

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

МИЛОВОРотов ВАДИМ ФЕДОРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
СТРЕССА СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ
К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ**

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.
23 05 25 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.
23 05 25 

Обучающийся
Миловоротов В.Ф.
23 05 25 

Дата защиты
23 06 25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ	6
1.1. Проблема переживания стресса в психологии	6
1.2. Специфика переживания стресса старшеклассниками в период подготовки и сдачи ЕГЭ	12
1.3. Характеристика технологии психологического сопровождения	16
Выводы по Главе 1	21
ГЛАВА 2 ПРОЕКТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ	23
2.1. Результаты эмпирического исследования	24
2.2. Содержание и паспорт проекта	34
2.3. Контрольный этап исследования	42
Выводы по главе 2	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
Библиографический список	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	61

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время подготовка и сдача Единому государственному экзамену (ЕГЭ) для обучающихся связаны с многочисленными психологическими трудностями, которые вызывают стресс. В этот период учащиеся испытывают эмоциональные и психологические нагрузки. Само переживание социальных стрессов оказывает влияние на успешность сдачи экзаменов и психоэмоциональное состояние учащихся.

В контексте подготовки к ЕГЭ переживание социальных стрессов, может быть связано как с внешними факторами (например, требованиями общества, семьи и школы), так и с внутренними факторами, такими как самооценка, личностные особенности и отношение к экзамену.

Под стрессом в данном исследовании понимаются реакции организма, возникающие в ответ на стрессовые ситуации, связанные с образовательным процессом. Проблема переживания стресса у обучающихся в период подготовки к ЕГЭ является актуальной, поскольку высокая тревожность, стресс, депрессия и другие психоэмоциональные расстройства могут негативно сказаться не только на физическом и психологическом состоянии учеников, но и на их учебных успехах.

Целью данной работы является психологическое сопровождение переживания стресса обучающимися в период подготовки к ЕГЭ.

Для достижения этой цели в рамках исследования будет проведен анализ факторов, которые влияют на уровень стресса, включая эмоциональные характеристики обучающихся.

Задачи исследования включают:

- 1) проанализировать теоретические источники по проблеме переживания стресса в психологи;
- 2) описать специфику переживания стресса обучающихся в период подготовки к ЕГЭ и технологию психологического сопровождения;

3) разработать и оценить эффективность программы мероприятий, направленных на снижение уровня стресса среди обучающихся, включая методы профилактики (управление стрессом, навыки саморегуляции) и коррекции (психологическая помощь, тренировки по стресс-менеджменту).

4) составить рекомендации для специалистов по снижению стрессовых факторов у учащихся, переживающими высокий уровень стресса.

Объект исследования — переживание стресса.

Предмет исследования — психологическое сопровождение переживания стресса обучающимися в период подготовки к ЕГЭ.

Практическое значение работы – в рекомендациях по снижению уровня стресса среди обучающихся в период подготовки к ЕГЭ – индивидуальные и коллективные стратегии поддержки и адаптации, направленные на уменьшение стрессовых факторов и повышение устойчивости учеников к внешним нагрузкам.

Теоретико-методологической основой исследования являются теория стресса Ханса Селье. Один из самых известных подходов к пониманию стресса предложен канадским ученым Хансом Селье, который определил стресс как неспецифическую реакцию организма на любое требование, предъявляемое к нему. В рамках данной теории рассматриваются физические, эмоциональные и психологические аспекты стресса, что позволяет глубже понять, как стресс влияет на обучающихся в период подготовки к ЕГЭ; теория когнитивной оценки Р.Лазаруса. Лазарус помогает объяснить, как обучающиеся оценивают свои возможности и ресурсы для успешной сдачи экзаменов. Социокультурная теория Л.Выготского выделила внешние социальные факторы как источник стресса и фактор поддержки. Методологические подходы психологии образования включают методики и техники, направленные на анализ стрессовых состояний у учащихся.

Теоретико-методологической основой исследования является интеграция подходов к изучению стресса, личностных особенностей и социального контекста для комплексного исследования переживания стресса

обучающимися в условиях подготовки к ЕГЭ.

Выбор этих авторов и их концепций обусловлен спецификой выборки, объекта и предмета исследования, целью и поставленными задачами.

Методы исследования: теоретические - анализ научных источников литературы по проблеме исследования, эмпирические: опрос, методы обработки и интерпретации: статистическая обработка результатов исследования и качественный анализ полученных данных, критерий t-Стьюдента.

Методики исследования: методика диагностики уровня тревожности (Тест Тейлора), методика исследования уровня депрессии (Бека), методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость», анкета для обучающихся «Отношение к ЕГЭ и переживания в процессе подготовки».

База исследования: в исследовании принимали участие 20 юношей и 20 девушек, 40 обучающихся МБОУ СОШ Красноярского края.

Проектная идея: проект направлен на разработку и внедрение комплексной программы психологического сопровождения обучающихся в период подготовки к Единому государственному экзамену (ЕГЭ) с целью снижения уровня стресса и улучшения психоэмоционального состояния учащихся. Основной акцент будет сделан на профилактику стресса, развитие навыков саморегуляции, а также оказание психологической помощи в случае проявлений тревожности и других психоэмоциональных расстройств.

Результаты исследования могут быть полезны для педагогов, психологов и родителей, поскольку понимание особенностей переживания стресса в контексте подготовки к ЕГЭ помогает оптимизировать работу с обучающимися, улучшить психологическое сопровождение и обеспечить эффективные методы преодоления стресса в этот напряженный период.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

1.1. Проблема переживания стресса в психологии

Понятие «переживание» человека – это любое испытываемое, эмоционально окрашенное личностью, явление в сознании и событие жизни. Значит, переживание - это субъективное отражение субъектом окружающего предметного мира через собственную призму, мира возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта. Это еще и созерцание и переживание – деятельность.

В. Дильтей установил, придал научный статус «переживанию» как феномену, назвал его основным инструментом познания внутреннего мира человека [14]. Р. Д. Лэйнг и А. Лэнгле считают, что переживание есть некая точка, где пересекаются два мира – внешний и внутренний [20; 21]. Исследователь Ф. Перлз называл процесс переживания как создающий условия для ассимиляции человеком важного для него жизненного опыта, причем возможно это лишь в ситуации построения контакта с другим человеком, контакта со средой. В ведущих направлениях психологии - бихевиоризме и когнитивизме – на тот момент не выделяли и не придавали феномену переживания какого-либо значения не исследовали его.

Значит, в зарубежной психологии переживание как психический феномен выходило за рамки научных исследований и играло роль звена между внутренним субъективным миром человека и окружающей средой, позволявшего человеку приобретать новый социальный опыт и преодолевать ступени развития.

В отечественной психологии переживание и его место в структуре личности трактовалось неоднозначно, Лев Семенович Выготский

рассматривал переживание как базовую категорию психологии, позволяющую рассматривать в динамическом единстве личность и среду [12], Сергей Леонидович Рубинштейн считал переживание частью, входящей в предмет психологии, как субъектной стороной для объекта [27], Алексей Николаевич Леонтьев говорил о вторичности переживания, что его произвольность не поддаётся прямому и непосредственному изучению [19], а Александр Григорьевич Асмолов относил переживание к виду эмоционально окрашенного психического состояния [3], Евгений Павлович Ильин считал переживание одной из эмоций [16].

Значит, в отечественной психологии феномен «переживание» является базовым, составляет предмет психологии, но научный интерес к данному понятию нестабилен, на данный момент развития психологического знания определить точное место переживания в структуре человеческой личности среди других психических явлений затруднительно, единства в этом вопросе не существует ни в западной, ни в отечественной психологии.

Однако, анализ имеющихся научных работ по данной проблематике позволил определить сущностные характеристики феномена переживание.

Так выделено единство личности и среды. У Л.С. Выготского мы находим описание переживания как некой единицы между средой и личностью, которая отражает динамику их взаимодействия и не является только частью среды или личности человека.

Переживание, как механизм соединения различных аспектов личности и среды, определяет отношение личности к наблюдаемым реалиям действительности. Это свойство позволяет уменьшить и преодолеть преграды в познании окружающего мира. Изменение переживаний есть отражение изменений в восприятии личностью среды, что меняет характер взаимодействий личности со средой [12].

Направленность на некий предмет, интенциональность – это вторая характеристика переживания. По словам Л. В. Трубицыной, переживание

всегда является переживанием события, происшествия, случая [31]. Это центральное свойство человеческого сознания, способность репрезентировать ситуации, свойства и выражать их. Оно является методологической основой для развития эффективного психологического сопровождения личности, в период глубоких переживаний и кризисов. Т.Д. Марцинковская учитывая эту характеристику описывает ее связь с возможностью интериоризации общечеловеческих норм, ценностей и принятия себя [22].

Индивидуальность переживаний является основой для качественной парадигмы изучения человека. Самость, уникальность, осознание себя и своих отличий от других, работа человеческого сознания над анализом своих переживаний являются важными постулатами индивидуальной психологии. Анализ отдельных переживаний отдельной личности не уступает в значимости количественным данным. Ситуативность переживаний — характеристика принципа практической психологии — «здесь и сейчас», важность одномоментного восприятия того или иного события в конкретное время обуславливает процесс оказания человеку психологической помощи. Эмпатия и данный принцип позволяют практикующему психологу

подключиться» к переживаниям клиента и пользуясь собственным субъективным опытом оказать помощь [21].

Следующая характеристика переживания — творческий характер. Переживания человека меняют внутреннее состояние человека, заставляя искать его внутренние ресурсы, необычные способы для решения возникающих проблем. При этом возникает ситуация, связанная с восстановлением или созданием системы смысловых ориентиров, которые утрачиваются в процессе переживания.

Ф.Е. Василюк отмечает, что переживание можно с этой точки зрения рассматривать как внутреннюю деятельность, направленную на трансформацию внутреннего мира, смысловых ориентиров человека, восстановлению утраченной им при попадании в трудную жизненную ситуацию осмысленности существования [8]. Этот вывод имеет практическое

значение в оказании психологической помощи людям, попавшим в травматическую ситуацию.

Единство с рефлексией присуще переживанию. Л.Р. Фахрутдинова трактует переживание следует рассматривать как основной элемент сознания, который характеризуется рефлексивностью, благодаря чему человек получает возможность глубоко и осознанно погружаться в свой внутренний мир, наблюдать за своим психологическим пространством, переосмысливать пережитое по-новому [32].

Данные характеристики переживания как психологического феномена – ситуативность, направленность, индивидуальность, проявление в единстве личностного и средового и пр. – позволяют рассматривать научные подходы к пониманию человека, учитывая его целостность, уникальность, значимость его отношения к отдельным событиям на его жизненном пути.

