

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ПОЖАРСКАЯ ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВНА**

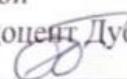
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

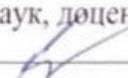
**ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
21.05.2024 

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.  
21.05.2024 

Обучающийся  
Пожарская Дарья Алексеевна  
21.05.2024 

Дата защиты  
20.06.2024

Оценка  
\_\_\_\_\_

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ .....	6
1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психолого –педагогической литературе .....	6
1.2. Экзаменационный стресс у обучающихся выпускных классов: понятие, факторы возникновения.....	14
1.3. Психологические особенности обучающихся выпускных классов.....	18
Выводы по Главе 1 .....	24
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ.....	25
2.1. Организация и методы исследования .....	25
2.2. Результаты исследования особенностей экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.....	29
2.3. Комплекс мероприятий по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.....	33
2.4. Оценка результатов проведения комплекса мероприятий .....	38
Выводы по Главе 2 .....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	45
Приложение А .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования:

Проблема экзаменационного стресса среди обучающихся выпускных классов становится все более актуальной в современном образовательном процессе. Экзамены, как ключевой этап школьной жизни, могут вызывать у обучающихся стресс, тревогу и беспокойство, что в свою очередь негативно сказывается на их психологическом и физическом состоянии, а также на успеваемости.

Экзаменационный стресс, как форма учебного стресса, является одним из основных видов стресса у обучающихся старших классов и молодежи. Он проявляется на разных уровнях организма (физическом, психическом) в результате угрозы экзамена (его подготовки и проведения). Экзаменационный стресс часто является сильным психотравмирующим фактором, негативно влияющим на различные системы организма, включая нервную систему, сердечно-сосудистую систему, иммунитет и биохимию организма. Экзаменационный стресс занимает важное место среди множества причин, вызывающих психическое напряжение или даже психические расстройства.

Помимо экзаменов, уровень стресса и его проявление также зависят от возрастного периода, в котором находятся старшеклассники. Этот период сопровождается значительными изменениями и новыми вызовами. К ним относятся: изменение отношений с окружающими с эмоционально-ценностного уровня на уровень личностного осмысления, процесс самоопределения в профессиональном и личностном плане, поиск собственной идентичности.

Проблемой профилактики экзаменационного стресса занимались такие авторы, как: С.И. Беляева [2], Г.А. Веселкова [7], В.В. Гончарова [10], Н.В. Костина [23].

В работе по профилактике экзаменационного стресса участвуют как педагоги, так и психологи, совместно создавая благоприятную атмосферу в школе

и предоставляя обучающимся необходимые навыки и знания для эффективного управления своим эмоциональным состоянием.

Профилактика экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов является важной и актуальной задачей современного образования, направленной на улучшение психоэмоционального состояния учащихся, повышение успешности сдачи экзаменов и обеспечения развития стрессоустойчивости.

Методологическая основа исследования

Цель исследования: изучить эффективность профилактики экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Объект исследования: экзаменационный стресс.

Предмет исследования: профилактика экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация комплекса мероприятий по развитию устойчивости к стрессу во время подготовки к экзаменам окажет положительное влияние на уровень устойчивости к стрессу у учащихся старших классов и также повлияет на уровень стресса и вероятность его возникновения.

В соответствии с предметом, целью и выдвинутой гипотезой определены следующие задачи исследования:

1. Изучить понятие стресса в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать понятие экзаменационного стресса в психолого-педагогической литературе.
3. Определить уровень экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.
4. Разработать комплекс мероприятий по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов в период экзаменов.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

## 2. Эмпирические: тестирование, опрос.

- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).
- Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.
- Методика САН (Самочувствие, Активность, Настроение) В.А. Доскина.

База исследования: МАОУ ХХ г. Красноярска.

Теоретическая значимость исследования заключается в определении уровня экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке комплекса мероприятий по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов в период экзаменов.

Структура и объем работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы в количестве 50 источников. Текст изложен на 80 страницах, включает 1 таблицу, 6 рисунков, 1 приложение. В Главе 1 описаны особенности экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов, в Главе 2 описано исследование уровня экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ

## 1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психолого – педагогической литературе

Изучение стресса и способности человека справляться с ним на протяжении многих лет было важной областью исследований в психологии. Стресс окружает нас всегда, имеет разные формы проявления, факторы возникновения и разное влияние на каждого человека. Ряд исследователей, в том числе Л.И. Анциферова [15], Б.Х. Варданян [5], Л.В. Куликов [26], и Г. Селье [47] внесли значительный вклад в исследование и дальнейшее развитие этой области психологии. Окружающий нас мир меняется, как и общество, живущее в этом мире, но стрессы – это то, что всегда будет актуальным для изучения, потому что стресс меняется вместе с людьми, а именно причины его возникновения и факторы воздействия на человека. Для того, чтобы научиться эффективно с ним справляться, необходимо изучить различные теоретические и практические подходы к определению и изучению понятия «стресс».

«Стресс» можно определить как состояние перенапряжения или напряженности, вызванное внешними факторами, ведущими к чрезмерному переутомлению. Со временем это понятие приобрело широкий спектр значений, включая состояние повышенного нервного напряжения, возникающее в результате испытаний, и реакцию организма на эти испытания [13].

Изучение стресса как психологической концепции началось в 19 веке. В 1914 году американский физиолог У. Кэннон ввел термин «стресс» и определил его как физическую реакцию на внешние раздражители. Он утверждал, что стресс - это механизм, который помогает организму адаптироваться к изменяющимся условиям, и что он оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие. У. Кэннон признавал, что стресс является неизбежной частью жизни и может быть как полезным, так и вредным. Он также считал, что стресс может помочь нам справиться с трудными ситуациями, но он также может привести к негативным последствиям, если станет чрезмерным [45].

В психологии стресс определяется как состояние повышенной и продолжительной психологической активности. Стресс возникает, когда нервная система человека перегружается эмоциональным давлением, вызывая физические и психические симптомы.

Медицинские работники описывают стресс как реакцию на экстремальные или необычные события, которые предъявляют дополнительные требования к адаптационным системам организма. Р. Люфт отметил, что многие люди воспринимают повседневные события как стрессовые, но даже во время отдыха, например сна, все еще могут испытывать некоторый уровень стресса. Г. Селье предположил, что полное отсутствие деревьев может привести к гибели, поскольку это означало бы отсутствие реакции на внешние раздражители [35].

Стресс – это состояние психологического и физиологического напряжения, возникающее в ответ на различные жизненные события. Эти события могут включать в себя обязанности, связанные с работой, семейные обязательства, финансовые проблемы или другие сложные ситуации.

Современные исследования стресса охватывают широкий спектр точек зрения различных научных дисциплин, включая психологию, физиологию и социологию. Универсального определения стресса не существует, поскольку оно возникло в разных областях знаний. Однако большинство определений сходятся во мнении, что стресс - это физиологическая и психологическая реакция на сложное или стрессовое событие.

В последнее время все большее внимание уделяется управлению стрессом, которое включает в себя как физические, так и психологические подходы. Под физическим стрессом понимается физическая реакция организма на стрессовые факторы, такие как учащенное сердцебиение, кровяное давление и мышечное напряжение. Психологический стресс включает в себя психологические реакции организма, такие как тревога, депрессия и эмоциональный дистресс. Психологический стресс, с другой стороны, является более субъективным переживанием, на которое влияет интерпретация ситуации человеком. Существует два основных типа психологического стресса: стресс, связанный с

информацией, и стресс, связанный с эмоциями. Информационный стресс возникает, когда человек перегружен слишком большим количеством информации, из-за чего ему трудно обработать все сразу. Это может привести к чувству тревоги и фрустрации. С другой стороны, стресс, связанный с эмоциями, возникает из-за сильных переживаний, таких как страх, гнев или тревога. Оба типа стресса могут негативно влиять на физическое и эмоциональное благополучие человека, приводя к проблемам со здоровьем и другим негативным последствиям [31].

Эмоциональное напряжение возникает в ситуациях потенциальной опасности, ущерба или чувства обиды. Когда человек находится в полной одиночестве с собственными беспокойными мыслями и переживаниями в течение продолжительного времени, возникает стресс. При этом наблюдается увеличение напряжения, тревожности, ухудшение сна, потеря аппетита и повышенная рассеянность.

Этот вид стресса очень опасен, поскольку может вызвать мысли и высказывания, связанные с возможностью самоубийства. Проводя исследования в области стресса, Г. Селье выделил три его стадии:

1. Стадия тревоги, выражающаяся в активации всех ресурсов организма;
2. Стадия сопротивления (благодаря предыдущей активации организм успешно справляется с воздействием внешних факторов), что может привести к так называемой повышенной стрессоустойчивости;
3. Стадия истощения, которая наступает, если действие вредных факторов не удастся устранить и преодолеть в течение продолжительного времени.

В период стресса приспособительные возможности организма уменьшаются, что делает его более уязвимым к негативным факторам и возможному заболеванию.

Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Г. Селье.

Согласно традиционному определению, предложенному Г. Селье, стресс – это общая реакция организма на внешнее давление. Стресс включает в себя физическое напряжение организма, направленное на преодоление трудностей и адаптацию к возросшим требованиям.

Г. Селье утверждал, что руководители, испытывающие давление со стороны клиентов и сотрудников, авиадиспетчеры, осознающие последствия даже незначительных задержек, отчаявшиеся спортсмены, стремящиеся к победе, и мужья, ставшие свидетелями смерти своей супруги, - все они испытывают стресс по-разному, но исследования показывают, что их организм реагирует на повышенное давление сходными биохимическими изменениями.

Позже Г. Селье разделил стресс на две категории: вредный стресс (дистресс) и полезный стресс (эустресс). Согласно Г. Селье, эустресс - это источник удовольствия от усилий и достижений, ведущий к повышенной активности и активизации таких процессов, как самосознание, понимание и память. Напротив, дистресс вызывается частыми, повторяющимися стрессорами и сочетанием негативных факторов, приводящих к чувству бессилия, безнадежности и тщетности. Г. Селье определяет дистресс как «несправедливость», которая вызывает чувство перенапряжения и истощения [25].

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование « психологический» стресс. В этот термин включаются эмоционально-психические реакции, синдромы, аффективные реакции, а также физиологические механизмы, лежащие в их основе [43].

Однако, независимо от используемой специфической терминологии, стресс относится к физиологической реакции человеческого организма на различные раздражители. С медицинской точки зрения стресс можно определить как сложную реакцию организма на внешние факторы, которая может привести к дисфункции или заболеванию.

Когда человек испытывает стресс, его эндокринная система активизируется, что приводит к увеличению выработки адреналина. Этот повышенный уровень

адреналина вызывает учащение сердцебиения, кровяного давления, мышечной активности и потоотделения. Кроме того, выделяется другой гормон, называемый кортизолом, который помогает регулировать обмен веществ и другие функции организма.

Повторное или длительное воздействие стрессовых ситуаций может нарушить нормальную работу нервной системы и привести к нарушению иммунной функции, хронической усталости и другим проблемам со здоровьем. Эти физиологические и биохимические изменения являются естественной реакцией на стресс, которая возникла как способ выживания человека. Они позволяют нам получить доступ к ресурсам во время кризиса, подобно принципу «сражайся или беги», который был необходим нашим предкам для того, чтобы противостоять опасным ситуациям или избегать их [19].

Понятие «психологический стресс» было предложено ученым Р. Лазарусом, который определил его как реакцию, которая возникает на основе оценки угрозы и защитных процессов. Он отмечал, что стресс влияет на взаимоотношения человека с его окружающей средой, что оказывает влияние на его благополучие. Таким образом, в период стресса испытываются ресурсы, имеющиеся в распоряжении организма [20].

Дж. Эверилл, опираясь на определение психологического стресса, данное С. Сэллсом, считает, что суть стрессовой ситуации заключается в потере контроля, то есть в отсутствии адекватной реакции на конкретную ситуацию, которая значима для личности, и в результате - в отказе от реагирования [6].

Психологический стресс можно определить как состояние, которое мешает человеку полностью реализовать свой потенциал. На протяжении многих лет исследователи пытались выявить наиболее распространенные источники стресса в различных сферах, таких как работа, образование, семейная жизнь и здравоохранение. Однако трудно определить сложность этих стрессовых факторов, поскольку одно и то же событие может вызывать разные эмоциональные реакции в зависимости от точки зрения человека.

Принцип психологической взаимозависимости, предложенный К. Леви предполагает, что люди взаимодействуют со своим окружением и реагируют на жизненные события, основываясь на своих психологических процессах. Поэтому разные люди могут испытывать широкий спектр эмоций и реакций на схожие события.

