знать что мне нужно сделать». Ученик С. отметил, что уже достиг значительных успехов в снижении уровня стресса в учебной деятельности.

#### Занятие 14. «Снимаем напряжение»

Цель: научиться снимать напряжение через физическое воздействие на тело.

Задачи:

- познакомить с методами нервно–мышечной релаксации
- научить управлять учащимся своим психофизическим состоянием

Содержание занятия:

Упр.1. «Всеобщее внимание» (Все участники игры выполняют одну задачу: привлечь к себе как можно больше внимания. Любыми средствами нужно привлечь внимание окружающих, выполняющих то же самое задание. В конце подсчитать кому удалось это сделать, какими средствами и способами.)

Упр.2. «Вавилонская башня» (участники делятся на команды, каждой команде дается ватман и фломастеры. Каждому участнику выдается карточка с условием, которое необходимо выполнить для создания башни. Члены команды не должны разговаривать и показывать карточки друг другу. Время на рисунок 15 минут. Задачи игроков понять, что хочет сделать участник и переубедить его. После утраивается обсуждение)

Упр.3. «Сквозь кольцо» (Участники образуют замкнутый круг, крепко держась за руки. Первому игроку передаётся спортивный обруч. Задача команды — последовательно, не размыкая рук, провести обруч через каждого участника, чтобы он вернулся в исходную точку. Обруч символизирует общие трудности — только слаженность и доверие позволяют



«провести» их через весь коллектив, не разрывая связей)

В ходе занятия обучающиеся смогли снять напряжение через физические упреждения. Так ученики быстро придумывали способы взаимодействия друг с другом в разных ситуациях. Ученик К. поделился своими впечатлениями: «Никогда не думал, что можно так быстро без слов сделать задание. Когда наша команда строила башню, мы четко и слажено сделали задание».

#### Занятие 15. «Учимся релаксации»

Цель: релаксация, работа с мышечными зажимами

Задачи:

- сформировать представление о формах релаксации
- выявить и осознать проблемы
- научиться способам релаксации

Содержание занятия:

Упр.1. «Живая картина» (Участники формируют две группы. Каждая команда выбирает известную народную мудрость и готовит её сюжетную интерпретацию без слов, используя только мимику, жесты и движения. Задача оппонентов угадать, какая пословица зашифрована, и объяснить, какие подсказки помогли её распознать.)

Упр.2. «Задуй свечу» (Участники сидят в удобной позе. Психолог дает установку: сделайте глубокий вдох, набирая как можно больше воздуха в легкие. Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните как будто дуете на свечу при этом произнося звук «у–у–у». Повторить 5–6 раз)

Упр.3. «Лимон» (Необходимо опустить обе руки вниз и представить, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте правую руку в кулак как можно сильнее. Почувствуйте напряжение правой руки. Затем «бросьте» лимон и расслабьте руку. То же самое сделать с другой рукой.)

На занятии обучающиеся научились техникам релаксации, которые

можно применять в короткий момент времени, когда необходимо быстро переключиться от стресса. Ученица В. сказала после занятия: «Это то, что мне было необходимо. Я смогу применить эти знания прямо на экзамене, когда почувствую, что не справляюсь с давлением». Ученик Н. заметил во время занятия: «Я уже знал об этом способе для снятия напряжения. Хорошо что вы помогли мне его освежить в памяти».

#### Занятие 16. «Снимаем напряжение»

Цель: формирование у учащихся умения использовать теоретический материал в практических ситуациях

Задачи:

- анализировать спектр эмоций.
- применение техник расслабления
- развить навыки уверенного поведения

Содержание занятия:

Упр.1. «Утро вечера мудренее» (Работа в парах. Участники пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное решение в критической ситуации)

Упр.2. «Что такое обида?» (Открытое обсуждение, в ходе которого составляется письмо «обидчику»)

Упр.3. «Прогулка по телу» (Участникам раздается распечатанное на бумаге тело человека. Проходит медитация, где психолог просит заглянуть внутрь себя, почувствовать каждую часть своего тела, сконцентрировать внимание на энергии и как она передвигается по телу. В конце медитации необходимо на листе отобразить свое эмоциональное состояние красками, раскрасив силуэт. Происходит обсуждение у желающих)

Во время занятия бурно обсуждали «что такое обида». Не все обучающиеся могли точно определить и выразить свои чувства, но при возникшей дискуссии им стали понятнее свои эмоции. В последнем упражнении у учеников получились яркие «тела», которые они забрали с

собой. Ученица А. сказала при выполнении упражнения «письмо обидчику: «Я так обижена и зла на своих родителей, потому что они не дают мне выбрать мою профессию и решили за меня кем мне нужно стать.» Ученик М. отметил, что не все обиды можно простить, иногда проще не разговаривать с обидчиком.