С развитием исследований проблема переживания перетекла в русло понятия «социальный стресс». Это обусловило изучение психологической напряженности жизни современного человека в связи с большим информационным потоком, скоростью принятия решений, огромной социальной активности, растущими глобальными социально-экономическими, политическими, экологическими проблемами, касающимися каждого человека.

В России исследованием социального стресса занимались Н.И. Наенко, Ф.Б. Березин, В.А. Бодров, предметом изучения стало поведение человека в экстремальных условиях, его психическое состояние и эффективность деятельности. С развитием компьютеров ученые Н.И. Наенко и В.А. Бодрова исследовали его влияние на психику человека, придавая значение интенсивности и сложности выполняемой деятельности (диспетчеры, операторы ЭВМ и др.) [23; 7].

В работах Ф. Б. Березина и Л.Е. Панина исследовалось влияние профессионального стресса на состояние человека в условиях Крайнего Севера [6].

Б.Т. Величковский «социальный стресс» выводил из социально-экономических проблем и высокой смертности в России в конце XX – начале XXI в. Этот вид стресса, по его мнению, имеет свои особенности – характерен людям зрелого работоспособного возраста, возникают заболевания широкого спектра и утрачивается мотивация деятельности [9]. А.В. Шафиркин и А.С. Штемберг дополнили понятие социального стресса описанием изменений психологического состояния людей, в том числе психоэмоциональной напряженностью. Главным фактором, вызывающим длительно действующий эмоциональный стресс, переходящий в состояние глубокой депрессии, они назвали снижение доходов до уровня бедности [33].

Данный анализ исследований подводит нас к выводу, «социальный стресс» и «психосоциальный стресс» возникают как по следствия воздействия стрессоров социальных взаимоотношений и среды. Эти явления влияют на социально-психологическую адаптацию личности, социальное поведение и психическое состояние. Следовательно, социальный стресс возможно уменьшить, исключив социальные стрессоры. А значит социальность природы человека и его личности противоречат такому исключению.

Переживание социального стресса в период сдачи ЕГЭ – это компонент психоэмоционального состояния обучающихся. Оно вызвано повышенной учебной нагрузкой, давлением со стороны родителей, учителей и собственными ожиданиями и страхами. Стресс имеет негативные и позитивные последствия, его переживание зависит от эмоционального состояния, усердной работы, большой концентрации внимания, что вызывает эмоциональное и физическое истощение. Экзамены часто воспринимаются как испытание, от которого зависит будущее, что повышает уровень тревожности.

Социальные ожидания: Взрослые (родители, учителя) создают дополнительное давление - ожидание успеха и стремление соответствовать этим ожиданиям становятся основным источником стресса.

Будущие жизненные перспективы: Сдача ЕГЭ открывает или закрывает

определенные пути в жизни, что создаёт неопределенность и тревогу по поводу выбора профессии, учебного заведения и жизненного пути.

Сравнение с ровесниками: Стереотипы о нормативных успехах сверстников и желание не отставать могут приводить к дополнительному стрессу. Страх не соответствовать нормам общества и окружающих усиливает давление.

Мужчины более склонны к восприятию стресса через достижения и успехи в материальной и социальной сферах. Подготовка к экзаменам может ассоциироваться с необходимостью «доказать свою состоятельность» в контексте карьеры и будущей жизни. Для них характерно преобладание анализирующего стиля реагирования на стресс, что означает, что они склонны больше сосредотачиваться на решении проблемы, чем на эмоциональной стороне переживаний. Это приводит к снижению эмоциональной вовлеченности в сам процесс подготовки, что способствует внутреннему напряжению.

Девушки стресс трактуют как фактор межличностных отношений и социальных ожиданий. В период сдачи ЕГЭ переживания вызываются не только требованиями учебы, но и родителями, учителями, сверстниками, их мнения об успехах, внешности и поведения. Девушки более эмоционально чувствительны и склонны переживать стресс через выражение эмоций, что приводит к выраженной тревожности и депрессии.

Высокий уровень тревоги как следствие переживания стресса в период экзаменов приводит к паническим атакам, беспокойству и бессоннице. Такие эмоционально-депрессивные состояния проявляются в потере интереса к жизни, снижении энергии, утрате мотивации. Обучающиеся начинают сомневаться в своих силах, успешной сдаче экзаменов.

Переживание социального стресса в период сдачи ЕГЭ — это сложный и многогранный процесс, в котором важным фактором является умение справляться с внешним давлением и ожиданиями. Гендерные особенности переживания стресса показывают, что мальчики и девочки могут по-разному

воспринимать эти стрессовые факторы, что требует индивидуального подхода в оказании психологической помощи. Важно учитывать, что стресс в этот период — это не только вызов, но и возможность для личностного роста и самопознания, при правильной поддержке и подходе.

Таким образом, под понятием социальный или психосоциальный стресс понимают переживания личности, возникающее под воздействием социальных стрессоров и влияющее на социально психологическую адаптацию, поведение, психическое состояние личности. Одновременно это состояние мобилизует личность, раскрывает адаптивные функции, способствует оптимизации взаимодействия с обществом.

1.2 Специфика переживания стресса обучающимися в период подготовки к ЕГЭ

Взрослому человеку приходится ежедневно быстро реагировать на возникающие обстоятельства, принимать важные и не слишком решения, при этом поддерживать межличностные отношения, сочетая с профессиональной деятельностью. Напряженный ритм жизни вызывает социальный стресс от событий и ситуаций, погружая человека в переживание, усиливающее незначительные события и обстоятельства.

Источниками социальных стрессоров являются сами условия жизни, семейное положение, образ жизни и социальный статус, уровень образования, условия проживания и другое. Семейные неурядицы возникают по материальным и нематериальным основаниям, появляются в семье и имеют именно в ней свои корни, разногласия супругов по поводу детей, по поводу финансов, по поводу совместного отдыха [21].

Социальными стрессорами являются условия проживания в конкретной стране, районе; социальная группа индивида. К семейным стрессорам Т.Д. Марцинковская относит нормативные стрессы семейной системы: рождение

ребенка, выстраивание взаимоотношений между членами семьи, занятость на работе супругов и ненормативные стрессы: травмы и потеря здоровья, инвалидность членов семьи, потеря работы, снижение доходов.

Дезинтеграция в семейной системе не только является самостоятельным источником стрессоров, но и может влиять на интеграцию всей системы социальной адаптации [34].

Стрессы, связанные с военными конфликтами и пребыванием в зоне боевых действий вызывают последующую симптоматику посттравматического расстройства. При этих событиях происходят вынужденные миграции населения, которые вызывают «цепочку» стрессоров (адаптация на временном или постоянном месте жительства, изменение социокультурных условий, уменьшение доходов и уровня жизни). Это приводит к дистрессу, длительному воздействию социальных стрессоров.

Экономическая сфера жизни - источник социальных стрессов. По данным А.Ф. Шафиркина и А.С. Штемберга, неустойчивость материального положения, экономическая зависимость, низкий уровень доходов в семье, плохие жилищные условия, деформация семейных и трудовых отношений всегда влияет на психоэмоциональную устойчивость человека, а при их совокупном длительном действии скорость старения и снижения суммарного объема компенсаторных резервов увеличивается, определяя сокращение продолжительности жизни человека [33].

Стресс достижения как вид стресса, возникает если индивид осознает наличие или предвидит возможность негативного развития событий, а также собственной или коллективной неуспешности, неспособности достигнуть желаемого социального статуса и дистанцироваться от нежелательного.

Человек должен добиться социального признания и успеха, продвигаться в обществе; тот, кто не сумел этого сделать, воспринимается другими и воспринимает сам себя в качестве неудачника. Психосоциальный стресс является результатом негативного опыта, нескольких, следующих друг за другом, провалов и неудач. Он проявляется в таких явлениях, как

самодискредитация (снижение самооценки, потеря веры в себя), когнитивные нарушения (снижение концентрации, потеря мысли) и тревога [34].

Трудности самореализации, раскрытия своих способностей и возможностей в обществе также относятся к стрессорам. Стресс самореализации – стресс новейшей эпохи. В современном обществе человек более свободен в выборе своих занятий и достижений, многое зависит от него самого, его потенциала и усилий для достижения цели.

После работ К. Роджерса, А. Маслоу потребность в самореализации считается критерием зрелости личности, ее формированием занимается современная система образования. Однако, состояние рынка труда не дает многим людям работать в сфере деятельности с самореализацией и творчеством. К примеру, научное и художественное творчество, работа в учреждениях культуры, образования, здравоохранения. Не все родители обладают ресурсами для обеспечения уровня общего и дополнительного образования для своих детей, дать им возможность для развития своих способностей в художественном творчестве, науке, спорте.

Стресс самореализации конкретизируется рядом показателей, диагностика которых позволяет описать их проявления на нескольких уровнях, например, на высоком, среднем и низком. На низком уровне наблюдается стихийное развитие эмоциональной устойчивости, знания о развитии эмоциональной устойчивости и видах рациональных установок на восприятие событий не систематизированы, регуляция и коррекция уровня эмоционального напряжения вызывают затруднения, существуют затруднения в осуществлении самостоятельной практической деятельности, наблюдается стремление к копированию действий; теоретические представления об особенностях педагогической деятельности в сложном эмоциональном пространстве поверхностны. Низкий уровень развития эмоциональной устойчивости свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы по формированию этого важного качества [11].

Личность, склонная к выгоранию, приобретает черты цинизма,

негативизма, пессимизма; взаимодействие с людьми, которые находятся под действием социальных стрессов, может стремительно перевоплотить своих коллег в категорию «выгорающих». Особенно ярко это заметно в социальных сферах, например в образовательных организациях.

Подготовка и сдача Единому государственному экзамену (ЕГЭ) является одним из самых напряженных периодов в жизни обучающихся. Это напряженная подготовка, сложные взаимоотношения с родителями. Особенности возрастной динамики и требования со стороны социальной среды (семьи, школы) и изнутри, от самих обучающихся усугубляют ситуацию возникающего стресса.

Учителя и школа в свою очередь ставят акцент на результатах экзаменов как на ключевом факторе для дальнейшего поступления в учебные заведения.

Обучающиеся сталкиваются с необходимостью выбора дальнейшего жизненного пути, что является важным источником стресса. Неопределенность в выборе профессии или учебного заведения часто приводит к тревоге, так как решение о будущем принимается на основе результатов ЕГЭ. Страх не поступить в желаемое учебное заведение или попасть в неудачную карьеру становится одним из главных факторов стресса в этот период.