Исследования стрессоустойчивости, проведенные Л. Мерфи, Р. Лазарусом, С. Фолкманом и Н. Сиротой, были сосредоточены на стратегиях преодоления стрессовых ситуаций и успешного преодоления сложных жизненных ситуаций. Разные люди могут использовать разные стратегии совладания со стрессом, что было изучено другими учеными, такими как К.А. Абульханова-Славская и Б.Г. Ананьев. Б.Х. Варданыян предполагает, что стрессоустойчивость - это сложное взаимодействие между всеми аспектами психического функционирования, включая эмоциональные компоненты. Он предполагает, что стрессоустойчивость может быть более точно определена как черта личности, которая обеспечивает сбалансированное соотношение между всеми аспектами психического функционирования в эмоционально сложных ситуациях и способствует успешному выполнению задач. Некоторые исследователи связывают стрессоустойчивость с такими чертами характера, как эмоциональная стабильность [18].

П.Б. Зильберман полагает, что стабильность это сложное и непредсказуемое явление, которое характеризуется неспособностью адекватно реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Это указывает на отсутствие гибкости и приспособляемости со стороны индивида [14]. В.Л. Маричук, с другой стороны, определяет эмоциональную устойчивость как способность успешно справляться с эмоциональным возбуждением в сложных ситуациях.

Современные исследователи считают стрессоустойчивость важным компонентом готовности к эффективному функционированию в сложных и стрессогенных условиях [5]. П.Б. Зильберман говорит о стрессоустойчивости как о неотъемлемой части личности человека, которая проявляется через взаимодействие эмоционального, волевого, интеллектуального и мотивационного

компонентов психической деятельности [39]. Это позволяет успешно достигать целей в сложной и эмоционально напряженной обстановке.

Три основных фактора влияют на воздействие стрессовых ситуаций: физиологические, поведенческие и субъективные факторы. Л.А. Китаев-Смык далее добавляет к этому социально- психологический элемент, включая изменения в общении, а также психологический фактор стресса [20].

Факторы, которые могут влиять на уровень стрессоустойчивости, могут быть связаны с работой (недостатки организационных структур управления, проблемы делегирования полномочий, перенапряжения в период хронической полосы трудностей и чрезвычайных ситуаций, объективная необходимость выполнять часть работы за своих подчиненных, например, заболевших заместителей и т.п.), или вызваны свойствами личности самого руководителя (тщеславие, нетерпимость, чрезмерное самолюбие, максимализм в постановке целей, особенности темперамента и др.).

Согласно теории стрессоустойчивости, всех людей можно разделить на четыре разные группы:

1. Стрессонеустойчивые: их характеризует высокая степень упорства по отношению к внешним событиям. Они не слишком гибкие и не готовы менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия крайне устойчивы, и поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем могут вызвать у них стресс.

2. Стрессорезистентные: они полностью противоположны первой группе. У них высокий уровень гибкости и легкости адаптации к изменяющимся обстоятельствам, что позволяет им легко преодолевать стресс и даже использовать его для роста и развития.

3. Стрессотерпимые: они способны выдерживать стресс, но при этом со временем начинают испытывать отрицательные последствия в своем физическом или эмоциональном состоянии.

4. Стрессочувствительные: данный тип людей характеризуется очень низкой устойчивостью к стрессу. У них слабо выраженные защитные механизмы, и даже

незначительные стрессоры могут вызвать у них сильные негативные реакции и нарушения в работе организма [36].

Люди с высоким уровнем стрессоустойчивости лучше адаптируются к переменам. Они предпочитают постепенные изменения внезапным сдвигам и стремятся к тому, чтобы изменения происходили естественно и без существенных нарушений в их повседневной жизни. Если изменения происходят быстро или неожиданно, эти люди могут впасть в тревогу или депрессию, хотя со временем они привыкают к стрессовым обстоятельствам и реагируют на них более хладнокровно.

Напротив, люди с более низким уровнем стрессоустойчивости могут строго придерживаться своих убеждений и не обращать внимания на внезапные изменения. Они могут реагировать на стресс внезапными переменами, например, сменой работы. Однако, если стресс становится хроническим, это может привести к эмоциональной неустойчивости и дисбалансу.

Стрессоустойчивые люди обладают большей способностью адаптироваться и сохранять спокойствие в неопределенных ситуациях. Наличие стабильности в их жизни может даже способствовать повышению чувства жизнестойкости, учитывая нынешнее состояние глобальной неопределенности [16].

Стрессоустойчивость - это способность эффективно функционировать в сложных или непредсказуемых условиях. Однако эта черта не всегда может быть полезной для организаций с устоявшимися процессами. Длительное или частое воздействие стресса может негативно сказаться на физическом и психическом благополучии человека. На показатели стрессоустойчивости влияют еще и жизненные принципы человека, направляющие его поведение в жизни. Это может быть ответственность за свои поступки, стремление самостоятельно решать проблемы, умение добиваться своего, позитивный взгляд на жизнь и другие подобные вещи, служащие базовыми поведенческими установками и формирующие мировоззрение. Стресс нарушает распорядок дня и нарушает нормальное функционирование организма, а хронический или длительный стресс может привести к негативным психологическим и физическим последствиям [40].

Управление стрессом является необходимым навыком для поддержания оптимального состояния здоровья и продуктивности.

В нашей работе мы будем придерживаться определения понятия «стресс», предложенного Г. Селье. Он определял стресс как неспецифическую реакцию организма на различные предъявляемые к нему требования [47, с. 628].

## **1.2. Экзаменационный стресс у обучающихся выпускных классов: понятие, факторы возникновения**

Проблема экзаменационного стресса в последние годы уверенно держит планку одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. Но несмотря на это, исследования носят неполный характер, они освещают в основном только экзаменационный стресс обучающихся выпускных классов.

Основываясь на анализе различных исследований, экзаменационный стресс можно определить как психологическое состояние напряжения, вызванное такими ситуациями, как экзамены, тесты, письменные задания и публичные презентации. Это состояние характеризуется целым рядом физических и психологических симптомов, которые можно разделить на следующие четыре основные категории:

1. Физические симптомы: потеря аппетита, тошнота, диарея, учащенное дыхание, нарушения сна, головные боли, мышечное напряжение и кожные высыпания.

2. Психологические симптомы: беспокойство, страх неудачи, паника, растерянность, неуверенность в себе и депрессия.

3. Когнитивные симптомы: трудности с концентрацией внимания, проблемы с памятью, чрезмерная самокритичность и склонность сравнивать себя с другими.

4. Поведенческие симптомы экзаменационного стресса. Ночные кошмары и негативные воспоминания из прошлого опыта могут существенно повлиять на

успеваемость учащихся и общее самочувствие. Для студентов важно распознавать эти признаки стресса и предпринимать шаги по борьбе с ними, чтобы обеспечить успех в учебе.

Некоторые распространенные поведенческие признаки экзаменационного стресса включают в себя отказ от учебы с помощью альтернативных занятий, избегание дискуссий об экзамене, снижение продуктивности во время подготовки, учащение разговоров о стрессе с другими людьми, внезапное увеличение потребления кофеина и алкоголя, а также трудности со сном и приемом пищи.

Стресс, связанный с экзаменами, влияет на все аспекты жизни человека, от физиологического и психологического до межличностных отношений. В связи с этим возникают вопросы о стрессоустойчивости и способах ее повышения. Однако существует мало исследований, посвященных стрессоустойчивости и факторам, которые ей способствуют. Исследователи расходятся во мнениях о том, как определять и развивать стрессоустойчивость, некоторые связывают ее с такими понятиями, как эмоциональная стабильность, нейропсихологическая устойчивость и психологическая сила [38].

Так, А.Л. Рудаков подчеркивает важность когнитивного аспекта стрессоустойчивости. Он утверждает, что хорошо развитая когнитивная система позволяет людям эффективно управлять своими эмоциями в сложных обстоятельствах. Это, в свою очередь, способствует успешному достижению целей в кратчайшие сроки благодаря оптимальному взаимодействию между различными составляющими личности человека. Б.Х. Варданян утверждает, что стрессоустойчивость имеет решающее значение для поддержания равновесия между различными аспектами психического функционирования при различных эмоциональных переживаниях [5].

Возвращаясь к теме стресса, так, Н.И. Бережная выделила несколько значимых категорий факторов, которые влияют на толерантность индивида к стрессу [3]. К ним относятся психофизиологические факторы, такие как темперамент и неврологические особенности, а также мотивационные факторы,

определяемые эмоциональной стабильностью или нестабильностью в зависимости от интенсивности различных побуждений [3]. Кроме того, эмоциональный опыт, полученный в результате успешного разрешения негативных жизненных событий, вносит значительный вклад в устойчивость к стрессу. Кроме того, черты сильной личности, профессиональная подготовленность и интеллектуальные способности - все это играет важную роль в определении способности человека справляться со стрессом.

М.Ф. Секач предлагает рассматривать стрессоустойчивость человека как динамическую систему, охватывающую эмоциональный, интеллектуальный и волевой аспекты. Эмоциональный аспект отражается в ощущении уверенности в себе, вдохновения и счастья после выполнения задания. Интеллектуальный аспект связан с когнитивными способностями и стилем мышления. Волевой аспект проявляется в самодисциплине, способности регулировать собственное поведение и способности действовать осознанно в соответствии с обстоятельствами [33].

Ю.Н. Гурьянов выделяет несколько дополнительных аспектов мотивации, включая физиологические, когнитивные, операционные и коммуникативные элементы. Мотивационный компонент связан с желанием индивида достичь поставленных целей. Физиологический компонент относится к доступным энергетическим резервам организма. Когнитивный компонент оценивает уровень знаний и понимания задачи. Операционный компонент включает в себя методы и техники выполнения действий. Наконец, коммуникативный компонент указывает на готовность индивида вступать в социальные и психологические взаимодействия [12].

Н.И. Бережная рассматривает концепцию стрессоустойчивости как важное качество личности, включающее в себя несколько ключевых компонентов:

- физиологический аспект (тип и особенности центральной нервной системы);
- мотивационный фактор, поскольку сила мотивации существенно влияет на способность человека управлять своими эмоциями;

- накопленный эмоциональный опыт, полученный в процессе преодоления негативных воздействий экстремальных ситуаций;

- воля, проявляющаяся в осознанном контроле своих действий и их соответствии требованиям ситуации;

- профессиональные навыки, информированность и готовность к решению конкретных задач;

- интеллектуальные способности, необходимые для анализа требований ситуации, прогнозирования возможных изменений и принятия решений о дальнейших действиях [3].

Р.М. Шагиев предлагает включить в концепцию стрессоустойчивости несколько важных психологических конструктов:

- Психодинамические характеристики, такие как активность, гибкость, эмоциональная стабильность и скорость реакции.

- Сила воли, включая выносливость, нацеленность на достижение целей, настойчивость, самоконтроль, инициативность, ответственность и энергию.

- Особенности саморегуляции, такие как планирование, моделирование, оценка результатов, готовность к переменам и общий уровень самодисциплины.

Кроме того, мотивация, в частности, стремление к успеху, также является важным компонентом стрессоустойчивости.

Стоит отметить тенденцию, наблюдаемую в исследованиях ученых. Например, в работе В.В. Гуленко указывается, что люди реагируют на стресс по-разному, и эти различия зависят от их психологических особенностей. Эти характеристики включают способность адаптироваться к окружающей среде, готовность к постепенным изменениям, стабильные принципы и отношение к жизни, а также способность приспосабливаться к изменениям без чрезмерного стресса.

Процесс формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости сложен и зависит от различных факторов. Позитивное психологическое и эмоциональное состояние очень важно. Некоторые исследователи, такие как Ю. М. Ковалева и Ю.В. Щербатых, подчеркивают важность разработки стратегий, таких как

поддержание активного образа жизни, ограничение использования электронных устройств, совмещение работы и личной жизни, соблюдение регулярного режима сна и поддержание постоянного времени бодрствования [42].

Кроме того, важным аспектом формирования стрессоустойчивости является образовательный элемент. Ш. Мельник, например, рекомендует развивать способность противостоять стрессу с помощью активных мер. Он утверждает, что активная жизненная позиция - это важнейшая черта личности, которая проявляется, когда человек берет на себя ответственность за свои поступки и жизнь, а не обвиняет внешние обстоятельства или других людей. Отмечается, что многие люди часто приписывают свои неудачи внешним факторам, игнорируя собственные ошибки, что может привести к нестабильному и негативному поведению в стрессовых ситуациях.

Изучив структуру экзаменационного стресса, мы выделили несколько компонентов стрессоустойчивости, которые являются ключевыми для эффективного преодоления стрессовых ситуаций, особенно в период сдачи экзаменов в выпускных классах. К ним можно отнести психологическую устойчивость, умение контролировать свои эмоции, гибкость мышления, наличие целей и мотивации и другие компоненты, на которые мы будем делать упор при разработке комплекса мероприятий по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

### **1.3. Психологические особенности обучающихся выпускных классов**

Подростковый период является важным этапом в развитии человека, поскольку общество, промышленность и культура продолжают меняться. По мере усложнения социальной жизни и расширения возможностей для получения образования обучающиеся начинают активнее участвовать в общественной деятельности в более раннем возрасте, что может привести к более высокому уровню стресса.