#### Занятие 17. «Приемы экспресс–помощи»

Цель: познакомиться с техниками самопомощи, применимых в стрессовых ситуациях

Задачи:

- составить памятку приемов самопомощи
- применить на практике техники самопомощи

Содержание занятия:

Упр.1. «Воздушный шарик» (Психолог просит участников представить, что легкие – это воздушный шарик, который нужно надуть. Необходимо вдыхая через нос, наполнить «шарик» до отказа воздухом. Затем выдыхая через рот, почувствовать, как «шарик» сдувается. Необходимо сделать 3–5 раз, в каждый из которых увеличивать время задержки дыхания между вдохом и выдохом)

Упр.2. «Волшебный лес» (Участники садятся в удобную позу, могут прикрыть глаза. Необходимо представить, что вы находитесь в волшебном лесу. Подумать какие там деревья, цветы, может быть волшебные герои, запахи, звуки. Представить тропинку, которая ведет туда и обратно. Можно спросить совета у сказочных героев, если возникла трудная ситуация. В конце сделать глубокий вдох и выдох.)

Ролевая игра «Экзамен по математике» (Психолог раздает карточки с ролями для всех участников. На карточках написаны действия или ситуация, которую нужно воспроизвести. В ходе игры необходимо применять техники самопомощи. В конце игры происходит обсуждение, кто какую технику использовал, какие приемы помогли, а какие нет.)

В ходе занятия обучающиеся проявляли активность и старались применить полученные ранее знания на практике. Смоделировав экзамен, ученикам удалось лучше понять процедуру прохождения экзамена, а также как вести себя при стрессовой ситуации. Ученик М. поделился: «Теперь я более уверенно чувствую себя, думаю у меня все получится на реальном экзамене». Ученика К. отметила, что дыхательные практики помогают ей лучше сосредоточиться на главном и повышают концентрацию внимания.

#### Занятие 18. «Дневник успеха»

Цель: подведение итогов прохождения курса коррекции

Задачи:

- оценить вклад каждого участника группы
- сделать индивидуальный план решения при стрессовых ситуациях

Содержание занятия:

Подведение итогов ведения «дневника успехов». Обсуждения результатов работы.

Упр.1. «Ладонь стресса» (На листе участники обводят свою ладонь, на каждом пальце пишут ситуацию, которая вызывает отрицательные эмоции (страх, злость, тревогу и т.д.). Далее необходимо вырвать ладонь из рисунка, не используя ножницы. Обсуждение общих стрессовых ситуаций, написанных на ладонях. Подготовка к следующему упражнению.)

Упр.2. «Мой ответ стрессу» (В подготовленной ладони со стрессовыми ситуациями, необходимо загибать по одному пальцу и на обратной стороне написать действия для преодоления конкретной негативной ситуации, а также какие положительные эмоции будут испытывать участники при ее решении. В конце происходит обсуждение способов управления стрессом, обмен опытом.)

После упражнений участники делают индивидуальный план способов борьбы со стрессом, который подходит именно им.

На занятии проводилось активное обсуждение проделанной работы.

Обучающиеся делились своими впечатлениями, своими «дневниками успеха». Так, ученица М. отметила: «Благодаря пройденной программе я стала замечать свои небольшие успехи каждый день и превращать их в отличные результаты, добиваться поставленной цели». Ученик П. говорил: «Мне удалось победить свой страх перед школьными контрольными и тестами благодаря применению разных методик релаксации». Ученик М. помог ученику К. составить собственный план действий в стрессовых ситуациях, за что тот поблагодарил его.

## 2.4 Результаты исследования на контрольном этапе эксперимента

На пятом – контрольном этапе исследования были рассмотрены результаты экспериментально–психологического исследования участников обеих групп с целью оценки эффективности разработанной программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период.

В ходе контрольного среза были использованы те же диагностические методики, что и в констатирующем эксперименте.

Анализируя сформированность знаний о процедуре ЕГЭ интерпретации данных по методике самооценки психологической готовности к ЕГЭ (М.Ю. Чибисовой) после прохождения программы были получены следующие результаты (таблица 7).

Таблица 7 – Результаты сформированности знаний о процедуре ЕГЭ

Уровень психологической готовности	Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ		Способность к самоорганизации и самоконтролю		Экзаменационная тревожность	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Очень низкий	0%	4%	0%	2%	10%	5%

Продолжение таблицы 7

Уровень психологической готовности	Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ		Способность к самоорганизации и самоконтролю		Экзаменационная тревожность	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	0%	15%	8%	41%	27%	18%
Средний	35%	40%	31%	29%	43%	19%
Выше среднего	18%	29%	25%	18%	13%	28%
Высокий	47%	12%	36%	10%	7%	30%

В шкале «осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ» в экспериментальной группе исчезли низкие показатели (на констатирующем этапе эксперимента низкие показатели в в обеих группах у 19% респондентов), а высокий уровень достиг 47% респондентов (увеличение показателя на 35%). В контрольной группе низкий уровень остался без изменений и достигает 19%, в то время как показатели высокого уровня достигли 12%. Это говорит о подготовке детей в контрольной группе к экзаменационному периоду в не полном объеме, недостатке информации у подростков о процедуре экзамена, что не дает им возможность исключить данный фактор стресса. В экспериментальной же группе благодаря тщательной подготовке и отработке ролевых моделей в ходе прохождения коррекционной программы, такой фактор стресса как неизвестность процедурных моментов экзамена исчезает.