Важным аспектом переживания стресса является социальное сравнение. Обучающиеся начинают активно сравнивать свои успехи с успехами сверстников, что может вызывать неуверенность в собственных силах. Порой, внутреннее чувство «нехватки» или несоответствия нормам окружающих приводит к снижению самооценки, что усиливает переживания по поводу экзаменов и их результатов.

Большие физические и эмоциональные нагрузки сопровождают подготовку к ЕГЭ, обучающиеся не могут разумно балансировать между учебой, личной жизнью и отдыхом, что ведет к хронической усталости, проблемам со сном, тревожности, что приводит к перегрузке и эмоциональному выгоранию.

Переживание стресса зависит от зрелости самой психики старшеклассника. Чувство неопределенности за будущее из-за значимости ЕГЭ, возрастает особенно учитывая столь продолжительный период получения результатов и разведенности во времени фактов – непосредственно сдачи и объявления результатов.

Тревога, появляющаяся в этот период, может привести к снижению настроению, потере уверенности в себе, душевным переживаниям. Как результат могут появиться бессонница, усталость, проблемы с концентрацией и т. д.

Эти проявления в лучшем случае являются краткосрочными и исчезают после получения результатов и появления чувства определенности в своем будущем старшеклассника. Однако, долгосрочное переживание стресса сказывается на физическом самочувствии - головные боли, бессонница, расстройства пищеварения и повышенное артериальное давление.

Специфика переживания социального стресса обучающимися в период сдачи ЕГЭ заключается в сочетании множества факторов, таких как высокие требования, страх перед будущим, социальное давление и конкуренция. Эти переживания могут иметь как эмоциональные, так и когнитивные последствия. Для успешной адаптации обучающихся к этому напряженному периоду важно понимать причины стресса, и использовать методы психологической поддержки, направленные на преодоление данных переживаний.

Поэтому разрешение проблем преодоления и коррекции социальных стрессов, уменьшение стрессов и их последствий является актуальным вопросом в процессе поиска личностью себя, своей самореализации и адаптации.

1.3. Характеристика технологии психологического сопровождения

Технология психологического сопровождения — это комплекс взаимосвязанных методов, форм и этапов работы, направленных на развитие у подростков регулятивных универсальных учебных действий (УУД), а также на формирование навыков саморегуляции, целеполагания, планирования и самооценки. В основе технологии лежат деятельностный и личностно-ориентированный подходы, которые обеспечивают активное участие обучающихся в процессе самопознания, саморазвития и осмысления личного опыта. Это позволяет не только повысить уровень адаптации учащихся к учебной деятельности, но и развить личностные качества, которые необходимы для успешного преодоления стресса в условиях подготовки к важным экзаменам, таким как ЕГЭ.

Цель технологии психологического сопровождения это создание условий для формирования у обучающихся осознанного управления поведением и эмоциональным состоянием, развитие навыков постановки и достижения целей в учебной деятельности. Данная технология актуальна в период подготовки к ЕГЭ, когда обучающиеся испытывают повышенные психологические нагрузки и стресс.

Данная технология сопровождения строится на принципах активности, личностной значимости, последовательности и поэтапности, субъектности и интеграции.

Принцип активности и полного вовлечения обучающихся в процесс изменения поведения. Обучающиеся становятся активными участниками, это способствует усвоению материала и развитию навыков саморегуляции. Это помогает глубже воспринимать информацию и эффективно преодолевать стресс [35].

Принцип личностной значимости. Упражнения программы используют опытом обучающихся, что эффективно сказывается на процессе обучения,

делая его значимым и мотивирующим, способствуя развитию их эмоциональной устойчивости и саморегуляции [11].

Принцип последовательности и поэтапности. Этот принцип предполагает, что материал и упражнения подаются постепенно, начиная с более простых задач и переходя к более сложным. Это помогает обучающимся не перегружаться информацией, а также способствует устойчивому освоению необходимых навыков. Важно, что каждый этап работы с обучающимися строится с учетом их индивидуальных особенностей и уровня развития [34].

Принцип субъектности. В рамках этого принципа обучение строится на основе индивидуального опыта и рефлексии обучающегося. Такой подход помогает подросткам осознать собственные чувства и переживания, а также развить навыки саморегуляции и личностной адаптации, что особенно важно в условиях стресса [17].

Принцип интеграции. Этот принцип предполагает соединение эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов в формировании регулятивных действий. Он направлен на то, чтобы процесс обучения был максимально гармоничным и охватывал все аспекты психики учащегося, включая их эмоциональную, когнитивную и поведенческую составляющие [27].

Модель психологического сопровождения, описанная в данной технологии, опирается на труды следующих авторов: И.В. Дубровина — разработка концепции школьной службы сопровождения, системный подход к психологической помощи обучающимся. Н.Г. Лусканова — структура сопровождения с акцентом на регуляцию эмоциональных состояний подростков. Л.М. Митина — сопровождение личностного развития школьников, стрессоустойчивость. Т.В. Волосовец, Н.Н. Толстых — разработка модели психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде. Е.П. Артемьева — диагностика и развитие регулятивных УУД, целеполагание, саморегуляция.

Эти авторы внесли вклад в разработку направлений сопровождения, ориентированных на адаптацию подростков к условиям образовательного процесса и повышению их психологической устойчивости.

В рамках технологии сопровождения реализуются следующие основные направления психологической работы:

Диагностика. Определение уровня развития регулятивных УУД. Оценка уровня тревожности, стрессоустойчивости, мотивации. Используются: анкеты, наблюдение, проективные методики, интервью.

Консультирование. Индивидуальные встречи с обучающимися и родителями. Консультации по вопросам саморегуляции, целеполагания, тревожности перед экзаменами.

Коррекционно-развивающая работа. Занятия с элементами тренинга, направленные на развитие эмоционального интеллекта, саморегуляции, планирования. Упражнения по целеполаганию, визуализации целей, преодолению экзаменационного стресса.

Психологическое просвещение. Проведение занятий, семинаров и занятий с элементами тренингов по темам: «Как справляться со стрессом», «Техники дыхания и расслабления», «Как правильно ставить цели» и др.,

Работа с педагогами и родителями по вопросам поддержки подростков.

Профилактика. Предупреждение школьной дезадаптации. Формирование устойчивых моделей саморегуляции и позитивной самооценки.

Психолого-педагогический консилиум. Взаимодействие с педагогами и администрацией школы. Разработка индивидуальных маршрутов сопровождения.

Основные этапы технологии сопровождения:

Диагностический этап. На этом этапе проводится диагностика уровня сформированности регулятивных УУД, интересов и личностных качеств обучающихся. Используются различные методы диагностики, такие как анкетирование, наблюдение, проективные техники и интервью. Это помогает

выявить индивидуальные особенности учащихся и их потребности в психологическом сопровождении [34].

Планирование и целеполагание. На этом этапе проводится совместная работа с обучающимися по формированию целей сопровождения, выделению индивидуальных и групповых задач. Важно, чтобы цели были конкретными и достижимыми, что способствует повышению мотивации учащихся и снижению уровня стресса. Этот этап помогает подросткам осознать, что они могут контролировать свои действия и результаты [12].

Реализационный этап. В этот период проводится ряд занятий с элементами тренинга, направленных на развитие конкретных регулятивных умений, таких как рефлексия («Я как книга», «Мой герб»), целеполагание («Пирамида целей», «Цель или мечта?»), планирование (таблицы приоритетов, составление планов), саморегуляция (дыхательные практики, медитации, работа со стрессом), прогнозирование (техника «Карта желаний»). Также осуществляется контроль, коррекция и оценка, например, анализ планов, выполнение заданий с ошибками и их исправление. Этот этап способствует развитию устойчивости к стрессу, улучшению эмоциональной регуляции и улучшению учебных результатов [34].

Рефлексивно-оценочный этап. Завершающий этап программы, на котором учащиеся подводят итоги, анализируют личные изменения и самооценку уровня освоения регулятивных действий. Используются методы дебатов, анкетирования, рефлексии и самоанализа. Этот этап позволяет обучающимся осознать достигнутые результаты, а также развить навыки самооценки и саморазвития [17].

Методы психологического сопровождения:

Занятий с элементами тренинга, в том числе с элементами арт-терапии и телесных практик, которые помогают обучающимся раскрывать свои эмоции и справляться с внутренними переживаниями.

На занятиях предполагаются дискуссии по развитию критического мышления и уверенности в себе, а также проводятся индивидуальные встречи

с психологом, направленные на решение конкретных проблем и помощь в преодолении стресса.

Психологическое сопровождение, как система методов и практик, направленных на помощь обучающимся в решении жизненных, социальных и эмоциональных проблем, позволяет эффективно справляться с трудностями, связанными с экзаменационным стрессом. Важно, что программа психологического сопровождения помогает не только снизить уровень стресса, но и повысить личностную устойчивость подростков, их способность справляться с возникающими трудностями в учебной и социальной среде [28].

Технология психологического сопровождения представляет собой комплексную модель, основанную на признанных научных подходах и включающую в себя все ключевые направления работы школьного психолога. Это позволяет обеспечить целостную поддержку подростков, особенно в периоды повышенной учебной и эмоциональной нагрузки (например, при подготовке к ЕГЭ).

Ожидаемые результаты применения технологии: осознанное владение навыками саморегуляции, эмоционального контроля; умение адекватно ставить цели, планировать деятельность и прогнозировать результаты; развитие рефлексивных способностей; повышение уверенности в себе и снижение уровня тревожности; повышение мотивации к обучению и личностному росту.

Выводы по Главе 1

По результатам исследования теоретических исследований, можно сделать вывод, что под стрессом понимаются реакции организма на воздействия стрессоров, которые могут быть как внешними (социальными), так и внутренними (эмоциональными или когнитивными). Стресс - нормальная адаптивная реакция, в интенсивном воздействии приводит к

ухудшению психоэмоционального состояния личности. В данном исследовании стресс обучающихся в период подготовки к ЕГЭ оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние, учебные успехи и личностное развитие.

Стресс в данном случае это следствие внешних факторов - со стороны семьи, школы, общества, и внутренних переживаний из-за неопределенности будущего, страхом неудачи и высокими требованиями к себе. Всё это в совокупности имеет серьезное влияние на психоэмоциональное здоровье обучающихся.

Само переживание стресса зависит от индивидуальных особенностей обучающихся - их эмоционального развития, самооценки, личных амбиций и опыта преодоления трудностей. При низких показателях обучающиеся уязвимы перед стрессом, что и влияет на их способности справляться с трудностями в период подготовки к ЕГЭ.