В этот период академическая нагрузка возрастает, особенно в последние годы обучения в средней школе, начиная с 9-12 классов. В конце подросткового возраста (примерно в возрасте 15-17 лет) учащиеся должны обладать достаточной идеологической и эмоциональной зрелостью, чтобы начать самостоятельную жизнь, продолжить свое образование или начать работать [27].

Некоторые психологи относят этот возраст к категории «юность». В западной психологии это период взросления, когда подростковый возраст и юность объединяются [30]. В отечественной науке юношеский возраст рассматривается как самостоятельный период развития личности и индивидуальности человека. И.С. Кон определяет юность в пределах 14 – 18 лет. Подростковый возраст фактически совпадает со старшим школьным периодом, когда учатся в старших классах школы [21].

Б.Г. Ананьев, описывая период юности, выделил две основные фазы. Первая фаза связана с окончанием детства, а вторая фаза соотносится с началом взрослости [32]. Эти фазы имеют свои уникальные особенности:

- Ранний подростковый период, также известный как первая фаза, характеризуется неуверенностью в своем месте в обществе и осознанием перехода от детства к взрослой жизни. На этом этапе люди стремятся к автономии и исследуют свою идентичность.

- Юность, или вторая фаза, знаменует начало взрослой жизни. Это время, когда люди формируют свою идентичность, приобретают важные социальные навыки и развивают компетенции, которые помогут им ориентироваться во взрослой жизни. Б.Г. Ананьев охарактеризовал эту фазу как критическую для развития необходимых навыков [11].

На этом этапе жизни физическое развитие человека достигает своего максимального потенциала. Половое созревание завершается, а рост замедляется. Мышцы становятся сильнее и эластичнее, а формирование и функционирование тканей и органов значительно улучшаются. Этот период знаменует собой окончание подросткового возраста и характеризуется стремлением к самопознанию и неустойчивой уверенностью в себе. В это время они ищут свое

место в обществе и хотят признания и одобрения своих усилий. По словам Д.И. Фельдштейна, просоциальная вовлеченность является важной частью этого процесса [28].

Развитие когнитивных способностей на этом этапе характеризуется появлением сложных аналитических и синтетических навыков, а также переходом к абстрактному и теоретическому мышлению, согласно теории Ж. Пиаже. Эти способности включают в себя развитие способности выдвигать гипотезы и прибегать к дедуктивным рассуждениям, которые проявляются на формальном операционном этапе, как описано Ф.И. Иващенко.

Старшая школа - критический период для социального и гражданского развития. В это время люди формируют свою социальную и профессиональную идентичность и активно участвуют в общественной жизни. Согласно теории Ф.И. Иващенко, у них также развиваются духовные качества, которые делают их активными гражданами и патриотами [17]. Влияние вновь приобретенных социальных позиций и групп, а также опыт значительной социальной вовлеченности и статус в школе оказывают существенное влияние на развитие обучающихся в 9 – 11 классах. На этом этапе многие молодые люди начинают работать и сталкиваются с проблемой выбора карьерного пути и принятия решения о своем будущем.

В это время обучающиеся становятся все более независимыми, и психологические критерии взрослости связаны с изменением их внутренней позиции и отношения к будущему. Они начинают сосредотачиваться на будущем и уделять внимание планированию и установлению своих жизненных перспектив. Многие отечественные психологи отмечают, что старшеклассники демонстрируют интеллектуальную зрелость и способность справляться с различными жизненными трудностями, хотя некоторые мальчики и девочки могут иметь относительно более низкий уровень интеллектуального развития [9]. В то же время, у всех старшеклассников есть возможности для реализации своих способностей.

На этом этапе подросткового возраста наблюдаются заметные различия в поведении мальчиков и девочек. Эти молодые люди способны соответствующим образом корректировать свое поведение в различных ситуациях и проявлять достаточную гибкость в ролевых играх. Однако иногда в их поведении можно наблюдать некоторую детскую негибкость, которая проявляется в неспособности адаптироваться при взаимодействии с разными людьми или в различных обстоятельствах.

Согласно Б.С. Братусь, ранние подростковые годы формируют сложную систему социальных установок, охватывающих когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты. Несмотря на присущие этому периоду противоречия, многим социальным установкам присуща непоследовательность и вариативность [4].

В ходе своего исследования Н.Д. Левитов обнаружил, что как мальчики, так и девочки в подростковом возрасте проявляют определенные черты, характерные для данного этапа развития и обычно не проявляющиеся на других этапах жизни. Эти особенности иногда могут приводить к конфликтам и путанице. По словам И.С. Кона, ранние подростковые годы представляют собой критический период для установления романтических отношений и эмоциональных связей между людьми [22]. У девочек такие отношения часто начинаются в раннем возрасте и могут оказывать более значительное влияние на их жизнь по сравнению с мальчиками.

В этот период начинают развиваться такие важные качества, как верность, привязанность и отзывчивость. Кроме того, становится более ясным ответ человека на вопрос «Кто я?». Этот этап знаменует собой переход от детства к взрослой жизни, характеризующийся повышенной ответственностью, независимостью и способностью активно участвовать в общественной и частной жизни. Он также предполагает поиск путей преодоления трудностей и достижения профессиональных целей. По словам Э. Эриксона, подростковый возраст определяется формированием идентичности, включая принятие социальных и личных решений, определение ценностей и выбор карьерного пути

[25]. По словам Т. Шибутани, выбор профессии - одна из самых важных и неотложных задач для старшеклассников. Будучи старшеклассниками, психологически настроенными на свое будущее, они склонны «пропускать» незавершенные этапы, даже мысленно. Школьные годы кажутся им временным этапом, прелюдией к более насыщенной и реальной жизни, которая одновременно привлекает и пугает их.

Старшеклассники понимают, что их будущая жизнь в первую очередь зависит от правильного выбора профессии. Хотя молодые люди могут казаться легкомысленными и безразличными, выбор профессии остается их главной и постоянной заботой. В старшем школьном возрасте индивидуальность каждого человека становится более очевидной, а характеристики, определяющие его личность - более отчетливыми [24].

На данном этапе жизни происходит активация, усиление и более осознанное проявление чувств, связанных с общественно-политическими событиями. Человек начинает задавать вопросы не только о себе и своем окружении, но и о развитии общественно-политических отношений и своем месте в них. Этот возраст является временем формирования определенных моральных взглядов и убеждений, которые будут влиять на их поведение в будущем [41]. Поэтому очень важно, чтобы в учебных учреждениях, в частности в школе, активно велись работы по гражданскому и моральному воспитанию, проводились дискуссии, и учащиеся регулярно вовлекались в общественную деятельность, чтобы познакомить их с более зрелым и самостоятельным миром [1].

Исследования показывают, что недостаточное внимание к гражданскому и моральному воспитанию может привести к серьезным проблемам в развитии старшеклассников, включая общественную пассивность и участие в негативно настроенных внешкольных общественных объединениях [38].

Учащиеся, у которых есть четко определенные образовательные или внеклассные цели, или которые имеют особые интересы и навыки, часто демонстрируют целеустремленность, настойчивость и стойкость в достижении этих целей. Еще одной характеристикой старшеклассников является их

стремление к личностному росту и саморазвитию. По сравнению с младшими школьниками, старшеклассники, как правило, демонстрируют более высокий уровень самосознания в различных аспектах своей жизни, включая учебу и межличностные отношения, независимо от пола. Эта тенденция отражается в их усилиях по развитию черт характера и качеств, которые помогут им успешно достигать своих целей [37]. Все упомянутое выше показывает, насколько важны внутренние факторы (цели, мотивы, установки и идеалы) для развития личностных черт старших школьников.

В старших классах школы у людей могут наблюдаться значительные изменения в самооценке, и они могут стать более тревожными. Однако этот период также предоставляет различные возможности для личностного роста. Несмотря на эти изменения, учащиеся могут достичь общей стабилизации.

Согласно исследованиям в области психологии и образования, подростковый возраст - это период значительного физического, эмоционального и интеллектуального развития. Он характеризуется быстрым ростом и изучением личной идентичности, ценностей, убеждений и целей. В течение этого времени люди развивают навыки абстрактного мышления и становятся все более независимыми по мере продвижения к социальной зрелости.

В старшем школьном возрасте возрастает интеллектуальная любознательность и стремление к саморазвитию, что приводит к более активному участию в самостоятельном обучении и исследованиях. На этом этапе жизни молодые люди пытаются понять свои сильные и слабые стороны и определить, насколько их будущие цели согласуются с их возможностями.

Именно в этом возрасте у обучающихся выпускных классов появляются признаки экзаменационного стресса, так как именно в этот период жизни им предстоит сдать экзамены для определения своего дальнейшего профессионального пути.

## Выводы по Главе 1

Экзаменационный стресс является особенно актуальной проблемой для обучающихся выпускных классов, поскольку от их успеха на экзаменах зависит будущее их карьеры, а именно: поступление в ВУЗ или техникум по специальности, которую они бы хотели изучать. При изучении психолого-педагогической литературы мы пришли к выводу о том, что психологическая устойчивость играет важную роль в преодолении стрессовых ситуаций, поскольку позволяет справляться с негативными эмоциями, сохраняя ясность ума, что немаловажно в период сдачи экзаменов для обучающихся выпускных классов.

В нашей работе мы будем придерживаться определения понятия «стресс», предложенного Г. Селье, где он обозначает стресс как неспецифический ответ организма на внешнее требование [47, с. 628].

Изучив структуру экзаменационного стресса, мы выделили несколько компонентов стрессоустойчивости, которые являются ключевыми для эффективного преодоления стрессовых ситуаций, особенно в период сдачи экзаменов в выпускных классах. К ним можно отнести психологическую устойчивость, умение контролировать свои эмоции, гибкость мышления, наличие целей и мотивации и другие компоненты, на которые мы будем делать упор при разработке комплекса мероприятий по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Необходимость выбора будущей профессии в юношестве возрастает, а так же появляется самостоятельность и способность строить собственные жизненные цели и пути. Однако с появлением будущего, которое еще не четко определено, особенно в периоды нестабильности, могут возникать факторы, вызывающие у старшеклассников неуверенность в себе и стрессовые состояния. Именно в этом возрасте у обучающихся выпускных классов появляются признаки экзаменационного стресса, так как в этот период жизни им предстоит сдать экзамены для определения своего дальнейшего профессионального пути.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ

### 2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: определение уровня экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Объектом исследования являются учащиеся 9 класса (14–15 лет) и 11 класса (17–18 лет), в каждом классе по 30 обучающихся.

Базой исследования является МАОУ Средняя школа № XX г. Красноярск.

В исследовании использовались следующие методики:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).
2. Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.
3. Методика САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина.

Описание методик:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (ситуативная или реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (свойство, особенность, устойчивая характеристика человека). В нашей стране употребляется шкала в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку. Предлагаемые термины личной и реактивной тревожности трактуются следующим образом. Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке. Очень высокая

реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Данный тест, который в русскоязычной литературе обозначается как «опросник Спилбергера-Ханина», состоит из двух частей. Одна часть оценивает «Т-свойство» человека (личностную тревожность), а второй - «Т-состояние» (ситуативную или реактивную тревожность).

Каждая часть опросника состоит из 20 утверждений. В опроснике личностной тревожности испытуемому нужно оценить, как часто он(а) испытывает данные чувства или находится в определенном состоянии («Я вполне счастлив», «Я быстро устаю» и т.д.), выбрав один вариант из четырех («Почти никогда»; «Иногда»; «Часто»; «Почти всегда»). В опроснике ситуативной тревожности испытуемый определяет степень выраженности своей тревоги в настоящее время, рассматривая ряд утверждений («Я спокоен», «Я нахожусь в напряжении», «Я расстроен» и т.д.), оценивая их по принципу «Нет, это совсем не так»; «Пожалуй, так»; «Верно» или «Совершенно верно».

Принцип работы обеих частей опросника состоит в предоставлении испытуемому как «прямых» («Я встревожен»), так и «обратных» («Я доволен») утверждений, поэтому при подсчете результатов из суммы баллов первой части теста вычитается сумма баллов за вторую часть, после чего к результату прибавляется определенное число, чтобы итог оставался в пределах положительных значений.

Методика предназначена для определения тревожного состояния у подростков (12-17 лет). Ограничения в использовании: не рекомендуется проводить методику на лицах, младше 12 лет и старше 17, так как в этом случае полученные результаты могут быть не достоверны.

Методика обладает высокой валидностью и степенью надежности, что подтверждает использование методики авторами, чьи работы зарегистрированы в РИНЦ и прошли рецензирование в ВАК. Авторы, которые используют в своих

научных работах данную методику: Заславский Л.Г., Хуршилов А.Б., Сухарев И.А., Мурадова О.И., Намазова-Баранова Л.С., Торшхоева Р.М., Каркашадзе Г.А., Мазурова Н.В.

2. Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Козна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

В начале 1980-х годов американский психолог С. Козн и его коллеги разработали концепцию воспринимаемого стресса, в соответствии с которой стрессом является не потенциально опасное или угрожающее жизненное событие, происходящее с человеком, а комплекс когнитивных и эмоциональных реакций на произошедшее, что определяет сложную природу воспринимаемого стресса как феномена, включающего, с одной стороны, уровень дистресса, или психологического дискомфорта от воздействия стрессора, с другой — степень совладания со стрессором на основе типа личности, исходного состояния психического и психологического функционирования, навыков и механизмов преодоления сложных и кризисных жизненных обстоятельств

Авторы методики определяли воспринимаемый стресс как одномерный конструкт, поэтому первая версия шкалы (Perceived Stress Scale-14, PSS-14), состоящая из 14 тестовых пунктов, оценивала общий показатель субъективного стресса и была рекомендована для широких групп населения. Позднее она была преобразована в краткую версию шкалы (Perceived Stress Scale-10, PSS-10), которая была сокращена до 10 тестовых пунктов, оказалась психометрически эквивалентной полной версии PSS, но за счет своей краткости предназначалась для клинических и эпидемиологических исследований

Русскоязычная версия шкалы воспринимаемого стресса в полной (PSS-14) и двух кратких (PSS-10 и PSS-4) версиях имеет приемлемые показатели внутренней надежности и валидности известных групп.

Полная и краткие версии шкалы имеют двухфакторную структуру, включающую факторы Дистресса (шкалу с прямыми пунктами) и Совладания (шкалу с обратными пунктами), что подтверждает факторную валидность адаптированной шкалы.

Из двух кратких версий шкалы PSS-10 является предпочтительной для решения исследовательских задач.

3. Методика САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина.

Методика является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым в 1973 году.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Каждую из них представляет 10 пар слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала.

Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале. При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния - самочувствие, активность и настроение - могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация».

Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания

усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

## 2.2. Результаты исследования особенностей экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов

Нами была проведена психологическая диагностика следующих критериев: уровень тревоги, личностная и ситуативная тревожность, уровень самочувствия, активности, настроения обучающихся.

Данные критерии измеримы в следующих стандартизированных методиках:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

2. Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Козна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

3. Методика САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина.

Представим результаты и анализ по каждой из них.

1) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).



Рис.1 Распределение респондентов по основным шкалам методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

На Рис. 1 представлено распределение респондентов выборки по основным шкалам методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

По шкале личностная тревожность распределение обучающихся (респондентов) следующее: 20% респондентов имеют низкий уровень личностной тревожности, что может рассматриваться нами как склонность к пассивному поведению, недостаточное развитие мотивационных компонентов деятельности; 57% имеют средний уровень личностной тревожности, что может интерпретироваться как нормальный уровень тревожности, который является естественной и обязательной особенностью активной личности; 23% обучающихся имеют высокий уровень личностной тревожности, что может интерпретироваться как склонность воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

По шкале ситуативная тревожность распределение обучающихся (респондентов) следующее: 10% обучающихся присущ низкий уровень ситуативной тревожности, что может интерпретироваться как низкий уровень включенности в деятельность и заинтересованности, низкий уровень сформированности чувства ответственности в решении тех или иных задач; 63% обучающихся имеют средний уровень ситуативной тревожности, что можно интерпретировать как нормальный уровень ситуативной тревожности, способность в большинстве ситуаций контролировать своё психоэмоциональное состояние в ситуации стресса; 27% обучающихся имеют высокий уровень ситуативной тревожности, что говорит о напряжении, беспокойстве, нервозностью в конкретной обстановке.

2) Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Козна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

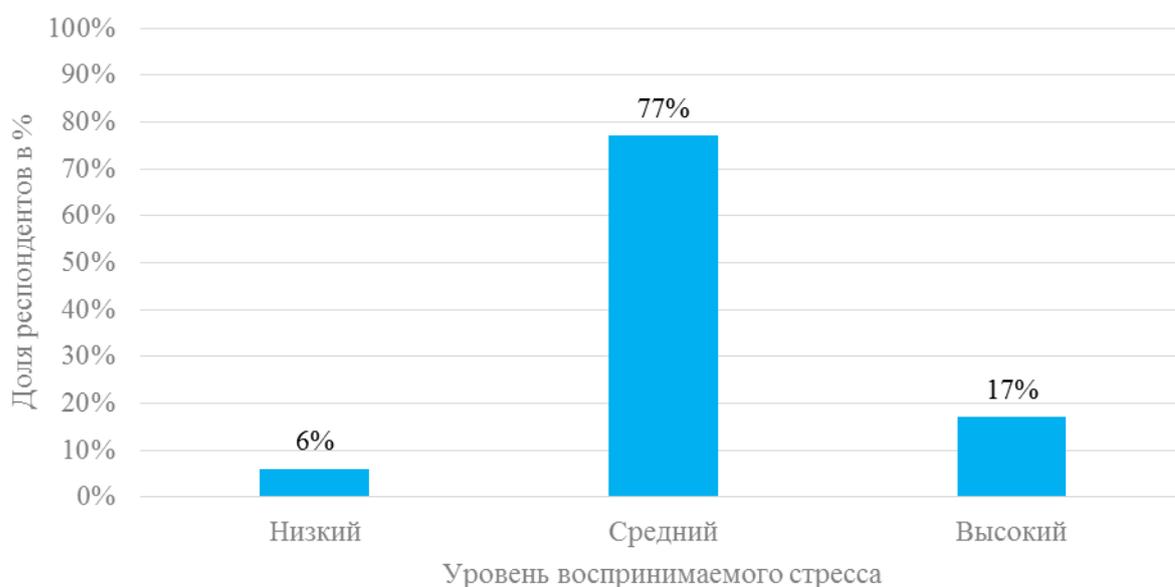


Рис.2 Распределение респондентов по шкале воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

На Рис. 2 представлено распределение респондентов выборки по шкале воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

По шкале воспринимаемый стресс распределение обучающихся (респондентов) следующее: 6% респондентов имеют низкий уровень воспринимаемого стресса, что может рассматриваться нами как низкий уровень восприимчивости к стрессу, а так же, может интерпретироваться как пассивная позиция и незаинтересованность в подготовке к экзамену; 77% имеют средний уровень воспринимаемого стресса, что может интерпретироваться как нормальное состояние в условиях подготовки к экзаменам (ощущение легкой тревожности, волнения); 17% обучающихся имеют высокий уровень воспринимаемого стресса, что может интерпретироваться как высокая восприимчивость к стрессу и неспособность контролировать свое психоэмоциональное состояние в ситуации стресса.

3) Методика САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина.

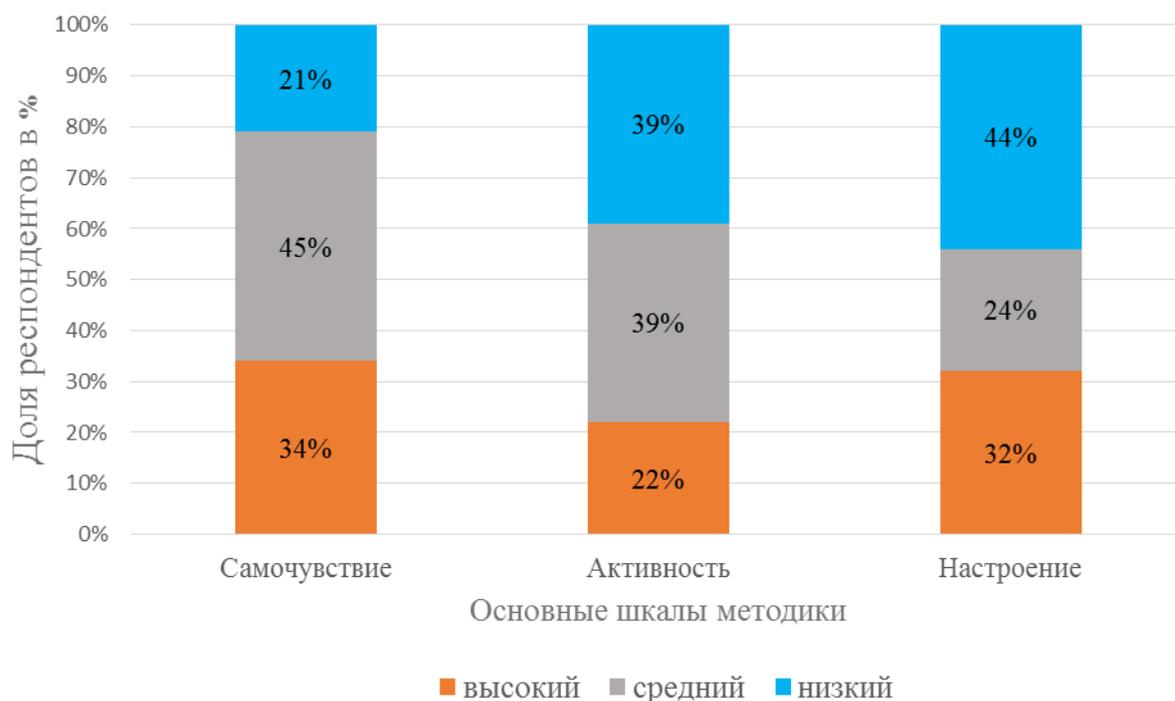


Рис.3 Распределение респондентов по основным шкалам методики САН (самочувствие-активность-настроение) В.А. Доскина.

На Рис. 3 представлено распределение респондентов выборки по основным шкалам методики САН В.А. Доскина.

По шкале самочувствие распределение обучающихся (респондентов) следующее: 37% обучающихся имеют высокий уровень самочувствия, что может интерпретироваться как высокая психологическая и физическая комфортность состояния обучающегося, 45% имеют средний уровень самочувствия, что может интерпретироваться как средняя степень комфортности психологического и физического состояния (ощущение легкой тревожности, страха), 21% респондентов имеют низкий уровень самочувствия, что может рассматриваться нами как низкий уровень комфортности психологического и физического состояния, ощущение дискомфорта в различных частях тела, повышенная тревожность, ярко выраженные страхи.

По шкале активность распределение обучающихся (респондентов) следующее: 22% обучающихся отмечают высокий уровень активности, что говорит о высоком уровне интенсивности и взаимодействия обучающегося с физической и социальной средой, что говорит о высокой социальной и

физической активности, такие обучающиеся активны, инициативны, амбициозны, 39% обучающихся отмечают средний уровень активности, что можно интерпретировать как состояние спокойствия, но при этом таким обучающимся так же присуща стремительность и инициативность, и 39% обучающихся присущ низкий уровень активности, что может говорить нам о том, что такие обучающиеся в гораздо более низкой степени способны проявлять себя в ситуациях социального взаимодействия, такие обучающиеся пассивны и им тяжело справляться со стрессами, страхами и тревожностью.

По шкале настроения распределение обучающихся (респондентов) следующее: 32% имеют высокие показатели по шкале настроения, что может интерпретироваться нами как положительный эмоциональный фон, который благоприятно влияет на способность обучающегося справляться со стрессами, страхами и тревожностью, 24% обучающихся имеют средний показатель по шкале настроения, что может свидетельствовать о нормальном состоянии респондента, такие обучающиеся способны справляться со страхами и стрессом как самостоятельно, так и с помощью других людей, 44% респондентов имеют низкие показатели по шкале настроения, что может интерпретироваться нами как подавленное настроение, что препятствует способности психики успешно справляться со стрессами, страхами и тревожностью.

### **2.3. Комплекс мероприятий по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов**

#### **Пояснительная записка**

Актуальность. Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания

комплекса мероприятий, позволяющего помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Таким образом, данный комплекс мероприятий позволит обучающимся выпускных классов выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Срок реализации: комплекс мероприятий состоит из 16 занятий, 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия предназначены на 2 месяца во время подготовки к экзаменам.

Цель комплекса мероприятий: профилактика экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Задачи:

1. Познакомить с основными понятиями: «стресс», «стрессоустойчивость».
2. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу.
3. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
4. Обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, занятия с элементами тренинга.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций.

Участники: учащиеся 9-х, 11-х классов.

Принципы, на которые мы опирались при составлении комплекса мероприятий:

- 1) Принцип психологической комфортности – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках

доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества.

2) Принцип единства диагностики и коррекции развития. Направления и методы профилактической работы могут устанавливаться на основе диагностики и оценки следующего вероятностного прогноза развития.

Ожидаемые результаты:

1. Создание положительного эмоционального состояния в период подготовки к экзаменам.
2. Развитие позитивного общения друг с другом и взаимодействия в группе.
3. Переживание чувства уверенности в себе.
4. Умение учащихся пользоваться способами запоминания большого объема информации.
5. Умение учащихся пользоваться способами саморегуляции.
6. Повышение стрессоустойчивости.