Во второй шкале результаты владения навыками самоконтроля и самоорганизации показали высокий уровень 36% в экспериментальной группе (положительная динамика 25%). В контрольной группе большинство респондентов имеют низкие показатели (очень низкие – 2%, низкие – 41%), что свидетельствует о невозможности самоорганизоваться в стрессовой ситуации. Подростки экспериментальной группы успешно владеют навыками самоконтроля и самоорганизации после ряда тренинговых занятий

программы по данной теме.

Шкала «экзаменационная тревожность» в экспериментальной группе представлена низкими показателями – 37% респондентов, средними – 43%, высокими – 7%. Эти данные показывают отсутствие у большинства подростков тревоги по поводу предстоящего экзаменационного периода, так как многие стрессовые факторы были ими разобраны на занятиях. В контрольной группе к концу исследования и в то же время приближению экзаменов уровень экзаменационной тревожности повышается: высокий у 30% респондентов, выше среднего у 28%, средний у 19%, низкий у 18%, очень низкий у 5%. Это показывает, что подростки, не прошедшие программу развития стрессоустойчивости при приближении стрессового события, не могут совладать с волнениями и страхами.

На констатирующем этапе исследования согласно методике «Шкалы социально–ситуационной тревоги» Кондаша было выявлено, что для подростков характерен высокий уровень тревожности и соответственно низкий уровень стрессоустойчивости. После прохождения программы развития стрессоустойчивости анализ результатов диагностики по данной методике выглядит следующим образом ( таблица № 8).

Таблица 8 – Шкала тревожности

Показатель	общий балл		школьная		самооценочная		межличностная	
	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная
Нормальный	28	5	27	7	30	6	25	7
Несколько повышенный	12	6	11	13	8	6	14	8
Высокий	0	5	2	0	2	3	1	4
Очень высокий	0	2	0	0	0	3	0	0
«Чрезмерное спокойствие»	0	2	0	0	0	2	0	1

После прохождения «программы развития стрессоустойчивости» в экспериментальной группе отсутствуют ученики с показателем общей тревожности высокого и очень высокого уровня, а вот в контрольной группе так и отстались респонденты с высоким общим уровнем тревожности.

Так же стоит отметить подростков с уровнем общей тревоги «чрезмерное спокойствие» в контрольной группе – 2. В то время как в экспериментальной группе такие показатели исчезли после прохождения программы.

Рассмотрим анализ средних значений общей, школьной, самооценочной, межличностной тревожности в экспериментальной и контрольной группе (таблица 9).

Таблица 9 – Среднее значение тревожности

Показатель	общий балл		школьная		самооценочная		межличностная	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Среднее значение по шкале на констатирующем этапе эксперимента	61,5	58,5	21	20,5	18,5	14,5	22	23,5
Среднее значение по шкале на контрольном этапе эксперимента	47,5	62	16,5	22	15	16,5	16	23,5

Средний показатель общей тревожности в экспериментальной группе показал положительную динамику – уменьшился на 22,8% и составляет 47,5 баллов. Это означает, что большинство подростков в этой группе с имеют нормальный уровень тревожности. В контрольной группе этот показатель показал отрицательную динамику – увеличился на 6% и составляет 62 балла. Этот показатель соответствует несколько повышенному уровню



тревожности.

Рассмотрим шкалу «школьная тревожность». В экспериментальной группе уровень школьной тревожности снизился на 21,4 %. В контрольной группе показатель школьной тревожности увеличился на 6,9% и составляет 22 балла.

Средний показатель по шкале «самооценочная тревожность» снизился на 19% и составляет 15 баллов у в экспериментальной группе. В контрольной группе этот показатель увеличился на 13% – 16,5 баллов.

В экспериментальной группе средний показатель по шкале «межличностная тревожность» снизился на 27%. И теперь средний показалеь в группе находится на нормальном уровне тревожности–16 баллов. В контрольной группе этот показатель не изменился и находится на «несколько повышенном уровне тревожности» (23,5 балла).

Согласно тесту на самооценку стрессоустойчивости личности И.В. Киршева, Н.В. Рябчикова были получены следующее результаты (таблица 10).