Методы преодоления стресса у обучающихся применяются в зависимости от пола и личностных особенностей. Девушки эмоционально зависимы и выражают свои переживания, юноши более прагматичны, поэтому борются со стрессом, применяя физическую активность и избегание эмоциональных проявлений стресса, срывов и так далее. Это различие учитывается при разработке программы психологического сопровождения.

Анализ различных факторов, влияющих на уровень стресса у обучающихся в период подготовки к ЕГЭ и учет личностных особенностей позволяют разработать эффективные программы психологической помощи для снижения стресса и улучшения психоэмоционального состояния обучающихся.

На основе теоретического анализа выделяется несколько аспектов психологического сопровождения обучающихся в период подготовки к ЕГЭ: это выявление уровня стресса и его причин через анкетирование, проективные методики для анализа психоэмоционального состояния. В качестве методов психологической помощи применимы консультирование в преодолении

эмоциональных проблем и повышении уровня самооценки, развитие навыков саморегуляции, тренировки по управлению стрессом, дыхательные и релаксационные практики, поддержка со стороны сверстников и психолога.

Таким образом, исследование переживания стресса в контексте подготовки к ЕГЭ представляет собой важный аспект психокоррекционной работы, поскольку оно позволяет сформулировать конкретные рекомендации для педагогов и психологов, направленные на снижение стресса и повышение психологической устойчивости обучающихся в этот важный период.

ГЛАВА 2 ПРОЕКТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

2.1. Результаты эмпирического исследования

В исследовании участвовало 20 юношей и 20 девушек, 40 обучающихся МБОУ СОШ Красноярского края.

Обследование проводилось фронтально. Условия для всех были одинаковыми. Наше исследование было проведено в констатирующей стратегии для анализа стрессоустойчивости у обучающихся.

Для исследования темы «Переживание стресса обучающимися в период подготовки к ЕГЭ» можно использовать различные психодиагностические методики, которые помогут выявить уровень стресса, тревожности и других факторов, связанных с переживаниями учащихся.

1. Методика диагностики уровня тревожности (Тест Тейлора)

Цель: Оценка общего уровня тревожности у обучающихся, который может быть связан с подготовкой и сдачей экзаменов.

Описание: Методика включает 20 вопросов, на которые респонденты отвечают «да» или «нет», что позволяет выявить симптомы повышенной тревожности. Это важно для выявления учащихся, которые могут испытывать излишнюю нервозность и переживания по поводу экзаменов.

Рассмотрим результаты, полученные на констатирующем этапе исследования, которые представлены на рис. 1.

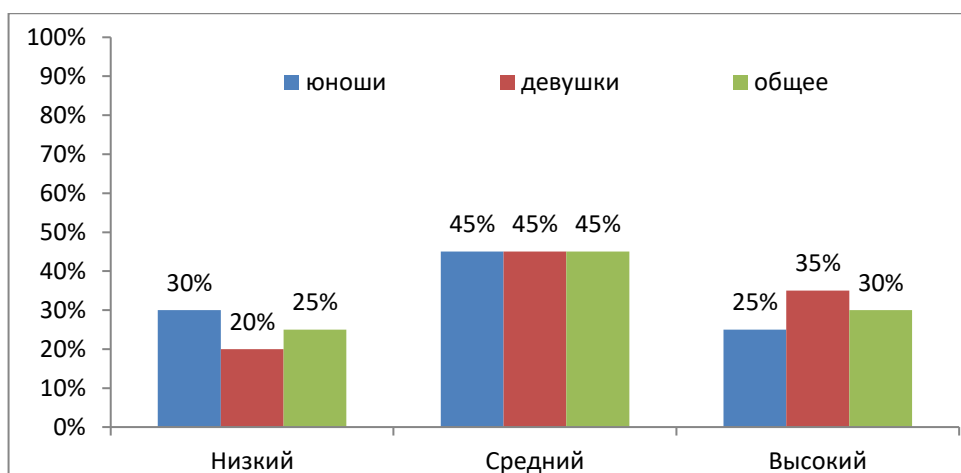


Рис.1. Распределение по уровням тревожности обучающихся (в %)

Общий уровень тревожности: Из 40 участников (20 юношей и 20 девушек) мы можем разделить результаты на три группы в зависимости от их показателей. Низкий уровень тревожности (0-6 баллов): 10 учащихся (6 юношей и 4 девушки). Средний уровень тревожности (7-12 баллов): 18 учащихся (9 юношей и 9 девушек). Высокий уровень тревожности (13-20 баллов): 12 учащихся (5 юношей и 7 девушек).

Распределение по уровням тревожности:

Низкий уровень тревожности: группа, которая хорошо справляется с учебным процессом и не испытывает сильного стресса.

Средний уровень тревожности: учащиеся переживают стресс, но находят способы для того, чтобы справиться с ним.

Высокий уровень тревожности: группа учащихся переживает наибольший стресс.

Юноши менее тревожны, мы выяснили, что 25% юношей испытывают высокий уровень тревожности. Девушки более тревожны, что показывает диаграмма. Результаты показывают, что примерно 30% обучающихся испытывают высокий уровень тревожности.

Следует регулярно проводить повторные тестирования для мониторинга изменений уровня тревожности и оценки эффективности психологического вмешательства.

2. Методика исследования уровня депрессии (Бека)

Цель: Оценка уровня депрессии у обучающихся, что может быть связано с повышенным уровнем стресса, особенно в период подготовки к ЕГЭ.

Описание: Опросник помогает выявить депрессивные симптомы, которые могут быть результатом стресса и переживаний, связанных с экзаменами.

Рассмотрим результаты, полученные на констатирующем этапе исследования, представленные на рис. 2.

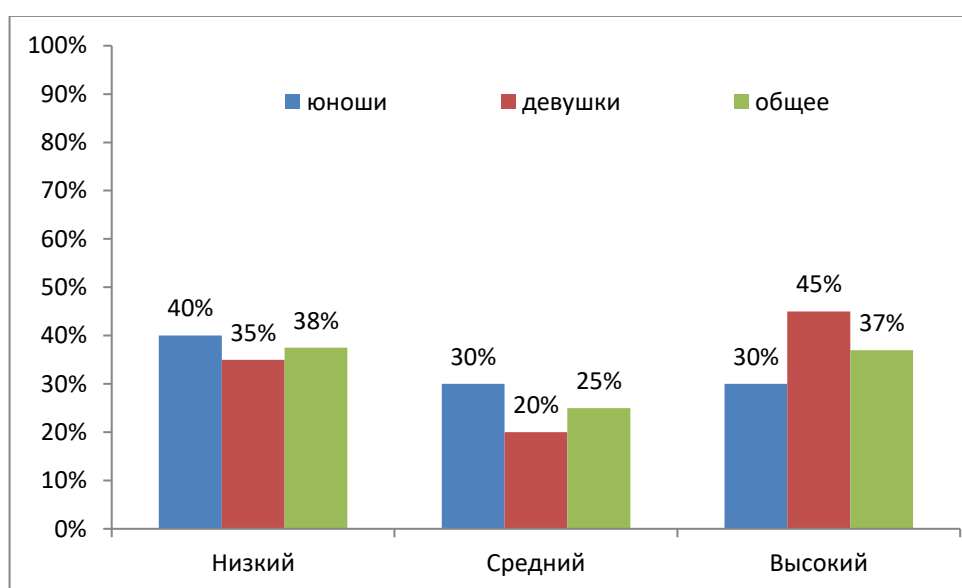


Рис.2. Распределение по уровням депрессии обучающихся (в %)

Обучающиеся с низким уровнем депрессии, не проявляют симптомов депрессии, испытывают некоторое чувство беспокойства, находятся в нормальном психоэмоциональном состоянии, 15 человек (8 юношей, 7 девушек).

Обучающиеся со средним уровнем депрессии чувствуют себя подавленными, испытывают проблемы с концентрацией, 15 человек (6 юношей, 9 девушек).

Обучающиеся с высоким уровнем депрессии ощущают потерю интереса к учебе, социальной изоляции, испытывают бессонницу и сильную

усталость, 10 человек (6 юношей, 4 девушки).

30% юношей имеют высокий уровень депрессии, что свидетельствует о сильной стрессовой нагрузке в период подготовки к ЕГЭ. У большей части девушек проявления депрессивных симптомов на среднем уровне.

25% участников исследования имеют высокий уровень депрессии, что является значительным показателем. Результаты показывают, что среди девушек уровень депрессии на среднем уровне проявляется чаще, что может быть связано с повышенной эмоциональностью и социальными факторами.

Разработка специализированных программ для девочек в этом контексте была бы полезной. Регулярные опросы, использование методик диагностики депрессии и тревожности, а также консультации с психологом помогут своевременно выявлять учащихся, которые нуждаются в дополнительной поддержке.

3. Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Цель: Выявление уровня стресса и стрессоустойчивости.

Описание: Данный тест разработан исследователями Медицинского центра университета Бостона. Тест включает 20 вопросов о разных сторонах повседневной жизни человека, в том числе о его здоровых привычках, окружении и т.д. Необходимо было ответить на вопросы, исходя из того, в какой мере предложенные утверждения являются верными для респондента.

Рассмотрим результаты, полученные на констатирующем этапе исследования, представленные на рис. 3.

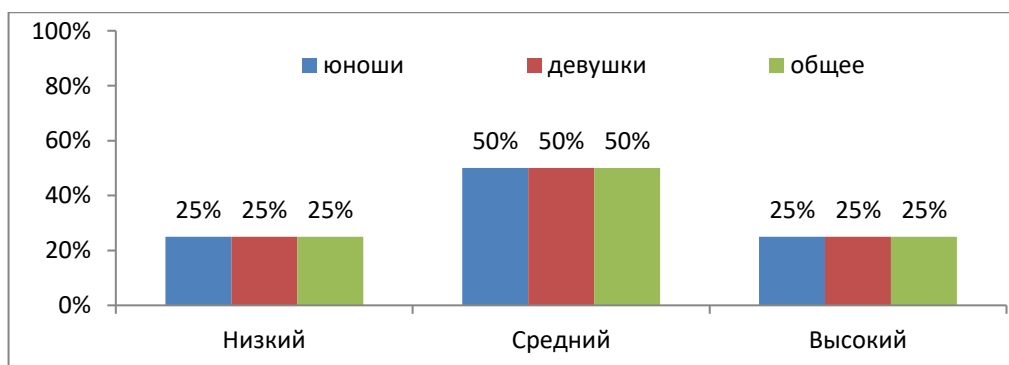


Рис.3. Распределение по уровням стрессоустойчивости обучающихся (в %)

Обучающиеся с высоким уровнем стрессоустойчивости способны адаптироваться к стрессовым ситуациям, хорошо организуют свое время, поддерживают здоровые отношения с окружающими, справляются с давлением и не теряют концентрацию, 10 человек (5 юношей, 5 девушек).