Комплекс мероприятий разделен на тематические блоки, последовательность блоков при проведении комплекса мероприятий должна быть соблюдена в том порядке, в котором указана в тематическом плане комплекса мероприятий. Это необходимо для того, чтобы сначала познакомить обучающихся с понятием «стресс», предоставить теоретические знания и представления о стрессе, о способах самоконтроля в стрессовых ситуациях. Блок идет первым, так как сразу обозначает актуальность комплекса мероприятий для обучающихся.

Второй блок направлен на формирование не только теоретических, но и практических представлений о понятии саморегуляции, что будет уместным после снижения уровня стресса у обучающихся. И завершающим блоком комплекса мероприятий стал блок, направленный на формирование уверенности в себе и своих силах.

Тематический план мероприятий представлен в Табл.1.

## Тематический план

№п/п	Наименование тем	Цели мероприятий	Кол-во часов
Блок «Стресс»			
1	«Что такое стресс»	Познакомить участников группы с понятием «стресс», дать информацию о предстоящей работе, рефлексия собственных чувств.	1 час
2	«Как справиться со стрессом»	Осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.	1 час
3	«Развитие стрессоустойчивости»	Осознание старшеклассниками своих личностных ресурсов, помогающих справляться с трудностями.	1 час
4	«Как управлять своими эмоциями»	Предоставить способы борьбы с эмоциональным напряжением	1 час
5	«Справляемся со стрессом»	Повторить теоретические аспекты и провести упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.	1 час
Блок «Саморегуляция»			
6	«Саморегуляция»	Познакомить участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния в напряженных ситуациях.	1 час
7	«Способы волевой мобилизации»	Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации, отработать навыки	1 час
8	«Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ»	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.	1 час
9	«Эффективные способы запоминания»	Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков	1 час
10	«Основы тайм-менеджмента»	Познакомить обучающихся и отработать приемы самообладания, необходимые учащихся в ходе сдачи экзамена	1 час
11	«Самое трудное на экзамене»	Анализ обучающимися возможных трудностей на экзамене.	1 час
Блок «Уверенность в себе и своих силах»			
12	«Состояние уверенности в себе»	Развитие уверенности в себе	1 час
13	«Уверенность в себе»	Помочь в обретении состояния уверенности в себе	1 час
14	«Развитие уверенности»	Развитие навыков уверенного поведения старшеклассников.	1 час
15	«Состояние уверенности в себе»	Развитие уверенности в себе	1 час
16	«Накануне экзаменов»	Развитие психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов.	1 час

Подробные конспекты комплекса занятий представлены в Приложении А.

### **Рекомендации для родителей обучающихся выпускных классов:**

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей.

2. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

3. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

4. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

5. Для улучшения памяти, полезно массировать веки кончиками указательных пальцев, массаж ото лба к затылку. Сконцентрировать внимание помогает потирание носа кончиками пальцев.

6. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

7. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

### **Рекомендации для педагогов:**

1. Формировать у старшеклассников чёткое представление о процедуре экзамена.

2. Проводить групповые занятия-практикумы, в ходе которых учащиеся должны выстроить личную стратегию прохождения экзамена.

3. Обсуждать с учениками, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз.

4. Формировать у ученика собственный образ успешного будущего и интерес к нему.

5. Снижать тревожность ребёнка накануне экзаменов и перед их началом, так как повышенная тревожность может отрицательно сказаться на результате тестирования.

6. Также важно регулярно сотрудничать с другими учителями-предметниками и работать с родителями — распределять ответственность между ними и школой в плане подготовки к экзаменам и профилактики экзаменационного стресса.

#### 2.4. Оценка результатов проведения комплекса мероприятий

После реализации комплекса мероприятий была проведена оценка результатов.

Представим результаты и анализ по каждой методике.

1) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

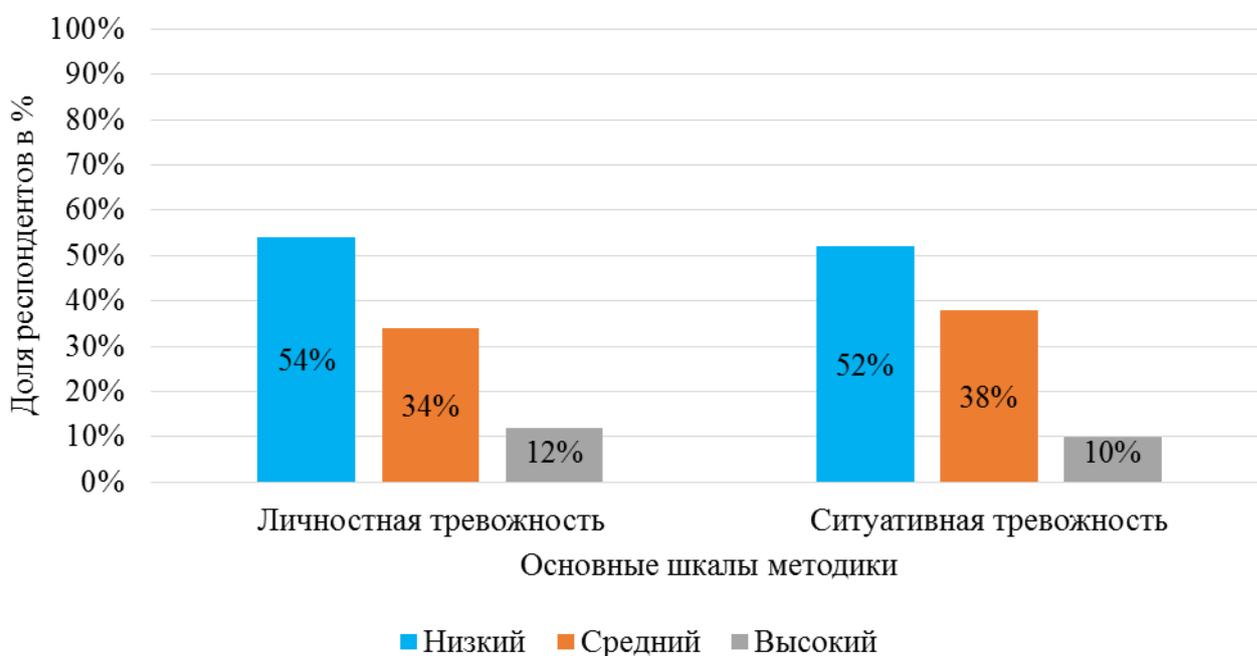


Рис.4 Распределение респондентов по основным шкалам методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

На Рис. 4 представлено распределение респондентов выборки по основным шкалам методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

По шкале личностная тревожность распределение обучающихся (респондентов) следующее: 54% респондентов имеют низкий уровень личностной тревожности; 34% имеют средний уровень личностной тревожности; 12% обучающихся имеют высокий уровень личностной тревожности, что может интерпретироваться как склонность воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

По шкале ситуативная тревожность распределение обучающихся (респондентов) следующее: 52% обучающихся присущ низкий уровень ситуативной тревожности; 38% обучающихся имеют средний уровень ситуативной тревожности, что можно интерпретировать как нормальный уровень ситуативной тревожности, способность в большинстве ситуаций контролировать своё психоэмоциональное состояние в ситуации стресса; 10% обучающихся имеют высокий уровень ситуативной тревожности, что говорит о напряжении, беспокойстве, нервозностью в конкретной обстановке.

2) Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

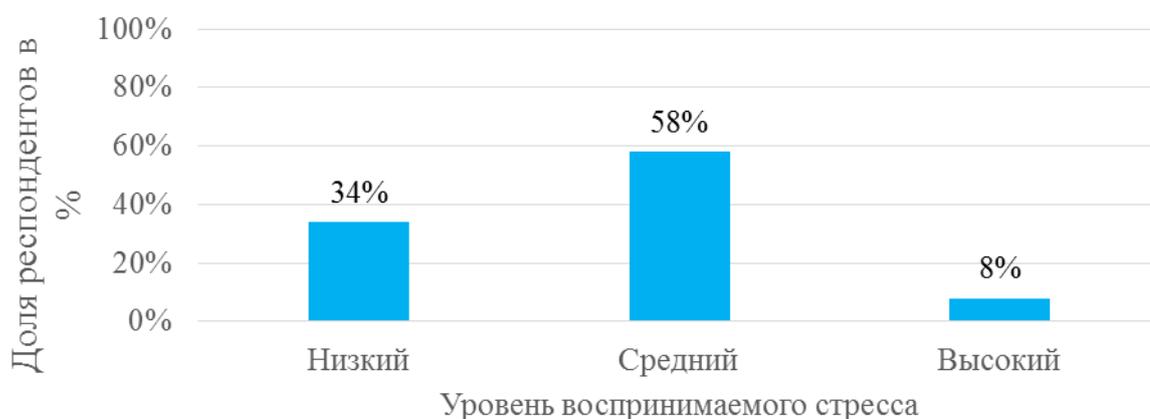


Рис.5 Распределение респондентов по шкале воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

На Рис. 5 представлено распределение респондентов выборки по шкале воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

По шкале воспринимаемый стресс распределение обучающихся (респондентов) следующее: 58% имеют средний уровень воспринимаемого стресса; 34% респондентов имеют низкий уровень воспринимаемого стресса; 8% обучающихся имеют высокий уровень воспринимаемого стресса, что может интерпретироваться как высокая восприимчивость к стрессу и неспособность контролировать свое психоэмоциональное состояние в ситуации стресса.

3) Методика САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина.

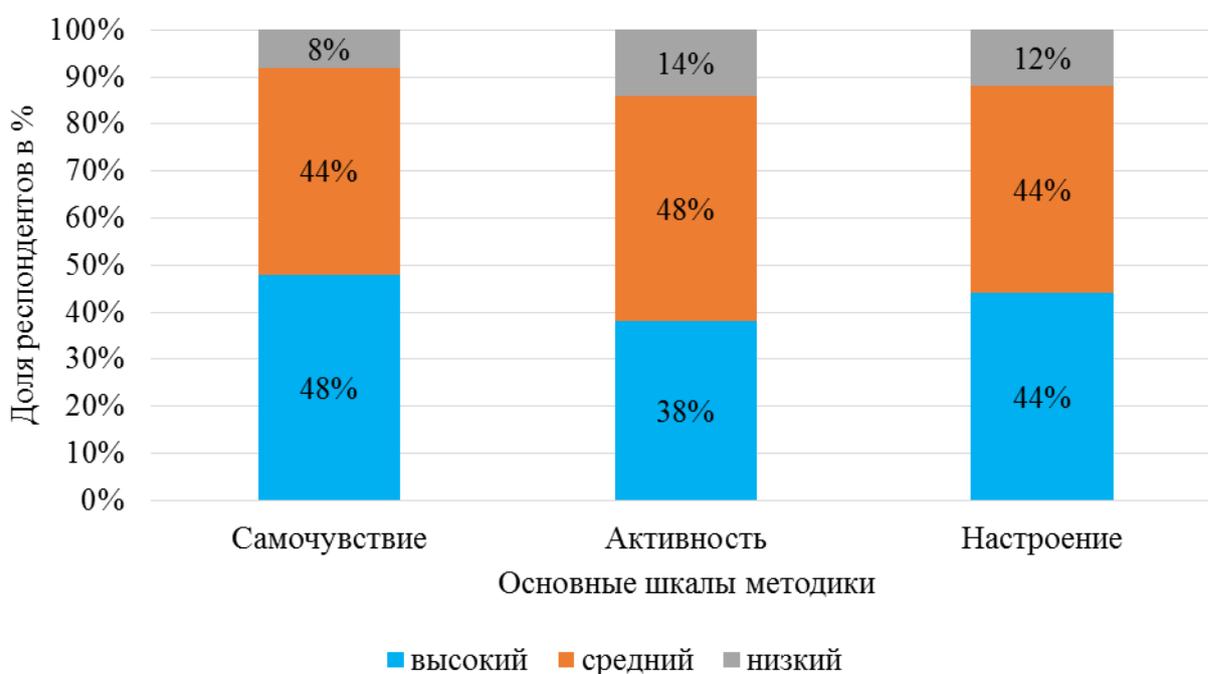


Рис.6 Распределение респондентов по основным шкалам методики САН (самочувствие-активность-настроение) В.А. Доскина.

На Рис. 6 представлено распределение респондентов выборки по основным шкалам методики САН В.А. Доскина.

По шкале самочувствие распределение обучающихся (респондентов) следующее: 48% обучающихся имеют высокий уровень самочувствия, 44% имеют средний уровень самочувствия, 8% респондентов имеют низкий уровень самочувствия.

По шкале активность распределение обучающихся (респондентов) следующее: 38% обучающихся отмечают высокий уровень активности, 48% обучающихся отмечают средний уровень активности, и 14% обучающихся присущ низкий уровень активности.