Таблица 10 – Самооценка стрессоустойчивости личности

Уровень стрессоустойчивости	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	констатирующий этап	контрольный этап	констатирующий этап	контрольный этап
Очень низкий	1	0	2	2
Низкий	6	0	3	3
Ниже среднего	7	0	3	4
Чуть ниже среднего	6	3	2	3
Средний	8	3	4	4
Чуть выше среднего	6	5	3	3
Выше среднего	2	8	3	1
Высокий	3	6	0	0
Очень высокий	1	15	0	0

После реализации программы, направленной на формирование стрессоустойчивости, в экспериментальной группе зафиксирована

положительная динамика. У всех участников данной категории отсутствуют показатели очень низкого, низкого и ниже среднего уровня психологической устойчивости к стрессу. Значимым достижением стало повышение компетенций у 15 подростков до высокого уровня, что свидетельствует об их готовности к успешному преодолению эмоциональных нагрузок. В контрольной группе существенных изменений не выявлено: 5 обучающихся сохранили низкие и критически низкие показатели; участники с высокой и максимальной стрессоустойчивостью отсутствуют.

Рассмотрим средние показатели уровня стрессоустойчивости (рисунок 4).

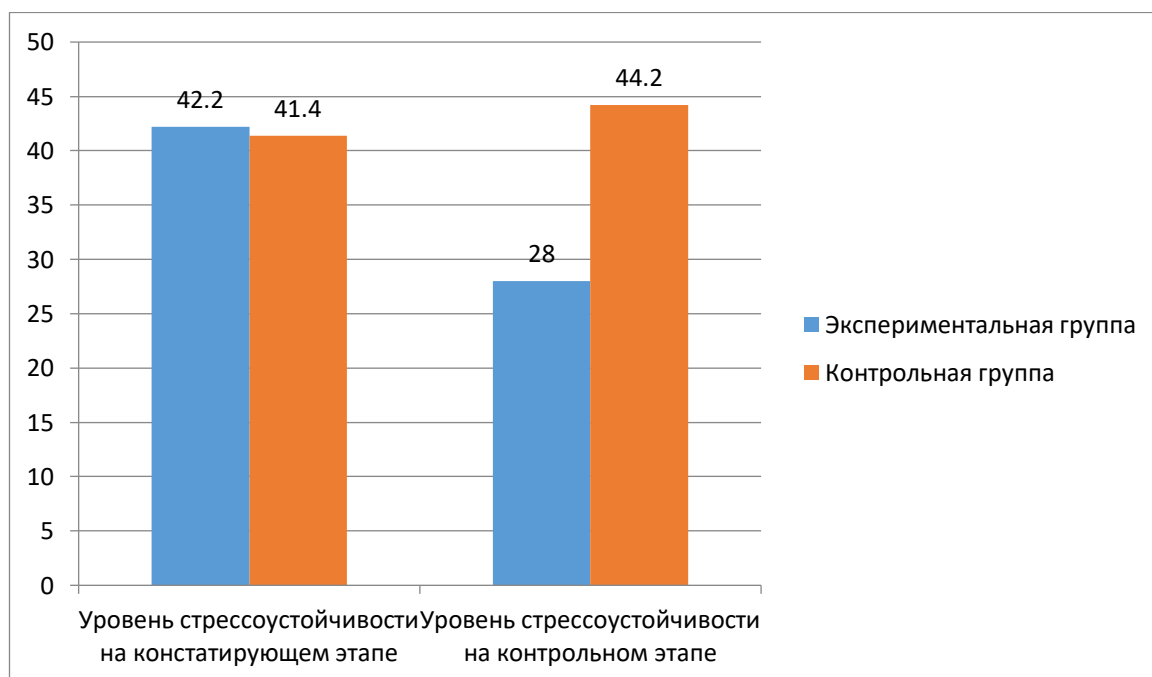


Рисунок 4 – Средние показатели уровня стрессоустойчивости

На контрольном этапе эксперимента отмечается положительная динамика среднего показателя уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе на 33,7 %. Этот показатель соответствует высокому уровню и составляет 28 баллов. В контрольной группе средний балл 44,2 – показатель относится к «чуть ниже среднего уровня» (отрицательная динамика на 6,8%) .

Согласно методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой были получены следующие результаты, представленные на рисунке 5.