Обучающиеся со средним уровнем стрессоустойчивости способны адаптироваться к стрессовым ситуациям, 20 человек (10 юношей, 10 девушек).

Обучающиеся с низким уровнем стрессоустойчивости чувствуют себя перегруженными, плохо справляются с давлением, не умеют эффективно организовать свое обучение и уклад жизни, нуждаются в поддержке и обучении методам борьбы со стрессом, 10 человек (5 юношей, 5 девушек).

Обучающиеся с высоким уровнем стрессоустойчивости подготовлены к экзаменам, умеют справляться со стрессом, способны сохранять спокойствие и организовывать время, имеют здоровые привычки, избегают стресса и знают, как справляться с трудностями.

Обучающиеся со средним уровнем стрессоустойчивости обладают достаточно развитыми навыками стрессоустойчивости, испытывают стресс, но способны адаптироваться и находить решения для преодоления трудностей.

Обучающиеся с низким уровнем стрессоустойчивости испытывают трудности при подготовке к экзаменам, чувствуют себя перегруженными, сильно переживают по поводу экзаменов, плохо организуют свое время и нуждаются в эффективной индивидуальной помощи.

25% юношей и 25% девушек испытывают трудности с устойчивостью к стрессу, что может быть связано с внешними ожиданиями и нагрузкой.

Проанализируем результаты анкеты для обучающихся «Отношение к ЕГЭ и переживания в процессе подготовки», представленные на рис. 4.

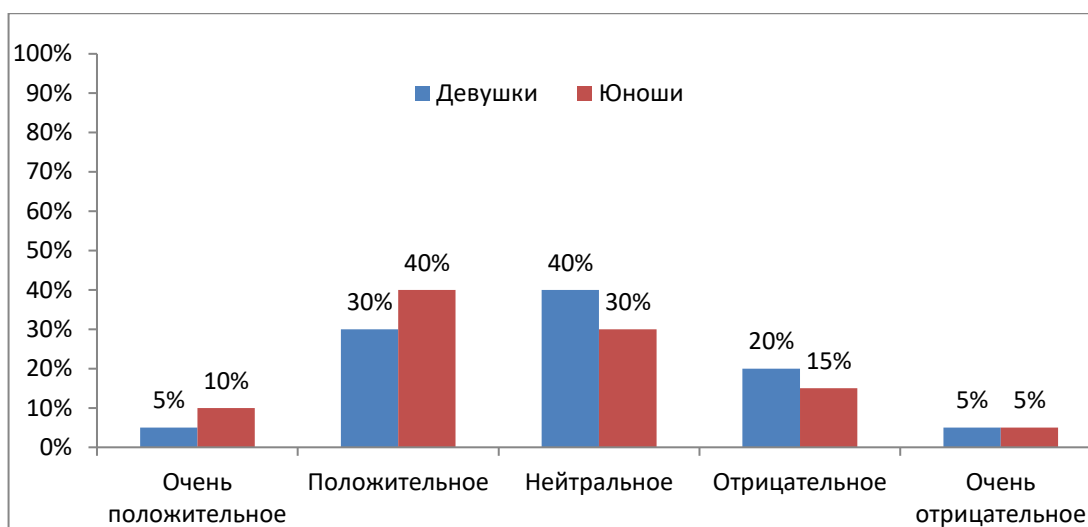


Рис.4. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Как вы оцениваете свое отношение к ЕГЭ?»

Большинство респондентов, как девушки, так и юноши, относятся к ЕГЭ нейтрально или положительно, что может свидетельствовать о понимании важности экзаменов, но также и о существующем стрессе и переживаниях, связанных с подготовкой, результаты исследования представлены на рис. 5.

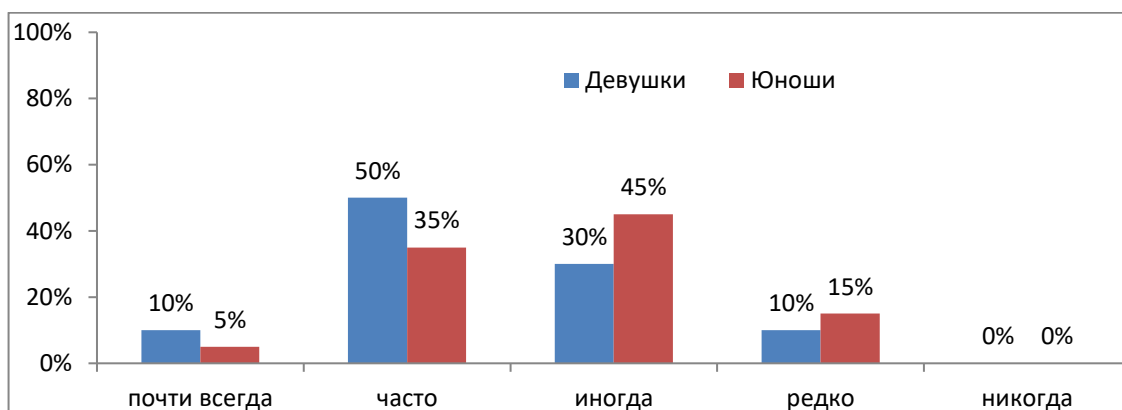


Рис.5. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Как часто вы испытываете стресс или беспокойство по поводу подготовки к ЕГЭ?»

Большее количество девушек, чем юношей, испытывают стресс и беспокойство часто или почти всегда, что может указывать на большую эмоциональную восприимчивость девушек к подготовке к экзаменам, что отражено на рис. 6.

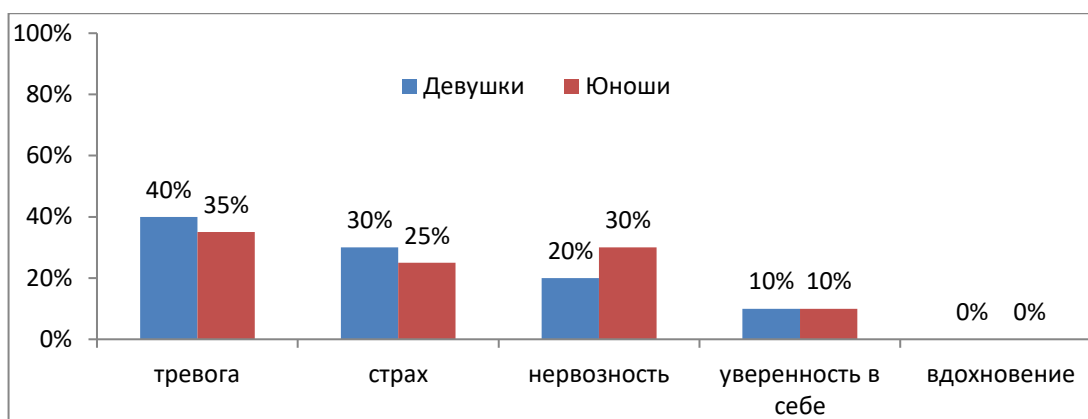


Рис.6. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Какие чувства у вас возникают, когда вы думаете о предстоящем ЕГЭ?»

Основным чувством, которое возникает у обеих групп при мысли о ЕГЭ, является тревога и страх, что подтверждает высокий уровень стресса и неуверенности в процессе подготовки, как следует из рис. 7.

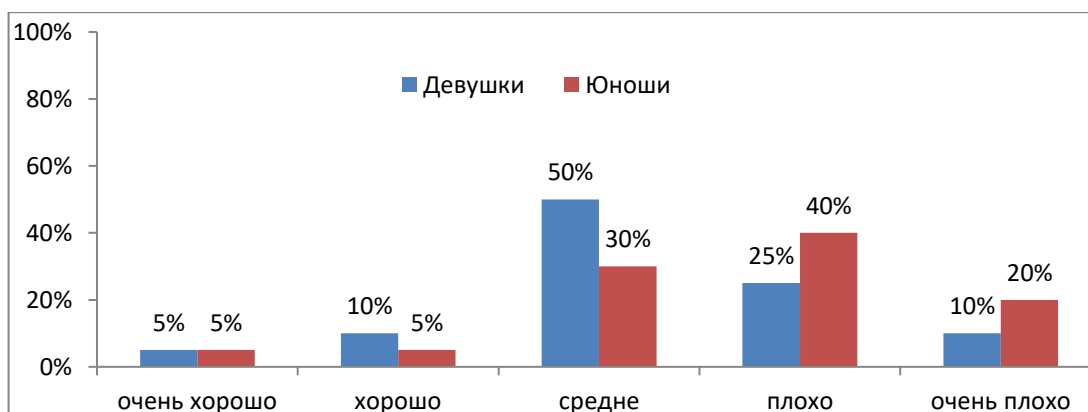


Рис.7. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Как вы оцениваете свою способность справляться с подготовкой к экзаменам?»

Девушки в целом оценивают свои способности справляться с подготовкой ниже, чем юноши. Это может быть связано с более высокой тревожностью и сомнениями в собственных силах среди девушек.

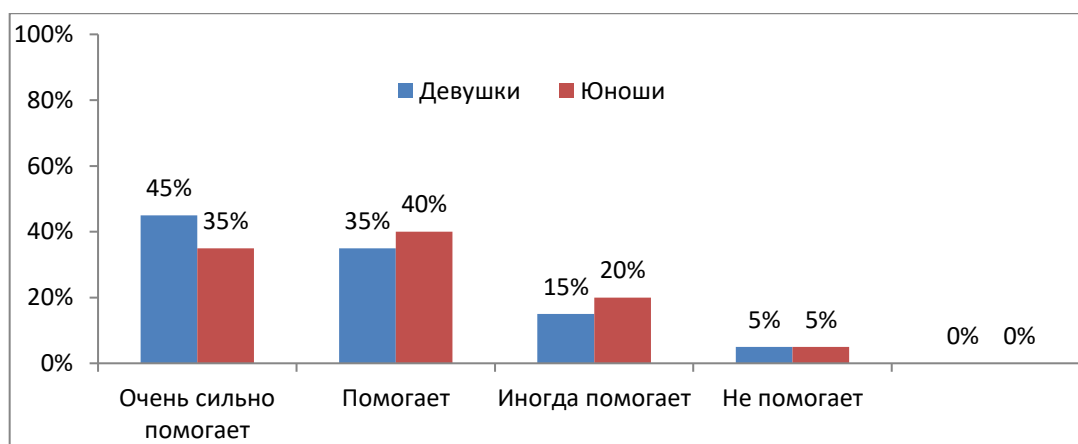


Рис.8. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «В какой степени поддержка со стороны семьи и друзей помогает вам справляться с волнением перед ЕГЭ?»