По шкале настроение распределение обучающихся (респондентов) следующее: 44% имеют высокие показатели по шкале настроения, 44% обучающихся имеют средний показатель по шкале настроения, 12% респондентов имеют низкие показатели по шкале настроения.

Исходя из результатов повторного обследования респондентов, можно сделать следующие выводы: показатели по всем шкалам изменились в лучшую сторону. Обучающиеся отмечают более высокое настроение, самочувствие и активность. Уровень воспринимаемого стресса так же в значительной степени снизился. Показатели по личностной и ситуативной тревожности снизились, что может говорить о положительном влиянии разработанного и реализованного нами комплекса профилактических мероприятий.

## Выводы по Главе 2

Мы провели исследование уровня экзаменационного стресса с помощью стандартизированных методик, представленных и описанных в Главе 2.

Нами была проведена психологическая диагностика следующих критериев: уровень тревоги, личностная и ситуативная тревожность, уровень самочувствия, активности, настроения обучающихся.

Данные критерии измеримы в следующих стандартизированных методиках: Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой; Методика САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина.

На основе полученных в ходе диагностики результатов мы составили комплекс мероприятий, способствующий профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Разработанный нами комплекс мероприятий позволил обучающимся выпускных классов выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах, а так же снизил уровень экзаменационного стресса.

Исходя из результатов повторного обследования респондентов, можно сделать следующие выводы: показатели по всем шкалам изменились в лучшую сторону. Обучающиеся отмечают более высокое настроение, самочувствие и активность. Уровень воспринимаемого стресса так же в значительной степени снизился. Показатели по личностной и ситуативной тревожности снизились, что может говорить о положительном влиянии разработанного и реализованного нами комплекса профилактических мероприятий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретические аспекты изучения понятия стресса позволили определить, что стресс – определенная ответная реакция организма на любое воздействие внешних факторов. Стресс может влиять на организм как негативно, так и позитивно. Эустресс оказывает положительное влияние и считается «полезным» для человека. Эустресс запускает определенные психологические механизмы, позволяющие работать более продуктивно, концентрироваться на определенной деятельности.

Дистресс же, наоборот, негативно влияет на организм человека. Так, при дистрессе человек уже не в состоянии бороться с негативным настроением, организм становится более ослабленным, неспособным сопротивляться стрессовому состоянию.

Изучив структуру экзаменационного стресса, мы выделили несколько компонентов стрессоустойчивости, которые являются ключевыми для эффективного преодоления стрессовых ситуаций, особенно в период сдачи экзаменов в выпускных классах. К ним можно отнести психологическую устойчивость, умение контролировать свои эмоции, гибкость мышления, наличие целей и мотивации и другие компоненты, на которые мы будем делать упор при разработке комплекса профилактических мероприятий по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов.

Необходимость выбора будущей профессии в юности возрастает, а так же появляется самостоятельность и способность строить собственные жизненные цели и пути. Однако с появлением будущего, которое еще не четко определено, особенно в периоды нестабильности, могут возникать факторы, вызывающие у старшеклассников неуверенность в себе и стрессовые состояния. Именно в этом возрасте у обучающихся выпускных классов появляются признаки экзаменационного стресса, так как в этот период жизни им предстоит сдать экзамены для определения своего дальнейшего профессионального пути.

Для того чтобы обучающиеся могли успешно справиться с экзаменационным стрессом, мы разработали и осуществили проведение комплекса мероприятий, направленного на профилактику экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов. Помимо комплекса мероприятий были разработаны рекомендации для родителей детей, обучающихся в выпускных классах и для педагогов.

Обработав и проанализировав полученные в ходе повторной диагностики результаты, можно отметить, что показатели по всем шкалам изменились в лучшую сторону. Обучающиеся отмечают более высокое настроение, самочувствие и активность. Уровень воспринимаемого стресса так же в значительной степени снизился. Показатели по личностной и ситуативной тревожности снизились, что может говорить о положительном влиянии разработанного и реализованного нами комплекса профилактических мероприятий.

Таким образом, приведенная нами гипотеза исследования о том, что реализация комплекса мероприятий по развитию устойчивости к стрессу во время подготовки к экзаменам окажет положительное влияние на уровень устойчивости к стрессу у обучающихся выпускных классов и также повлияет на уровень стресса и вероятность его возникновения подтверждается.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова Э.П. Проблемы профориентации школьников // Казанский вестник молодых учёных. 2024. Т. 7. №. 3. С. 7–15.
2. Беляева С. И. Использование метода БОС в целях профилактики экзаменационного стресса у школьников // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. №. 2. С. 108–115.
3. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. СПб.: СПбГУ, 2003. С. 453–457.
4. Братусь Б.С. Смысловая сфера личности. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. 480 с.
5. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. 389 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 240 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/299388830\\_Psihologia\\_perezivania\\_M\\_Izdvo\\_MGU\\_1984](https://www.researchgate.net/publication/299388830_Psihologia_perezivania_M_Izdvo_MGU_1984) (дата обращения: 27.04.2024).
7. Веселкова Г. А. Из опыта работы психолога с родителями по профилактике экзаменационного стресса у учащихся выпускных классов // Пермский педагогический журнал. 2014. №. 5. С. 38–41.
8. Галкина Н.Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-metody-profilaktiki-stressa-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 04.03.2024).
9. Гнездилов Г.В., Курдюмов А.Б., Кокорева Е.А. Возрастная психология и психология развития: учебное пособие, 2-е изд. М.: Креативная

экономика, 2017. 228 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/97365> (дата обращения: 07.04.2024).

10. Гончарова В. В. Психологическая профилактика экзаменационного стресса у старшеклассников // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2020. №. 6-1. С. 20–28.

11. Горская Н.Е., Глызина В.Е. Особенности развития самосознания в юношеском возрасте // iPolytech Journal. 2011. №. 1 (48). С. 253–257.

12. Гурьянов Ю.Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие. М.: Академия ФПС России, 2001. 470 с.

13. Даль В.И. Толковый словарь русского языка: современное написание. М.: Астрель, 2004. 941 с.

14. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. 1973. С. 13–15.

15. Зинченко Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2017. 91 с.

16. Иванова И.Е., Соболева Е.С. Изучение стрессоустойчивости подростков // Современные направления развития науки в животноводстве и ветеринарной медицине. 2019. С. 388–391.

17. Иващенко Ф.И. Психологический анализ взаимовлияния старших школьников в процессе коллективного труда // Вопросы психологии. 1988. №. 2. С. 100–105.

18. Ионова Д.В. Стрессоустойчивость и копинг-поведение: к проблеме определения в условиях профессиональной деятельности инженеров // Научные достижения и открытия современной молодёжи. 2017. С. 1022–1024.

19. Калугин Е.В. Проблема влияния стресса на жизнь людей в современном обществе // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. 2019. С. 107–110.

20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Рипол Классик, 1983. 368 с.
21. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. С. 164–172.
22. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 2019. 521 с.
23. Костина Н. В. Профилактика стрессов в современной школе как психолого-педагогический аспект воспитательной работы с учащимися старших классов // Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты. 2014. С. 116–119.
24. Крылов А.А. О проблеме индивидуализации и профориентации современных подростков // Психологическая наука и новые вызовы современности. 2023. С. 163–167.
25. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ Сфера, 2004. 464 с.
26. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. 1995. №. 1. С. 123–132.
27. Махрина Е.А., Пантеева А.Д. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте // E-Scio. 2022. №6 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressoustoychivosti-v-podrostkovom-vozraste-2> (дата обращения: 15.03.2024).
28. Нарциссова С.Ю. Педагогическая психология. М.: Просвещение, 2017. 185 с.
29. Наumenко И.А. Психологический стресс: теоретико-концептуальные подходы к осмыслению // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. 2019. 156 с.
30. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2024. 406 с.

31. Самотруева М.А. и др. Информационный стресс: причины, экспериментальные модели, влияние на организм // Астраханский медицинский журнал. 2015. Т. 10. №. 4. С. 25–30.
32. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь / М.: Проспект, 2013. 512 с.
33. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека. М.: АПКИППРО, 2013. 143 с.
34. Селье Г. Стресс жизни // М.: Городское управление. 2004. №. 5. С. 84–96.
35. Селье Г. Стресс без дистресса // Журнал неврологии им. Б.М. Маньковського. 2016. №. 4. С. 78–89.
36. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие. СПб.: Научное издание, 2023. 82 с.
37. Сергеев И.С. Образовательная профориентация и школьная профориентация: совпадение в пространстве, расхождение в смыслах // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория. 2023. №.3 (15). С. 11–48.
38. Сиденко Е.А. Профилактика экзаменационного стресса у старших подростков // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2013. №. 1. С. 29–31.
39. Суворова И. В. К определению понятий стресс и стрессоустойчивость // World science: problems and innovations. 2018. С. 274–277.
40. Тарасов А. В. и др. Современные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи // Российский вестник гигиены. 2022. №. 1. С. 4–9.
41. Урсова А.М., Бостанова С.Н. Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №5 (207). С. 583–588. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podrostkov-i-stressoustoychivost> (дата обращения: 02.03.2024).

42. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2017. 284 с.
43. Bienertova-Vasku J., Lenart P., Scheringer M. Eustress and distress: neither good nor bad, but rather the same? // *BioEssays*. 2020. Т. 42. №.7. С. 190–238.
44. Bourdige C. et al. Lockdown impact on stress, coping strategies, and substance use in teenagers // *Frontiers in psychiatry*. 2022. С. 700-704.
45. Oubaid V. Psychological stress and the autonomic nervous system // *Primer on the Autonomic Nervous System*. Academic Press, 2023. С. 301–304.
46. Pimentel F.O., Della Méa C.P., Dapieve Patias N. Victims of bullying, symptoms of depression, anxiety and stress, and suicidal ideation in teenagers // *Acta Colombiana de Psicología*. 2020. №. 2. С. 230–240.
47. Selye H. Stress and disease // *Science*. 1955. №. 3171. С. 625–631.
48. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome // *British medical journal*. 1950. Т. 1. №. 4667. С. 13–83.
49. Selye H. The stress concept // *Canadian Medical Association Journal*. 1976. №. 8. С. 718.
50. Tus J. Academic stress, academic motivation, and its relationship on the academic performance of the senior high school students // *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*. 2020. №. 11. С. 29–37.

## Подробные конспекты занятий

### Занятие №1. «Что такое стресс»

Цель: познакомить участников группы с понятием «стресс», рефлексия собственных чувств.

#### Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

- Разминка:

- Упражнение «Имя-качество»: Участники сидят в кругу и, передавая друг другу мяч, называют свое имя и изображают себя когда они выходят с ринга.

- Упражнение «Приветствие в зеркале»: участники по кругу демонстрируют жесты, которые присущи человеку, находящемуся в стрессе. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

#### Рефлексия:

- Часто ли Вы чувствуете себя слишком уставшими?

- Имеет ли место в Вашей жизни стресс?

- Что такое стресс с Вашей точки зрения?

#### Основная часть:

##### I. Теоретическая часть.

Информирование о проблеме стресса в учебной деятельности. Далее ведущий отвечает на возникающие вопросы.

#### Рефлексия:

- Опишите ситуацию из Вашей жизни, когда Вы переживали стресс особенно остро во время экзаменов. Как это было?

- Какие чувства Вы при этом испытывали?

- Упражнение «Без маски». Цель упражнения: формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...

Иногда люди не понимают меня, потому что я ...

Верю, что я ...

Мне бывает стыдно, когда я ...

Особенно меня раздражает, что я ...

- Упражнение «Да». Цель: совершенствование навыков рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, «Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков». Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

Заключительная часть:

- Упражнение «Продолжи фразу». Цель: сплочение группы.

«Я, как и все мы...» (Что нас всех объединяет?)

Рефлексия: - Что же объединяет собравшихся здесь людей?

- Упражнение «Цвет моего настроения». Цель: осмысление своего эмоционального состояния на данный момент.

Участники по кругу называют цвет, с которым у них ассоциируется настроение на данный момент. Обоснование своего выбора, обсуждение, какие цвета являются показателями хорошего настроения.

Рефлексия:

- Изменилось ли Ваше настроение в сравнении с началом занятия?

- Как Вы думаете, что этому способствовало?

## Занятие №2. «Как справиться со стрессом».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

### 1. Упражнение «Часы»

Предлагаю вам поучаствовать в эксперименте. Для этого мне нужен один доброволец. Перед ним протягивается лента, и на расстоянии через каждые 30-35 см. кладутся наручные часы прямо на пол (2-3 штуки). Участник с завязанными глазами должен пройти отрезок, не наступив на часы. Глаза участника завязываются. Но перед тем, как он начнёт своё движение, ведущий убирает часы из-под его ног. По команде он начинает своё движение...

### 2. Упражнение «Откровенно говоря»

Участникам говорят: «Перед вами карточки, на которых написаны незаконченные фразы. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить их. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними».

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, настал момент обучения полезным практическим упражнениям, которые будут необходимы в жизни.