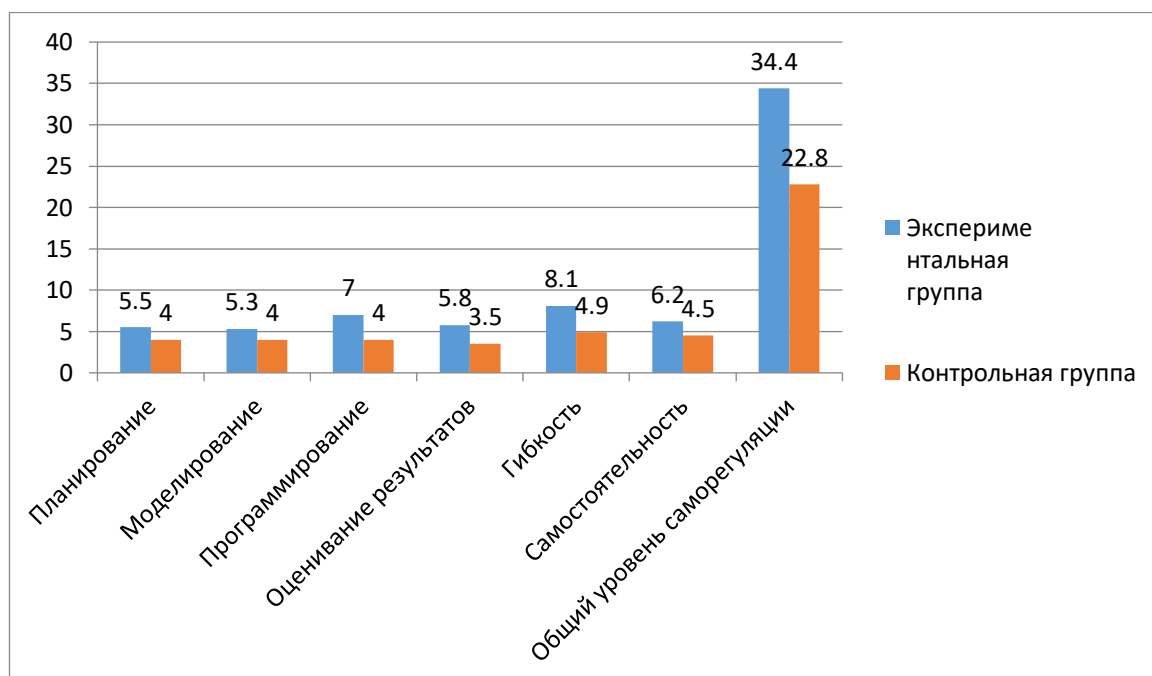


Рисунок 5 – Уровень развития саморегуляции на контрольном этапе исследования

Средний показатель по шкале «Планирование» в экспериментальной группе увеличился на 49 % и составляет 5,5 баллов. После прохождения коррекционной программы «планирование» у подростков на достаточно высоком уровне, в то время как в контрольной группе ситуация осталась неизменной.

Шкала «Моделирование» показала изменения в экспериментальной группе – положительная динамика на 37 %. В контрольной группе этот уровень снизился на 3%.

Положительная динамика по шкале «Программирование» В экспериментальной группе на 42%. В контрольной группе показатель не изменился.

Шкала «Оценивание результатов» показала качественное улучшение в экспериментальной группе—низкий уровень не был выявлен ни у одного респондента. Средний показатель экспериментальной группе увеличился на 53 процента, в контрольной снизился на 4%.

В шкале «Гибкость» в экспериментальной группе показатель увеличился на 56%. Это показывает на то, что большинство респондентов смогут быстро подстроиться под изменения, скорректировать свои цели и планы действий. В контрольной группе показатель снизился на 3%.

Шкала «Самостоятельность» в экспериментальной группе показала положительные изменения на 48 %, в контрольной на 2%.

Общую эффективность программы можно оценить по шкале «Общий уровень саморегуляции». Если посмотреть динамику изменений до проведения исследования и после, то можно увидеть, что экспериментальная группа значительно улучшила свой уровень саморегуляции ( на 47,5%), что позволит подросткам в стрессовой ситуации быстрее найти решение проблемы и спланировать свои действия. В контрольной группе значительных изменений не последовало—уровень снизился на 1%.

На завершающем – контрольном этапе эксперимента был проведен сравнительный анализ уровня тревожности, стрессоустойчивости и показателей саморегуляции по критерию Манна-Уитни в экспериментальной и контрольной группах.

В таблице 11 предоставлен сравнительный анализ экспериментальной группы до и после реализации «Программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период».

В таблице 12 сравнительный анализ контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе эксперимента.

В таблице 13 сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп на контрольном этапе эксперимента.

Таблица 11 – Сравнительный анализ экспериментальной группы до и после реализации «Программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период» по критерию Манна-Уитни

Шкалы методик	Среднее значение в ЭГ на констатирующем этапе	Среднее значение ЭГ на контрольном этапе	U–эмп	Уровень значимости
Школьная тревожность	21	16,5	379	Зона значимости
Самооценочная тревожность	18,5	15	456,5	Зона значимости
Межличностная тревожность	22	16	239	Зона значимости
Общий балл	61,5	47,5	282,5	Зона значимости
Уровень стрессоустойчивости	42,2	28	183	Зона значимости
Планирование	3,7	5,5	313	Зона значимости
Моделирование	3,9	5,3	512,5	Зона значимости
Программирование	4,9	7	425	Зона значимости
Оценивание результатов	3,8	5,8	339,5	Зона значимости
Гибкость	5,2	8,1	170	Зона значимости
Самостоятельность	4,2	6,2	243,5	Зона значимости
Общий уровень саморегуляции	24	34,4	253	Зона значимости

Согласно результатам сравнительного анализа экспериментальной группы до и после реализации «Программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период» по критерию Манна-Уитни, все показатели находятся в «зоне значимости». С помощью сравнительного анализа выявлены значительные различия в уровне школьной, самооценочной и межличностной тревожности, уровнях стрессоустойчивости и показателях саморегуляции старших подростков в

экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента. Это доказывает результативность апробированной программы.