Поддержка со стороны семьи и друзей оказывает положительное влияние на обе группы, причем девушки чаще ощущают поддержку как значимую для себя.

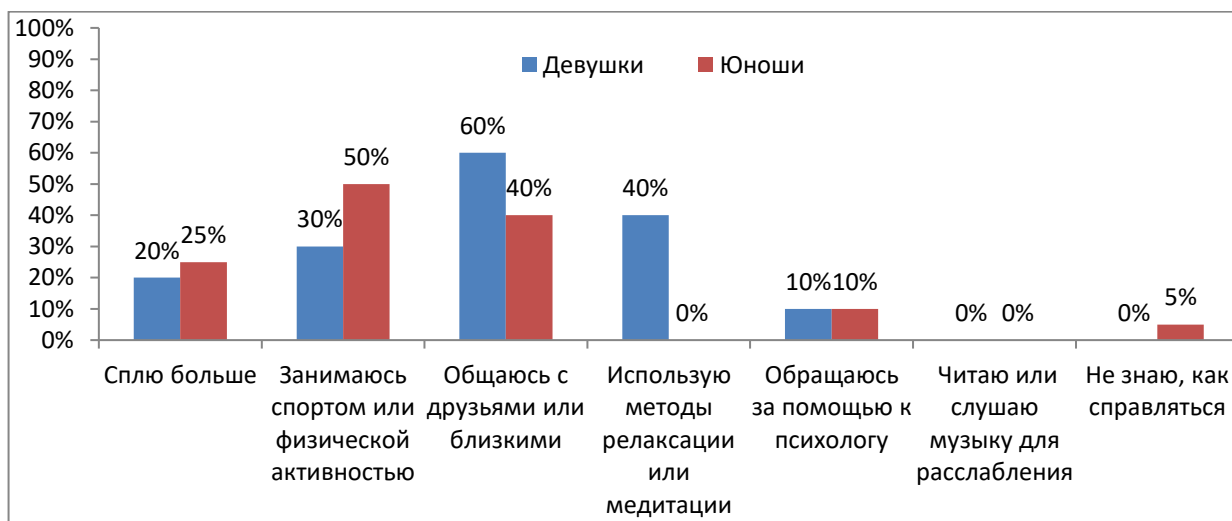


Рис.9. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Как вы справляетесь со стрессом в процессе подготовки?»

Девушки применяют методы релаксации и общения с близкими, в то время как юноши больше занимаются спортом, физически активны в борьбе со стрессом.

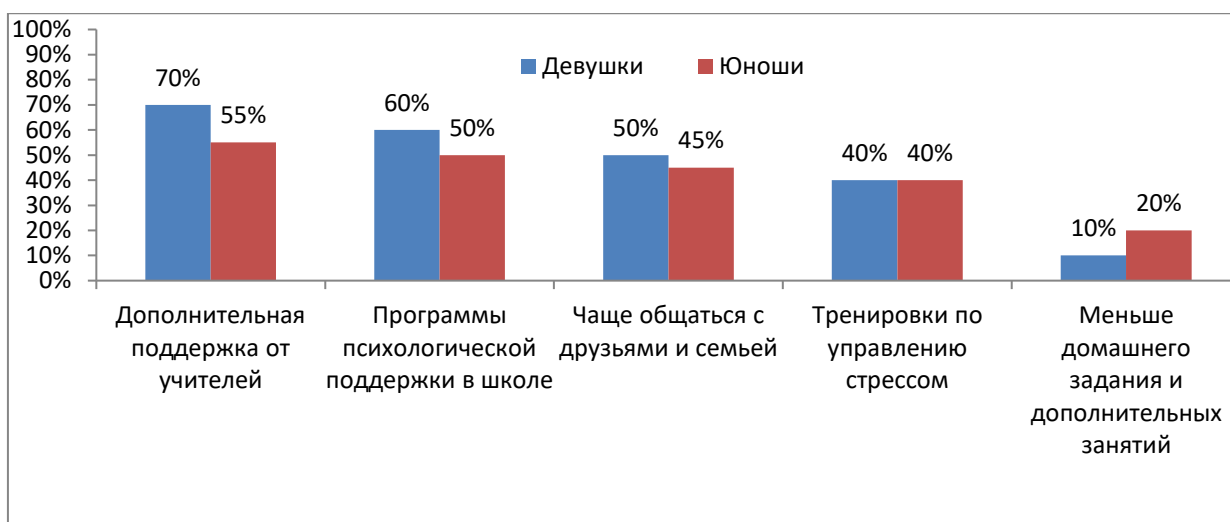


Рис.10. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Как вы думаете, что бы могло помочь вам уменьшить уровень стресса в период подготовки к ЕГЭ?»

И юноши и девушки считают дополнительную поддержку от учителей и программы психологической поддержки важными для снижения стресса, девушки выражают устойчивый высокий интерес к тренингам по управлению стрессом и программам психологической помощи.

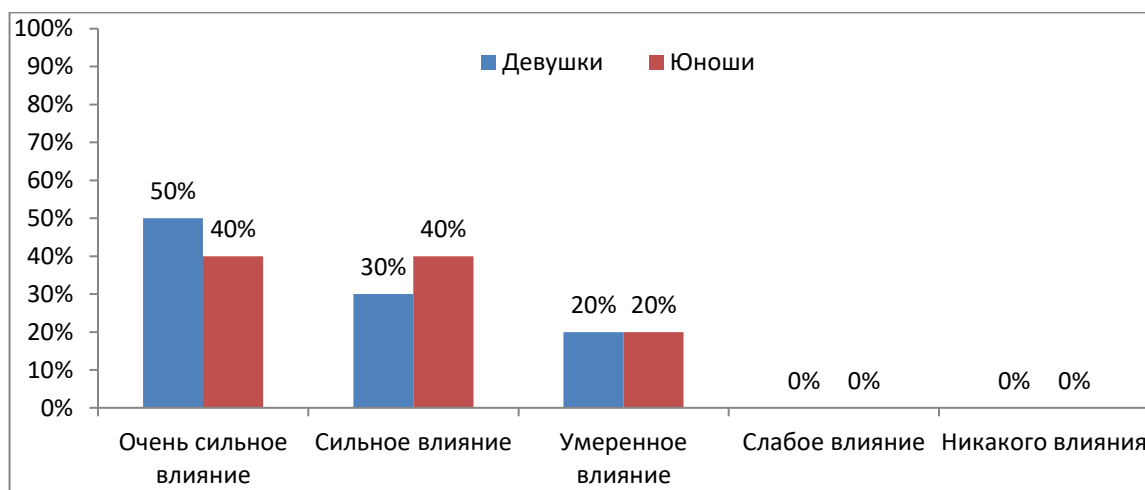


Рис.11. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Какое влияние подготовка к ЕГЭ оказывает на ваше психоэмоциональное состояние?»

Влияние подготовки на психоэмоциональное состояние у обеих групп очень значительное, что подтверждает необходимость своевременной психологической поддержки.

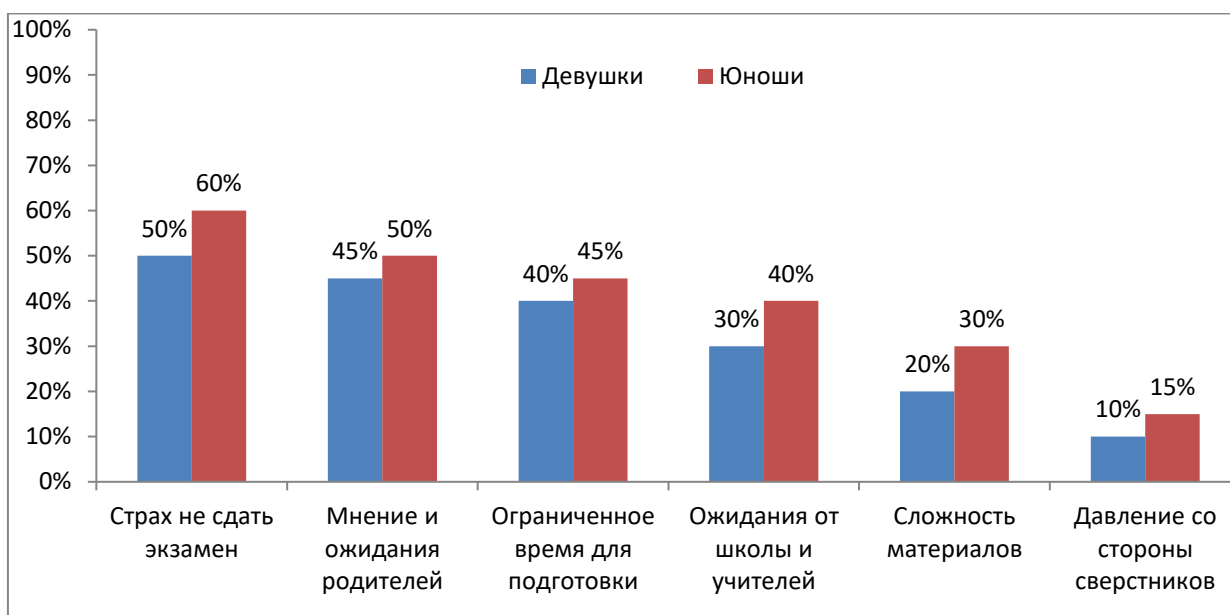


Рис.12. Распределение ответов обучающихся (в %) на вопрос «Какие факторы в основном вызывают у вас стресс в процессе подготовки?»

Основным источником стресса для обеих групп является страх не сдать экзамен, а также давление со стороны родителей и ограниченность времени.

Обучающиеся испытывают стресс из-за подготовки к ЕГЭ, причем у девушек выше уровень стресса. Девушки больше акцентируют поддержку со стороны семьи и друзей для снижения стресса. И юноши и девушки применяют или скорее владеют информацией о методах релаксации, общении с близкими, юноши предпочитают физическую активность для борьбы со стрессом. Все опрошенные подтверждают, что хотели бы получить помощь от специалистов в снижении стресса в период подготовки к ЕГЭ.