«Экспресс –приёмы волевой мобилизации»

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

### 3. Упражнение Очистительное дыхание со звуком «Ха»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько

секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий всё, что омрачает жизнь – горести, печали, страх, тревога, болезни. Немного наклониться вперёд ( с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук не должен произноситься, образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

#### 4. Упражнение «Пёрышко»

Перед своим носом на тыльной поверхности кисти своей руки вы кладёте пёрышко. Дышите носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхнулась. Сделайте 2-3 вдоха-выдоха. Главное – представлять в выдыхаемом воздухе негативные эмоции, а во вдыхаемом – положительные.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №3. «Развитие стрессоустойчивости»

Цель: осознание старшеклассниками своих личностных ресурсов, помогающих справляться с трудностями.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Разминка.

Упражнение: «Колпак».

Цель этого упражнения - тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий произносит следующий текст: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Затем

вместо слова «колпак» ведущий предлагает учащимся дважды слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово «мой». Вместо слова «мой» предлагается показать на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова. Причем слово «треугольный» меняется в два приема. Сначала вместо слога «тре» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части «угольный» каждый выпячивает локоть. - Поздравляю тех, кто сделал минимальное количество ошибок.

Упражнение: « 9 точек »

Цель упражнения – активизация мыслительных процессов, настрой на работу.

\*\*\*

\*\*\*

\*\*\*

Перед вами 9 точек. Требуется зачеркнуть все точки четырьмя линиями, не отрывая карандаш от листа бумаги, и, не следуя по ранее начерченной линии.

Основная часть.

Упражнение «Эксперимент».

Цель: научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочесть текст.

Психолог. Вам необходимо за 30 секунд прочесть три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ  
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНа  
ПУганНОГоРЕБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБегУщиХ ног

Дискуссия:

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Психолог. В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Упражнение: «Волевое дыхание».

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание. Затем, выдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите обе руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение: «Приятно вспомнить»

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!».

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №4. «Как управлять своими эмоциями»

Цель: предоставить способы борьбы с эмоциональным напряжением.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Психолог: Окружающий мир и самого себя человек познает с помощью чувств. Чувства и эмоции – это отношение человека ко всему происходящему в жизни. Они помогают лучше понять окружающих, разобраться в себе. Если выражение лица быстро меняется – это эмоция. А если лицо медленно меняет выражение и сохраняет его надолго, то это чувство. Зачастую эмоция – это переживание какого-либо чувства. «Я боюсь этого человека» - это чувство, «Мне страшно» - это эмоция.

Эти понятия очень близки по смыслу. Можно говорить «чувство радости» и «эмоция радости». Разница состоит в длительности протекания процесса.

Чувства, в переводе с английского (sentiments) – это устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. Формируются они в ходе развития и воспитания человека. В чувствах отражается значение важных для человека событий, происшествий, каких-нибудь явлений, потребностей.

А реакция человека на различные воздействия проявляется в виде эмоций. Это могут быть эмоции возбуждения и спокойствия, удовольствия и неудовольствия, радости и злости и многие другие.

Положительные эмоции, такие как любовь, признательность, понимание, восхищение дарят человеку радость и здоровье. А отрицательные эмоции в виде проявлений гнева, ненависти, обиды, страдания приносят человеку душевную боль.

По мнению психологов у человека наблюдается более 70 эмоций. Мы каждую минуту выражаем свои эмоции, и даже не задумываемся над этим.

Ученые-психологи выделяют пять уровней эмоций человека (5 ступенек):

1. Злоба, обида.

2. Боль, грусть.
3. Страх, беспокойство.
4. Раскаяние, сожаление.
5. Любовь, понимание, признательность.

Всем нам надо подняться на «пятый этаж» эмоций (на пятую ступеньку), чтобы преодолеть проявление негативных эмоций человека.

3. Игра «Раз, два, три ...покажи».

1) - раз-два-три, как я испугался, покажи. (Вы должны показать на лице и своей позой страх.)

2) -раз-два-три, как я удивился, покажи. (Мимикой и пантомимикой показать удивление).

3) - раз-два-три, как я обиделся, покажи. (Показать обиду).

4) - раз-два-три, как я загрустил, покажи. (Изобразить грусть).

Упражнение «Стресс в нашей жизни».

А теперь вспомните, как вы волновались перед ответственной контрольной работой? Особенно когда нужна хорошая оценка, а вы совершенно не готовы? А если ещё какие-нибудь неприятности дома, поссорились с лучшим другом? Кажется, весь мир против вас, впереди темный тоннель, и в нем не видно просвета... (слова сопровождаются «тревожной» музыкой). В такие минуты вы испытываете стресс – чрезмерное напряжение. Стресс сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть и раздражение, беспомощность, апатия.

Попросить участников привести примеры из своего опыта.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №5. «Справляемся со стрессом».

Цель: повторить теоретические аспекты и провести упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Упражнение на мышечное расслабление: «Лимон».

- Представьте, что у вас в правой руке лежит лимон, и вам необходимо напечь все свои силы, чтобы вытек сок у лимона. Для этого сожмите лимон в правой руке как можно сильнее. Разожми кулак и пошевели пальцами. Встряхни их. Испытай чувство расслабления.

- Напряги мышцы ног, включая пальцы, затем колени, бедра. Расслабьте, потрясите и пошевелите пальцами.

- Наморщи лоб, плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос не на долго.

Сожми и разожми зубы. Напрягите и расслабляйте разные части тела.

Всегда после фазы – напряжения, приходит фаза – расслабления.

Упражнение «Узоры на стекле».

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струиться, как – будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений.

Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы.

Повторить упражнение несколько раз.

Способы снятия стресса:

- Прогулки на свежем воздухе, в лесу – это поможет успокоиться и снять излишнее напряжение;

- Можно громко крикнуть – выход отрицательной энергии;

- Ощущение свежести, бодрости вам подарит простейшая процедура, которую вы без труда можете сделать дома – сильную струю холодной воды пустите так, чтобы она разбивалась о раковину, и сядьте в полуметре от неё.

Вскоре воздух наполнится мельчайшими брызгами, подышав которыми в течение 5-7 минут, вы почувствуете, что боль отступила и усталость прошла;

- Классическая музыка Баха, Моцарта, Бетховена – оказывает антистрессовое воздействие.

- Достаточно несколько минут подышать ароматом сухих листьев шалфея, чтобы «отпугнуть стресс» (ароматерапия);

- Спортивные тренировки, занятия Физкультурой – это стресс, который не ослабляет здоровье, а укрепляет.

- Очень полезно использовать мягкие, сладкие, сочные плоды, которые имеют «веселящее воздействие». Это груши, айвы, бананы, базилика, сельдерея.

- Существует такое выражение:

«Если чувствуете, что стресс завладел вами – съешьте горсть изюма»

- Для успокоения и восстановления энергии, необходимо выпить на ночь стакан теплой воды с растворенной ложкой меда и сока половины лимона.

- Закрывать глаза и полежать.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №6. «Саморегуляция».

Цель: познакомить участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния в напряженных ситуациях.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Обучение навыкам саморегуляции

Упражнение «Продумай заранее».

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы. Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете. Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться? Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Сядьте спокойно в комфортной позе. Закройте глаза. Медленно расслабьте мышцы. Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами. Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения? Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение «Домик».

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика. Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

Упражнение 4 «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга. Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств. Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания». В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным, почувствуйте как вам хорошо и спокойно. Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №7. «Способы волевой мобилизации»

Цель: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации, отработать навыки

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации».

Ведущий. В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае

могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств. Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

#### «Волевое дыхание»

Ведущий. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

#### Упражнения «Освежи взгляд».

Цель: снижение зрительного и статического напряжения.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Заключительная часть:

#### Упражнение «Стряхни».

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Психолог: «Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу

ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?». Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас падает, и вы становитесь все бодрее и веселее».

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №8. «Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ»

Цель: Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Психолог задает вопросы:

1. Что вы знаете про ЕГЭ?
2. Что может дать вам этот экзамен?
3. Какие ваши сильные стороны могут вам помочь при сдаче ЕГЭ?

Рассказ психолога о процедуре проведения ЕГЭ.

Вначале подробный и четкий рассказ о ЕГЭ, причем особое внимание уделяется его сильным сторонам, тем преимуществам, которые он предоставляет детям по сравнению с традиционной формой сдачи экзамена. В качестве сравнения плюсов и минусов ЕГЭ и традиционной формы экзамена составляется список плюсов и минусов, далее совместное обсуждение.

Упражнение «Играем в ЕГЭ».

Каждой группе нужно составить тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (не более 10 вопросов) и договориться, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура вопросов должна повторять структуру КИМов, т.е. вопросы группы А должны включать 4 варианта ответов, вопросы группы В предполагают ответ одним словом, С – развернутый ответ.

Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №9. «Эффективные способы запоминания»

Цель: Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Упражнение: «На льдине»

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски».

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

По окончании упражнения – обсуждение «Кто что чувствовал?».

Мини-лекция: Память.

Приемы организации запоминаемого материала.

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним.

Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности. Если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Дискуссия по теме лекции.

Заключительная часть: Упражнение «Снежный ком»

Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т. д.

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №10. «Основы тайм-менеджмента»

Цель: Познакомить обучающихся и отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

С приходом весны, солнечных, теплых деньков все больше времени хочется проводить на улице, а все свои дела отодвигаются на второй план. Выполнять домашнюю работу, уроки, готовиться к предстоящим экзаменам совсем не хочется, кажется, что это все так далеко. Не успел оглянуться, а уже вечер и дела, которые ты не сделал сегодня, переносишь на завтра. И в итоге, не успеваешь ничего. Так как же правильно распределить свое время, везде и все успеть?

1. Не нужно откладывать какие-то важные вещи на «потом», просто садьте и делайте. Самый действенный метод не отвлекаться – ставить таймер на 25 минут. В эти 25 минут вы должны заниматься только одним делом и полностью на нем сконцентрироваться. Потом сделать передышку в 5 минут и снова завести таймер на 25 минут. В тайм – менеджменте этот способ концентрации называется методом «помидора».

2. Случайный веб-серфинг. Такое бывает в процессе поиска нужной информации или написания эссе. Постоянно возникает соблазн перейти по какой-

нибудь ссылке и почитать что-нибудь чрезвычайно интересное. Найдите всю необходимую информацию, скачайте ее и дальше работайте в оффлайн-режиме. Для этого отсоедините кабель или отключите wi-fi.

3. Если вы пришли со школы, и чувствуете себя уставшим, нужно прилечь отдохнуть и если удастся, поспать хоть полчаса.

4. Составьте список дел на день. Со списком задач освобождается много времени на любимые занятия и хобби.

5. Расставляйте приоритеты. Чтобы не потонуть в потоке дел, нужно учиться разделять их на группы в зависимости от степени срочности и важности. По такому принципу самые важные и срочные дела (например, подготовка к завтрашней итоговой контрольной) выполняются в первую очередь, а дальше уже можно браться за не важные, но срочные и важные, но не срочные. Самые нелюбимые дела поставить в приоритет и сделать их как можно скорее, иначе они будут портить настроение целый день.

6. Чередуйте дела. Наш мозг постепенно устает от однообразной работы, поэтому лучше всего составлять свой план на день так, чтобы в нем чередовались занятия, требующие разных навыков. Например, перемежать решение задач по математике с чтением учебника по истории, а уже потом приступать к похожим (с точки зрения работы мозга) задачам по физике.

7. Разбивайте большое дело на маленькие части.

8. Готовьтесь к следующему дню с вечера: собирайте рюкзак, приготовьте вещи и т.д.

9. Следите за соблюдением жизненного равновесия (правило трёх восьмёрок: 8 часов – на сон, 8 часов – на работу, 8 часов – на отдых);

10. Выработайте привычку своевременно разбирать бумаги, выбрасывая ненужные, и работать за чистым столом. Замечено, что до 30% рабочего времени тратится на поиски нужной бумаги. Корзина для мусора — один из самых эффективных инструментов управления временем.

Упражнение «Чувство времени»

Давайте проверим, насколько у каждого из вас развито чувство времени. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь после моей команды «начали» уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. Итак, начали. Рисуем шкалу времени. Т.е. прямую линию, с отмеченными на ней временными интервалами -20сек, -15сек, -10сек, -5сек, 0, 5сек, 10сек, 15сек, 20 сек. Когда остается 20 секунд, начинаете отмерять указкой это время на Вашей шкале. Т.о. участники, открывшие глаза, в тот момент, когда, по их мнению, закончилась минута, наглядно видят на сколько секунд они ошиблись, в «-» или «+», т.е. как работают их внутренние часы. Итоги упражнения: После завершения упражнения тренер сообщает участникам результаты своих наблюдений и предлагает обменяться впечатлениями. Если участники группы высказывают желание повторить упражнение, тренер идет им навстречу или предлагает потренироваться самим.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №11. «Самое трудное на экзамене»

Цель: Анализ обучающимися возможных трудностей на экзамене.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Упражнение «Самое трудное».