Таблица 12 – Сравнительный анализ контрольной группы по критерию Манна-Уитни на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Шкалы методик	Среднее значение в КГ на констатирующем этапе	Среднее значение в КГ на контрольном этапе	U-эмп	Уровень значимости
Школьная тревожность	20,5	22	144	Зона незначимости
Самооценочная тревожность	14,5	16,5	179,5	Зона незначимости
Межличностная тревожность	23,5	23,5	195,5	Зона незначимости
Общий балл	58,5	62	173	Зона незначимости
Уровень стрессоустойчивости	41,4	44,2	154,5	Зона незначимости
Планирование	4	4	200	Зона незначимости
Моделирование	3,9	4	191,5	Зона незначимости
Программирование	4	4	200	Зона незначимости
Оценивание результатов	3,7	3,5	186,5	Зона незначимости
Гибкость	5,1	4,9	177,5	Зона незначимости
Самостоятельность	4,4	4,5	184	Зона незначимости
Общий уровень саморегуляции	23	22,8	193,5	Зона незначимости

Опираясь на результаты сравнительного анализа по критерию Манна-Уитни, можно сделать вывод о том, что значимых различий в уровне тревожности, стрессоустойчивости и показателях саморегуляции в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапе эксперимента нет. Более того, наблюдается тенденция к снижению значений некоторых

показателей. Все анализируемые шкалы остаются в диапазоне, не достигающем порога статистической значимости.

Таблица 13 – Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп по критерию Манна-Уитни на контрольном этапе эксперимента

Шкалы методик	Среднее значение в ЭГ на контрольном этапе	Среднее значение в КГ на контрольном этапе	U-эмп	Уровень значимости
Школьная тревожность	16,5	22	123,5	Зона значимости
Самооценочная тревожность	15	16,5	386,5	Зона не значимости
Межличностная тревожность	16	23,5	126	Зона значимости
Общий балл	47,5	62	167,5	Зона значимости
Уровень стрессоустойчивости	28	44,2	50	Зона значимости
Планирование	5,5	4	208,5	Зона значимости
Моделирование	5,3	4	251,5	Зона значимости
Программирование	7	4	76,5	Зона значимости
Оценивание результатов	5,8	3,5	144,5	Зона значимости
Гибкость	8,1	4,9	63	Зона значимости
Самостоятельность	6,2	4,5	179,5	Зона значимости
Общий уровень саморегуляции	34,4	22,8	114,5	Зона значимости

Сравнительный анализ позволил выявить значимые различия в уровне тревожности, стрессоустойчивости и показателях саморегуляции старших подростков в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе эксперимента. Таким образом, это доказывает эффективность разработанной программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период через формирование саморегуляции, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Выводы по второй главе

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 15 до 16 лет (30 девушек – 50 %; 30 юношей – 50 %). Все участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа отличалась от экспериментальной группы тем, что не проходила курс коррекции (программу по формированию стрессоустойчивости старшеклассников). В экспериментальную группу вошли 40 человек: (20 девушек (50%) и 20 юношей (50%)). Средний возраст в экспериментальной группе составил 15 лет. В контрольную группу вошли 20 испытуемых: (10 девушек (50%) и 10 юношей (50%)). Средний возраст в контрольной группе составил 15 лет.

На констатирующем этапе эксперимента мы обнаружили, что у большинство участников испытывают повышенный уровень тревожности в связи с предстоящими экзаменами. Испытуемые обеих групп сообщали о различных симптомах стресса, которые проявлялись как в день экзамена, так и накануне. Эти симптомы были связаны с физиологическими реакциями организма на стресс [31].

В рамках данного исследования для подтверждения выдвинутой гипотезы была разработана и внедрена программа, направленная на повышение стрессоустойчивости у старших подростков в период подготовки к экзаменам. Программа включала 18 еженедельных занятий продолжительностью 45 минут каждая.

На контрольном этапе исследования, после завершения курса, была проведена повторная диагностика. Результаты показали положительную динамику у участников экспериментальной группы: возрос уровень самоконтроля, способности к планированию и общая устойчивость к стрессовым факторам.