По результатам констатирующего этапа выявлено, что большая часть опрошенных имеет повышенную тревожность, у них выявлены симптомы депрессии и стресса. Более 30% участников исследования имеют высокий уровень тревожности, а 25% учащихся выявили признаки депрессии, что свидетельствует о необходимости разработки и проведения программы

психологического сопровождения обучающихся в период подготовки к ЕГЭ.

Констатирующий этап исследования выявил важные данные о высоком уровне тревожности, депрессии и стресса среди обучающихся, что подчеркивает необходимость внедрения системы психоэмоциональной поддержки в образовательный процесс. На основании полученных результатов можно строить дальнейшие шаги по созданию программ для снижения стресса и улучшения психоэмоционального здоровья учащихся, особенно в период подготовки к экзаменам.

2.2 Содержание и паспорт проекта

Название проекта: Программа профилактики и снижения стресса у обучающихся в период подготовки к ЕГЭ.

Название программы: «Подготовка без стресса: Профилактика и коррекция стресса у обучающихся в период подготовки к ЕГЭ».

Цель программы: снижение уровня стресса и тревожности у обучающихся в период подготовки к Единому государственному экзамену (ЕГЭ), развитие навыков эффективного стресс-преодоления и повышение психоэмоциональной устойчивости.

Задачи программы:

Повышение осведомленности обучающихся о природе стресса и его влияние на психоэмоциональное состояние.

Развитие навыков копинг-стратегий для эффективного преодоления стрессовых ситуаций.

Снижение уровня тревожности и стресса через комплекс практических мероприятий.

Обучение обучающихся навыкам саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

Обеспечение социальной поддержки для учащихся через вовлечение родителей, педагогов и школьных психологов.

Целевая аудитория:

Обучающиеся, обучающиеся в 10-11 классе, которые готовятся к сдаче ЕГЭ.

Педагоги, школьные психологи и родители, вовлеченные в процесс подготовки учеников.

Методологическая основа программы:

Субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская) — акцент на активном участии обучающихся в процессе саморегуляции и преодоления стресса.

Элементы когнитивно-поведенческой терапии — работа с негативными мыслями, которые приводят к стрессу, и развитие здоровых способов реагирования.

Технологии релаксации и медитации — для снижения стресса и улучшения психоэмоционального состояния.

Основные направления работы программы:

Диагностика психоэмоционального состояния обучающихся: Оценка уровня тревожности, стресса и психологической готовности к экзаменам. Индивидуальные и групповые опросники для оценки психологического климата. Психологическое тестирование на выявление тревожности и стресса.

Обучение навыкам саморегуляции: Занятия по релаксации и дыхательным техникам для снижения уровня стресса. Техники когнитивной перестройки для работы с негативными мыслями и переживаниями. Техники самоподкрепления и позитивного самооценивания.

Групповые тренировки и Занятия с элементами тренинга: Тренинг стрессоустойчивости: учим обучающихся эффективно справляться со стрессом перед экзаменами с помощью практических техник. Тренинг временной и эмоциональной организации: планирование учебного времени, управление эмоциями в процессе подготовки. Тренинг уверенности в себе и

преодоления страха: повышение уверенности с помощью методов мотивации и преодоления неуверенности.

Индивидуальное психологическое сопровождение: Индивидуальные консультации для обучающихся, переживающих значительные трудности в подготовке. Поддержка при возникновении специфических проблем (страх перед экзаменами, неуверенность в своих силах и т. д.).

Работа с родителями и педагогами: Психологические консультации для родителей с целью снижения их тревожности по поводу экзаменов. Обучение родителей методам поддержания спокойствия и уверенности у детей. Психологическая помощь педагогам для работы с тревожными обучающимися.

Формы работы: индивидуальные консультации, групповые занятия (психологические Занятия с элементами тренинга, мастер-классы), интерактивные лекции по управлению стрессом, практические занятия с использованием дыхательных и релаксационных техник.

Таблица 1.

Тематический план программы

№ п/п	Этап	Содержание занятия	Необходимы е материалы	Время	Предполагаемый результат
1.	Подготовительный этап	Введение в программу, знакомство с принципами	Опросники, анкеты, ручки.	60 мин	Определение уровня стресса и тревожности у участников.
1	2	3	4	5	6
2.	Тема 1: «Как управлять стрессом?»	Обучение техникам релаксации и дыхания, обсуждение причин стресса	Мягкие коврики, аудио для релаксации.	90 мин	Освоение техник релаксации, улучшение саморегуляции.
3.	Тема 2: «Позитивное мышление и преодоление страха»	Техники когнитивной перестройки: работа с негативными мыслями и страхами.	Презентация, карточки для упражнений.	90 мин	Формирование уверенности, снижение тревожности.
4.	Тема 3: «Эффективное планирование и самоорганизация»	Обучение методам планирования учебного времени, управления задачами.	Планировщик и, листы для записей.	60 мин	Развитие навыков
5.	Тема 4: «Групповая поддержка и мотивация»	Групповое занятие	Стикеры	90 мин	Снижение стресса через социальную поддержку

					Продолжение таблицы 1
1	2	3	4	5	6
6.	Индивидуальная поддержка	Консультации по индивидуальным проблемам, преодоление блоков.	Ручки, бумага.	30 мин	Индивидуальное снятие стресса и проблем.

Методы и техники, использованные в программе:

Психодиагностика. Анкеты для оценки уровня стресса, тревожности, стрессоустойчивости, депрессии. Психодиагностические методики (тесты тревожности, самооценки, депрессии, стрессоустойчивости).

Работа с восприятием: копинг-стратегиям и методам саморегуляции. Работа с мыслями и убеждениями, способствующими стрессу. Практические упражнения. Дискуссии, тренировки для снятия стресса, парные упражнения.

Техники релаксации: Глубокое дыхание, медитация, визуализация. Программы расслабления для снятия нервозности.

Групповые Занятия с элементами тренинга: Ролевые игры и ситуационные задачи. Моделирование стрессовых ситуаций для отработки эффективных реакций. Консультации, семинары.

Психологическая поддержка: Групповые и индивидуальные консультации для предоставления эмоциональной поддержки. Лекция, дискуссия, групповые обсуждения.

Структура программы:

1. Введение в программу: Стресс и его влияние на подготовку к экзаменам

Цель: Ознакомление обучающихся с понятием стресса и его физиологическими, эмоциональными и когнитивными проявлениями.

Методы: Лекция, дискуссия, групповые обсуждения.

Основные темы:

Что такое стресс? Виды стресса: острый, хронический.

Как стресс влияет на здоровье и успехи в учебе.

Важность психоэмоциональной устойчивости в период подготовки к ЕГЭ.

2. Психодиагностика: Оценка уровня стресса и тревожности

Цель: Диагностика уровня стресса и тревожности у обучающихся, выявление наиболее подверженных риску учащихся.

Методы: Психодиагностические методики (тесты тревожности, самооценки, депрессии, стрессоустойчивости).

Содержание блока: Входящая диагностика тревожности, стресса, эмоциональной устойчивости, обработка результатов и разработка рекомендаций.

3. Развитие навыков стресс-менеджмента

Цель: Обучение обучающихся методам управления стрессом, включая релаксацию и техники саморегуляции.

Методы: Тренинг, практические упражнения.

Содержание блока: Методики снижения тревожности и повышения уверенности, самооценки. Техники релаксации (дыхательные упражнения, медитация). Управление поведением – эмоциями, дыханием, контролем сознания в условиях стресса.

4. Групповая поддержка и мотивация

Цель: снижение стресса и тревожности по средствам эмоциональной поддержки и создание поддерживающей среды.

Методы: дискуссии, тренировки для снятия стресса, парные упражнения.

Основные темы: Важность поддержки со стороны ближайшего окружения. Развитие коммуникативных навыков. Тренинг по обмену опытом и управлению стрессом.

5. Работа с родителями и педагогами

Цель: проведение семинаров с педагогами, собраний-консультаций с родителями о поддержке обучающихся в период подготовки к экзаменам, принципы позитивного общения и снижении давления в этот период.

Методы: Консультации, семинары.

Основные темы: Способы поддержки обучающихся в условиях стресса из-за подготовки к ЕГЭ. Принципы позитивной мотивации и снижения давления на обучающихся.

6. Подведение итогов и оценка эффективности программы

Цель: диагностика тревожности, стрессоустойчивости и депрессии участников программы.

Методы: контрольный этап проведения диагностики тревожности, депрессии, стрессоустойчивости, обработка и анализ результатов.

Основные темы: Проведение контрольной диагностики. Анализ и оценка эффективности программы. Разработка рекомендаций и прогноз дальнейшего исследования.

Ожидаемые результаты программы:

Снижение уровня стресса у обучающихся в период подготовки к ЕГЭ. Развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости, и уверенности в себе. Повышение мотивации и психологической готовности к экзаменам. Формирование умения работать с негативными мыслями и эмоциями, а также умения планировать своё время и учебную деятельность.

Программа направлена на создание условий снижения тревожности и депрессии, повышения стрессоустойчивости обучающихся в период подготовки к ЕГЭ. Программа способствует развитию личностных навыков, стресс-менеджмента, которые будут полезны в дальнейшем и повысят их устойчивость к стрессу.

Таблица 2.

Календарно-тематическое планирование занятий программы

№ п/п	Дата	Тема занятия	Цель занятия	Методы и формы работы	Ответственный
1	2	3	4	5	6
1	1 неделя	Введение в тему исследования: Стресс и его влияние на обучающихся	Ознакомление с теоретической частью работы, объяснение понятия стресса, его типов и последствий	Лекция, обсуждение, презентация теории	Научный руководитель
2	2 неделя	Социальные стрессы в образовательной среде: причины и проявления	Выявление факторов, вызывающих стресс в школьной среде, особенности переживаний обучающихся	Семинар, групповое обсуждение, анализ кейсов	Студент
3	3 неделя	Психодиагностические методики в исследовании стресса	Ознакомление с психодиагностическими методиками для измерения стресса, тревожности и самооценки	Тренинг, проведение тестирования (опросники)	Психолог

					Продолжение таблицы 2
1	2	3	4	5	6
4	4 неделя	Методики диагностики стресса у обучающихся	Проведение тестов и опросников для выявления уровня стресса и тревожности	Психологическое тестирование, анкетирование	Студент, психолог
5	5 неделя	Разработка программы профилактики стресса	Разработка комплекса мероприятий по профилактике и коррекции стресса у обучающихся	Практическое занятие, разработка программы	Студент, психолог
6	6 неделя	Применение копинг-стратегий для уменьшения стресса	Ознакомление с методами копинг- стратегий и обучающие Занятия с элементами тренинга по их использованию	Тренинг, ролевые игры, групповая работа	Психолог, тренер
7	7 неделя	Реализация программы профилактики и коррекции стресса	Внедрение разработанных мероприятий, работа с группой обучающихся в реальных условиях	Групповые тренировки, индивидуальная консультация	Психолог, студент
8	8 неделя	Оценка эффективности программы профилактики стресса	Анализ и оценка результатов внедрения программы, обратная связь от участников	Опрос, интервью, анализ данных	Студент, психолог
9	9 неделя	Коррекция программы на основе полученных данных	Внесение корректировок в программу на основе полученных данных о ее эффективности	Корректировка материалов, дополнительное тестирование	Студент, психолог
10	10 неделя	Обсуждение результатов исследования, написание отчета	Обсуждение полученных результатов, написание выводов, формулировка рекомендаций для педагогов	Презентация, написание итогового отчета	Студент, научный руководитель

Методы и подходы:

• **Тренинг стрессоустойчивости:** Это может включать различные упражнения, направленные на повышение стрессоустойчивости, такие как ролевые игры, ситуационные задачи и практические задания, где ученики должны будут работать в условиях ограниченного времени и стресса.