Тот, у кого в руках оказывается игрушка (мячик, должен продолжить фразу: «Самое трудное на экзамене...» и передать игрушку любому другому ученику.

### Упражнение «Состояние тревоги и покоя».

Педагог-психолог предлагает ученикам: закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить себе ситуацию, которая вызывает у них тревожное состояние или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как они ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой чувствуют себя уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

### Упражнение «Мои ресурсы»

Педагог-психолог раздаёт обучающимся листы бумаги. Ученики делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: «Чем я могу похвастаться», во второй части листа пишут «чем это может мне помочь на экзамене». Ученики записывают свои качества и характеристики, которые считают своими сильными сторонами и каким образом сильные характерологические стороны могут помочь во время экзамена.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №12. «Состояние уверенности в себе»

Цель: Развитие уверенности в себе.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Педагог-психолог: Как выдумаете, нужна ли человеку уверенность в себе?

А для чего она нужна?

В одних и тех же ситуациях люди ведут себя по-разному; общаясь с людьми, видя, как они себя ведут, можно выделить два вида поведения: одни люди ведут себя уверенно, другие – неуверенно.

Уверенное поведение – человек старается с уважением относиться к собеседнику, не давая ему возможность навязать свою точку зрения. Он уверен в своей правоте. Такое поведение можно выразить формулой «Я равен тебе».

Неуверенное поведение – человек чувствует себя виноватым, подчиняется чужому мнению, не может отстаивать свою точку зрения. Формула такого поведения: «Я ниже тебя».

Уверенного и неуверенного человека можно узнать не только во время общения с ним, но даже по внешнему виду.

(заранее подготовленные дети, демонстрируют уверенного и неуверенного человека)

- По каким признакам вы определили уверенного и неуверенного человека?  
(Прослушать ответы детей, обобщить.)

У уверенного человека – громкий голос, прямая спина, взгляд прямой, у неуверенного человека – плечи опущены, тихий голос, смотрит в пол.

-Как общаются с людьми уверенные и неуверенные люди?  
(Прослушать ответы детей, обобщить.)

Неуверенные – не имеют своего мнения, со всем соглашаются, не могут отстаивать свою точку зрения.

Уверенные – гордые, не любят критики, отстаивают своё мнение.

-Как вы думаете, лучше быть в жизни уверенным или неуверенным человеком?

(Прослушать ответы детей. Обобщить их высказывания.)

Упражнение «Высказывание»

Поможет нам определить нашу уверенность в себе (раздаются листочки с высказываниями).

- Ты умеешь открыто высказывать свое мнение.
- Ты позволяешь себе одеваться так, как считаешь нужным.

- Ты спокойно доказываешь свою точку зрения.
- Ты разрешаешь себе иметь убеждение, отличие от других.
- ты слушаешь ту музыку, которую хочешь.
- Ты умеешь открыто выражать свои желания.
- Ты позволяешь себе не соглашаться с другими, если считаешь это нужным.

- Ты чувствуешь себя комфортно с любимыми людьми.
- Ты ощущаешь свою ценность и уникальность.
- Ты действительно понимаешь, что способен на многое.
- Ты можешь добиться успеха, если захочешь.
- Ты осознаешь богатство твоего внутреннего мира.

Попробуем догадаться, какие из утверждений выделил каждый из вас.

Мы определили, что кто-то в большей , кто-то в меньшей степени уверен в себе. Уверенность в себе лежит в основе всякого успеха человека. Бывают ситуации, в которых для того, чтобы добиться поставленной цели, нам необходимо почувствовать себя сильным, сконцентрироваться и собраться.

Как же это сделать?

Упражнение «Сомневаться нельзя верить»

Педагог-психолог: Очень многое в нашей жизни зависит от нашей установки: успехи или неудачи, здоровье, отношения. Давайте попробуем это проверить.

Цель: поднятие самооценки и уверенности в себе. Понимание важности веры человека в самого себя, свои силы и свои возможности. Отслеживание своих состояний. Снятие напряжения.

Давайте проведем небольшой эксперимент. 10-15 раз сначала скажите сами себе вполголоса: «Я не смогу» или «У меня не получится», отследите ощущения. Затем, также, 10-15 раз произнесите: «Я смогу!» или «У меня все получится!», что вы чувствуете? Меняются ли ваше настроение, самочувствие после каждой из фраз? Если да, то как?

Обсуждение.

Если человек сам в себе сомневается и говорит «у меня не получится, я не смогу», то в его жизни вряд ли случится что-либо позитивное. «Неудачники» притягивают к себе проблемы. Одной веры, само собой, тоже недостаточно. Есть такая замечательная цитата: «Иди к своей мечте. Не можешь идти — ползи. Не можешь ползти? Ляг и лежи в направлении мечты». Слово мечта также можно заменить на «цель».

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №13. «Уверенность в себе»

Цель: помочь в обретении состояния уверенности в себе.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Упражнение «Советы неудачника»

Цель: Прививание позитивных установок.

Так вот, как раз для неудачников у меня даже есть советы. А ваша задача сейчас снова объединиться в группы и изменить негативные установки неудачника на установки успешного уверенного человека. То есть, переформулировать их так, чтобы у нас получились полезные советы.

(каждая группа получает по 3-4 установки)

Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).

Если на тебя неожиданно свалится успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, уж если это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.

Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.

Выбери одно из двух - или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное - не обращай внимание на то, что в действительности происходит.

Изю всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.

Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Хоть и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них, как к своему личному достоянию.

Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, - одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».

Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.

Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

Избегай любви к себе!

Когда время закончится, участниками, по очереди, зачитываются исходная и исправленная установки.

Упражнение «Лучше всех»

Цель: снижение уровня стресса, эмоциональная разгрузка, развитие уверенности в себе.

Предварительно подготавливается коробка, на дно которой кладется зеркало.

- Ребята, гости нашего сегодняшнего занятия, вы все, большие молодцы! Считается, что работа над собой, это самая нелегкая работа. Сегодня вы справились, с ней на «Ура!». В процессе нашего занятия я наблюдала за каждым из вас, и выделила для себя самого активного, самого рассудительного, самого

лучшего участника и положила его фотографию в эту коробку. Хочу, чтобы каждый из вас, по очереди, сейчас подошел к столу и посмотрел в нее. Обращаю внимание, очень важно, после того, как вы посмотрите, не комментировать вслух увиденное. Прошу вас молча сесть в круг и дождаться, пока последний участник не сделает то же самое.

Обсуждение.

- Что вы увидели? Как вы понимаете смысл данного приема? Что вы почувствовали, когда увидели свое отражение?

Заключительная часть:

- И правда, будь то, добрые слова, комплименты, чья-то помощь или поддержка, это очень приятно. Приятно смотреть на человека, который улыбается. И это, на самом деле, очень заразительно. Я хочу пожелать, чтобы вы чаще говорили друг другу комплименты, отмечали успехи и достижения: «Тебе очень идет это платье!», «Как выразительно ты рассказал стихотворение!». Нам с вами это ничего не стоит, порой, сказать, а ценность таких слов невозможно переоценить! Обязательно хвалите себя, даже за самые небольшие успехи!

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №14. «Развитие уверенности»

Цель: Развитие навыков уверенного поведения старшеклассников.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность».

Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды – представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все участники группы. У обучающихся есть 5 минут на подготовку, после чего предложите продемонстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Запишите на ватмане, что присуще образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.).

#### Упражнение «Мои ресурсы».

Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите заголовок: «Чем я могу похвастаться?». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности).

Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене?». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена. Попросите желающих озвучить результаты выполнения упражнения.

#### Упражнение «Образ уверенности».

Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки. Когда рисунки будут завершены, попросите детей показать их окружающим и кратко рассказать о своих рисунках. Расскажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности. В конце урока подведите итоги и подчеркните, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №15. «Состояние уверенности в себе»

Цель: Развитие уверенности в себе.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Упражнение « Великий мастер».

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Ход упражнения: Я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов « Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь?

Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение «Я сильный – Я слабый».

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Ход упражнения: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но

первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы для обсуждений:

Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?

Почему, как вы думаете?

Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?

Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение «Девиз».

Цель: дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

Ход упражнения: Ведущий. Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. На формулировку девиза дается 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

Вопросы для обсуждений:

1.Какие чувства возникли при составлении девиза?

2.Чем полезно было задание?

3.Будете ли использовать этот девиз в жизни?

Заключительная часть:

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что вам показалось особенно интересным и запоминающимся?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

Занятие №16. «Накануне экзаменов»

Цель: Развитие психологической готовности старшеклассникам к сдаче экзаменов.

Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами работы.

Основная часть:

Упражнение « У тебя все получится».

Цель: релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

Ход упражнения: предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое

тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

Вопросы для обсуждений:

- 1.Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным?
- 2.Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?

Заключительная часть:

Психолог: Не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач. В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила. Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены. И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс. Хочется надеяться, что это занятие настроило вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

Рефлексия

О чём мы сегодня с вами говорили?

Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?

Что именно вы заберёте с собой с сегодняшней встречи?

# СПРАВКА

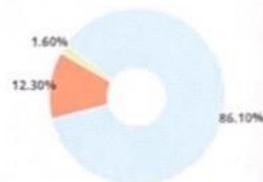
Курский Государственный Аграрный Университет

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

Автор работы:  
Самоцитирование  
рассчитано для: Дипломная работа 2024. Пожарская Дарья.doc  
Название работы:  
Тип работы:  
Подразделение:

## РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ	12.3%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	86.1%
ЦИТИРОВАНИЯ	1.6%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ:

Модули поиска: ИПС Адилет, Библиография, Сводная коллекция ЭБС, Интернет Плюс, Сводная коллекция РГБ, Цитирование, Переводные заимствования (RuEn), Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu), Переводные заимствования по Интернету (EnRu), Переводные заимствования издательства Wiley (RuEn), eLIBRARY.RU, СПС ГАРАНТ, Модуль поиска "КГАУ", Медицина, Диссертации НББ, Перефразирования по eLIBRARY.RU, Перефразирования по Интернету, Патенты СССР, РФ, СНГ, СМИ России и СНГ, Шаблонные фразы, Кольцо вузов, Издательство Wiley, Переводные заимствования

Работу проверил: Калгатова Валя Валиновна  
ФИО проверяющего

Дата подписи: 17.06.2024

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться в подлинности справки, используйте QR-код, который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего. Предоставленная информация не подлежит использованию в коммерческих целях.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева  
Институт психолого-педагогического образования

**Отзыв**

на выпускную квалификационную работу  
Пожарской Дарьи Алексеевны  
на тему: «Профилактика экзаменационного стресса у обучающихся»  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) «Практическая психология в образовании»

Выпускная квалификационная работа написана на актуальную тему: «Профилактика экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов». В работе Д.А. Пожарской профилактика эмоционального стресса у обучающихся рассматривается с точки зрения улучшения их психоэмоционального состояния, повышения успешности сдачи экзаменов и обеспечения развития стрессоустойчивости, что, безусловно. Поможет им в дальнейшей жизни успешнее реализовать себя. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав и списка использованной литературы.

Во введении автор работы обосновала актуальность исследования, обозначила его объект, предмет и цель, сформулировала гипотезу в соответствии с которыми определила задачи, методы исследования, описала использованные методики. Структура и содержание работы продуманы, теоретическая и практическая часть исследования логически выстроена и доказательно представлена.

В первой главе Дарья Алексеевна продемонстрировала способность анализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме стресса, и, в частности, экзаменационного стресса, выявила его составляющие, а также определила структуру стрессоустойчивости, при этом из разнообразия позиций и подходов, она выделила тот, который в наибольшей степени отвечал поставленным задачам. Это позволяет заключить, что Д.А. Пожарская способна к научному поиску, исследовательские ходы адекватны цели ее исследования.

Вторая глава демонстрирует способность Дарьи Алексеевны к организации эмпирического исследования, навыки анализа полученных результатов и их интерпретации, а также к разработке развивающих мероприятий. Материал изложен ясно и точно. Выводы по проведенному исследованию исчерпывают весь исследовательский материал, они были сделаны самостоятельно и представляются аргументированными.

Д.А. Пожарская продемонстрировала способность к научной исследовательской деятельности и проявила все необходимые навыки в организации и проведении самостоятельного практикоориентированного психологического исследования.

Работа соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам бакалавра и рекомендуется к защите.

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии ИППО  
КГПУ им. В.П. Астафьева



О.М. Миллер

Согласие  
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.Л. Астафьева

Я, Пожарская Дарья Алексеевна  
(фамилия, имя, отчество)

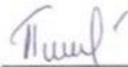
разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу (далее ВКР)

на тему: Профилактика экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов  
(название работы)

в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru> таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

*Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.*

10.06.24  
(дата)

  
(подпись)