В контрольной группе статистически значимых изменений



зафиксировано не было. Более того, по мере приближения экзаменов у испытуемых из этой категории наблюдалось снижение показателей психологической устойчивости.

Полученные данные доказывают эффективность реализованной программы, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

## Заключение

Изучив научную и методическую литературу о стрессе и его влиянии на организм, а также о понятии стрессоустойчивости, была достигнута основная цель данного исследования. Был проведен анализ работ отечественных и зарубежных авторов по проблемам стресса и формированию стрессоустойчивости. В дальнейшем это позволило разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационном периоде.

В современном мире данная проблема является актуальной, так как все люди, особенно дети в подростковом возрасте постоянно подвергаются стрессу. Но не смотря на постоянное изучение данной проблемы, многие факторы в преодолении стресса являются неизученными.

В данной работе использовалось определение стресса, данное Г. Селье, так как именно его работы внесли огромный вклад в изучение проблемы стресса: стресс – это защитная реакция организма. При изучении понятия «стрессоустойчивости» использовали определение К.Р. Варданян: «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации» [10].

Также в ходе исследования было выявлено что существует ряд факторов, способствующих выработке стрессоустойчивости в подростковом возрасте: в первую очередь это физиологические особенности ребенка, далее уже влияние окружающей среды (учителя, родители, круг друзей и знакомых), непосредственное отношение имеет также уровень эмоционального напряжения и личные качества подростка.

Для старшеклассника стрессовые ситуации могут стать возможностью укрепить или развить способность справляться с ними. Это поможет ему сформировать модель поведения в подобных обстоятельствах. Однако стресс также может негативно повлиять на его психическое и физическое состояние,

вызвав депрессию. В исследовании мы сосредоточились на поиске методов повышения стрессоустойчивости и изучении факторов, которые способствуют развитию навыков саморегуляции у подростков.

Во второй главе представлена разработанная программа развития стрессоустойчивости старшего подросткового возраста в предэкзаменационный период, а также результаты ее апробации.

В ходе реализации данной программы удалось подтвердить предположение, что она способствует развитию у старшеклассников навыков эмоциональной саморегуляции и анализа своей деятельности. Это помогает им лучше понимать свои способности и снижает уровень тревожности.

Полученные результаты исследования подтверждают эффективность программы по формированию стрессоустойчивости у старших подростков в предэкзаменационный период [31], а также способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения обучающихся.

## Список используемой литературы

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. М. : Просвещение, 2012. 105 с.
2. Алиев Х. Защита от стресса. М. : Мартин : Полина, 1996. 492 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. Гриф МО РФ, 2013. 58 с.
4. Анохина, С.А. Особенности и тенденции развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Вестник Санкт–Петербургского университета. Вып.1., 2008. – С. 215–221.
5. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология : учебное пособие. М.: Логос, 2013. 306 с.
6. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М. : Совершенство, 2011. 298 с.
7. Бодров В.А. Информационный стресс: Уч. пособие для вуз. М.: ПЕР СЭ, 2000. 252 с.
8. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : избр.психол.тр. / под ред.А. А. Бодалева. М. : Воронеж : 1995. 350 с.
9. Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. Т. 3 / под ред. Б. В. Петровского. Изд. 3–е. М. : Совет. энцикл., 1976. 584 с.
10. Варданын Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. М.: Наука, 1993. 543 с.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд–во Московского ун–та, 1984. 200 с.
12. Вергунова В. М., Лейфа А.В.Здоровьесбережение старшеклассников в период подготовки к Государственной итоговой аттестации: учебно– методическое пособие / Благовещенск: Амурский обл. ин–т развития образования, 2011. 104 с.
13. Выготский Л. С. История развития высших психических функций: сборник сочинений в 6 т. – Т. 3. М.: Педагогика, 2012. 244 с.

14. Гамезо М. В. Матюхина М. В., Михальчик Т. С. Возрастная и педагогическая психология. М. : Просвещение 2014. 256 с.
15. Дехтяр Б. С. Как защитить себя от стресса. М.: Фаир–Пресс, 2015. 176 с.
16. Дубровина И. В. Практическая психология образования. М.: Сфера, 2000. 528 с.
17. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. СПб.: Речь, 2002. 80 с.
18. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора. / АПН СССР. Науч.–исслед. ин–т общей и пед. психологии. Москва: [б. и.], 1970. 15 с.
19. Китаев–Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1993. 364 с.
20. Климов Е. А. Основы психологии : учеб. для вузов . М.: ЮНИТИ, 1997. 295 с.
21. Кон И. С. Психология ранней юности : книга для учителя. М.: Просвещение, 2009. 255 с.
22. Кон И. Социология личности. М.: Просвещение, 2007. 341 с.
23. Кравченко А.И. Психология и педагогика. М.: ИНФРА–М, 2013. 400 с.
24. Кравченко Ю.Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования. М.: Форум, 2012. 544 с.
25. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособ. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
26. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Л.: Медицина, 1970. 328 с.
27. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд–во Моск. ун–та, 1993. 123 с.
28. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации : под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева // Ученые

записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова – Вып. 1. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.

29. Ли Д. Практика группового тренинга: пер.с англ. А. Маслова / Л. Ли, А. Маслов. СПб.: Питер, 2002. 222 с.

30. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001. 184 с.

31. Лошманова М. А. Разработка и апробация программы развития стрессоустойчивости в старшем подростковом возрасте в предэкзаменационный период // Актуальные исследования. 2025. №4 (239).

32. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2007. 587 с.

33. Моница Г. Б., Раннала, Н. В. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. СПб.: Речь, 2009. 250 с.

34. Мухина В. С. Возрастная психология. М.: Академия, 2010. 374 с.

35. Научно–практический журнал / Глав. Редактор Е. С. Романова. М.: МГПУ, 2012. № 5. 139 с.

36. Немов Р. С. Психология: учеб. для студентов высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн. Кн.1. Общие основы психологии. 4–е изд. М.: Владос, 2003. 688с.

37. Обухова Л. Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. М.: Просвещение, 1996. 351 с.

38. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации / авт.–сост.: И. А. Боброва, О. В. Чурсинова. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014. 74 с.

39. Психология / Л. В. Марищук [и др.]. Минск: Тисей, 2009. 760 с.

40. Реан А. А. Психология подростка. СПб.: Прайм–Евразия, 2003. 480с.

41. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога.М.: Гуманит.изд.центр «Владос», 2008. 388 с.

42. Рогов Е. И. Эмоции и воля. М.: Владос, 2001. 239 с.
43. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М., «РЭНАР», 2002. 387 с.
44. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
45. Семаго М. М. Сопровождение ребенка в образовательной среде. Структурно–динамическая модель. / Сб. науч. тр. кафедры коррекционной педагогики и спец. психологии. М.: АПКИПРО РФ, 2010. С. 24–37.
46. Семеновских Т.В. Педагогическая психология. Тюмень: Изд–во Тюменского гос. ун–та, 2013. 308 с.
47. Семенов П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации. М.: Феникс, 2014. – 160 с.
48. Слободчиков В. И., Исаев И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособ. М.: ПСТГУ, 2013. 540 с.
49. Современная психология. Справочное руководство / под ред. В. Н. Дружинина. М.: Инфра–М, 1999. 117 с.
50. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 1982. 232 с.
51. Фопель К. На пороге взрослой жизни. М.: Генезис, 2011. 208 с.
52. Фрейд З. Я и Оно // Психология сознания: хрестоматия / сост. Л. В. Куликов. СПб.: Питер, 2001. С. 184–203.
53. Фридман Л.М. Психология в современной школе: для руководителей и работников образования. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 224 с.
54. Фурманов И. А. Социально–психологический тренинг. Минск: НИО, 1997. 198 с.
55. Цветков, В.Л. Психология конфликта. От теории к практике. М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2013. 183 с.
56. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.

57. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
58. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис/ пер.с англ. А. В. Толстых. М.: Прогресс, 1996. 344с.
59. Яковлева П.И. Определение стресса [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://konnova.ucoz.ru> , 01.10.2022
60. Якушева В. И. Что такое стресс и как с ним бороться? [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psyfactor.org> , 14.09.2022
61. Ames C. Achievement Goals, Motivational Climate and Motivational Processes. In Motivation in Sport and Exercise; Human Kinetics: Champaign, IL, USA. 1992. pp. 161–176
62. Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-Being [Текст] / N.Bradburn. – Chicago. – 1969
63. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews // British journal of sports medicine. 2011. Т. 45. № 11. pp. 886–895
64. Gardner, R. C. On Motivation, Research Agendas, and Theoretical Frameworks [Text] / R. C. Gardner, P. F. Tremblay // Modern Language Journal. – 78, III (1994): 359–368.
65. Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick & Alexandra G. Parker (2019): The impact of stress on students in secondary school and higher education, International Journal of Adolescence and Youth, DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823



## Приложение А

### Анкета для сбора социологических данных

- 1) ФИО \_\_\_\_\_
- 2) Пол \_\_\_\_\_
- 3) Возраст на момент исследования \_\_\_\_\_
- 4) Все ли созданы условия при подготовке к ГИА? (достаточно уроков в школе/дополнительные занятия/репетиторы) \_\_\_\_\_
- 5) Чувствуете ли вы поддержку ближайшего окружения? \_\_\_\_\_
- 6) Беспокоит ли Вас тревожное состояние, симптомы стресса перед предстоящими экзаменами. Если да, то какие? \_\_\_\_\_
- 7) Уверенны ли вы в положительном результате сдачи ГИА?