• **Групповые дискуссии:** Обсуждение трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся в процессе подготовки. Это помогает снизить чувство одиночества и увидеть, что многие переживают схожие проблемы.

• **Групповая поддержка:** В ходе занятий с элементами тренингов ученики могут делиться своими переживаниями, поддерживать друг друга,

обсуждать, как они справляются с нервозностью, как планируют свое время. Это снижает тревожность и создает атмосферу взаимной поддержки.

Ожидаемые результаты: снижение стресса за счет осознания того, что многие сталкиваются с похожими трудностями. Укрепление социальных связей среди обучающихся, создание поддерживающей среды. Развитие навыков общения и коллективного преодоления трудностей.

Индивидуальное психологическое сопровождение

Цель: оказать помощь обучающимся, которые переживают сильный стресс, тревогу или имеют другие психоэмоциональные проблемы, мешающие успешной подготовке.

Методы и подходы:

- **Индивидуальные консультации:** Психолог может работать с обучающимся один на один, помогая справляться с его индивидуальными проблемами, связанными с подготовкой к экзаменам. Это могут быть страхи, неуверенность в себе, трудности с концентрацией и т.д.

- **Разработка личных стратегий преодоления стресса:** Психолог помогает выработать индивидуальные стратегии для управления стрессом и повышения мотивации.

Ожидаемые результаты: повышение уверенности и самооценки у обучающихся. Снижение уровня тревожности и улучшение психоэмоционального состояния через индивидуальную работу. Формирование эффективных стратегий для преодоления стресса.

Работа с родителями и педагогами

Цель: обучить родителей и педагогов методам поддержки обучающихся, помочь снизить тревожность и создать в семье и школе более благоприятную атмосферу для подготовки к экзаменам.

Методы и подходы:

- **Консультации для родителей:** Психолог проводит встречи с родителями, обучая их, как поддерживать детей в этот напряженный период, как не усиливать стресс и тревогу, как правильно мотивировать.

• **Обучение педагогов:** Психолог помогает педагогам распознать признаки стресса и тревожности у учеников, обучает их методам поддержки и эффективного общения с детьми.

• **Рекомендации по домашней атмосфере:** Родителям дают рекомендации по созданию спокойной и продуктивной атмосферы дома, где ученики могут сосредоточиться на подготовке, не испытывая лишнего давления.

Ожидаемые результаты: снижение стресса, связанного с недостатком времени или незавершенными задачами. Укрепление уверенности в своем времени и ресурсах.

2.3 Контрольный этап исследования

После проведения занятий по программе профилактики стресса у обучающихся в период подготовки к ЕГЭ мы провели контрольный этап исследования.

Результаты по методикам исследования представлены на рис. 13.

Методика диагностики уровня тревожности (Тест Тейлора):

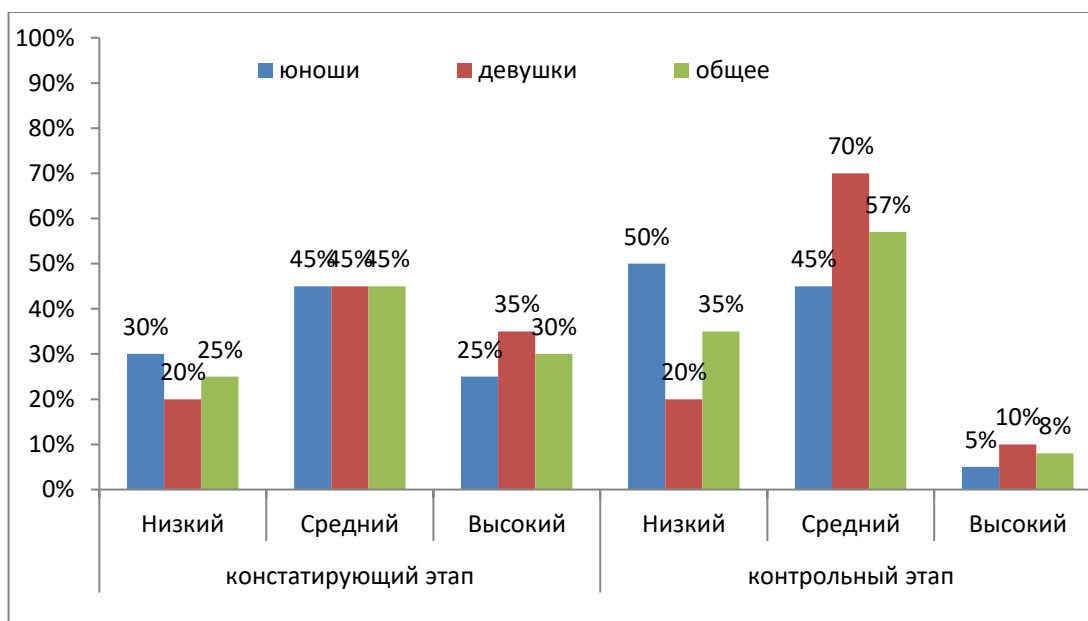


Рис.13. Распределение по уровням тревожности обучающихся на контрольном этапе (в %)

На контрольном этапе выявлены изменения в уровне тревожности и изменилось количество обучающихся в группах по уровню тревожности. 10 учащихся (10 юношей и 4 девушки) показали низкий уровень тревожности, что больше по сравнению с констатирующим этапом, где группа с низким уровнем тревожности была меньше; 27 учащихся (9 юношей и 14 девушек) показали средний уровень тревожности. Это количество увеличилось по сравнению с первоначальными результатами. 3 учащихся (1 юношей и 2 девушек) по-прежнему находятся в категории с высоким уровнем тревожности. Однако их количество снизилось по сравнению с констатирующим этапом, что свидетельствует о положительном эффекте программы психологического сопровождения.

В гендерном аспекте также небольшие изменения - по сравнению с констатирующим этапом, количество юношей с высоким уровнем тревожности снизилось, что может свидетельствовать о росте уверенности и снижении стресса у этой группы. Девушки проявили снижение уровня тревожности в целом и требуют дальнейшей работы и специфического подхода к их психоэмоциональному состоянию.

Необходимость психоэмоциональной поддержки: Результаты показывают положительную динамику — количество учащихся с высоким уровнем тревожности снизилось, но все еще около 30% обучающихся испытывают сильный стресс. Это подтверждает необходимость дальнейшего психологического сопровождения, особенно для девочек.

Результаты по методикам исследования представлены на рис. 14.

Методика исследования уровня депрессии (Тест Бека)

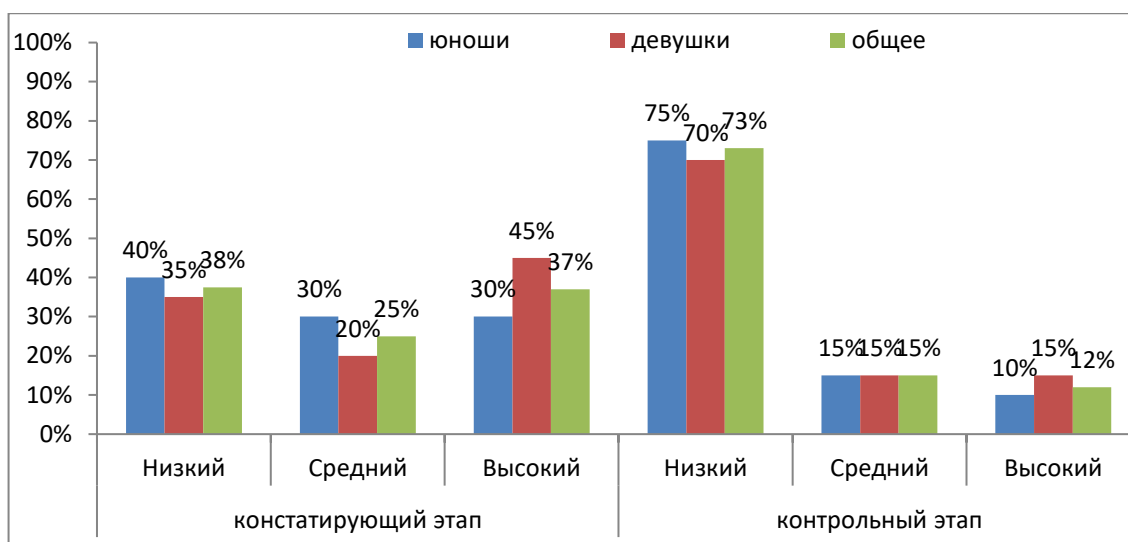


Рис.14. Распределение по уровням депрессии обучающихся на контрольном этапе (в %)

На контрольном этапе 29 учащихся (15 юношей и 14 девушек) показывают низкий уровень депрессии, что является значительным улучшением по сравнению с констатирующим этапом. 6 обучающихся (3 юношей и 3 девушек) имеют средний уровень депрессии, 5 учащихся (2 юношей и 3 девушки) с высоким уровнем депрессии, что свидетельствует о наличии учащихся, которым требуется более интенсивная помощь. Количество обучающихся уменьшилось по сравнению с констатирующим этапом. Это свидетельствует о положительном влиянии программы на эмоциональное состояние обучающихся.

У юношей наблюдается снижение уровня депрессии, особенно в категории с высоким уровнем депрессии, что доказывает эффективность программы психологического сопровождения. Девушки показывают большую склонность к низкому уровню депрессии, количество девушек с высоким уровнем депрессии снизилось, что подтверждает успешность проведенной программы.

Результаты по методикам исследования представлены на рис. 15.

Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

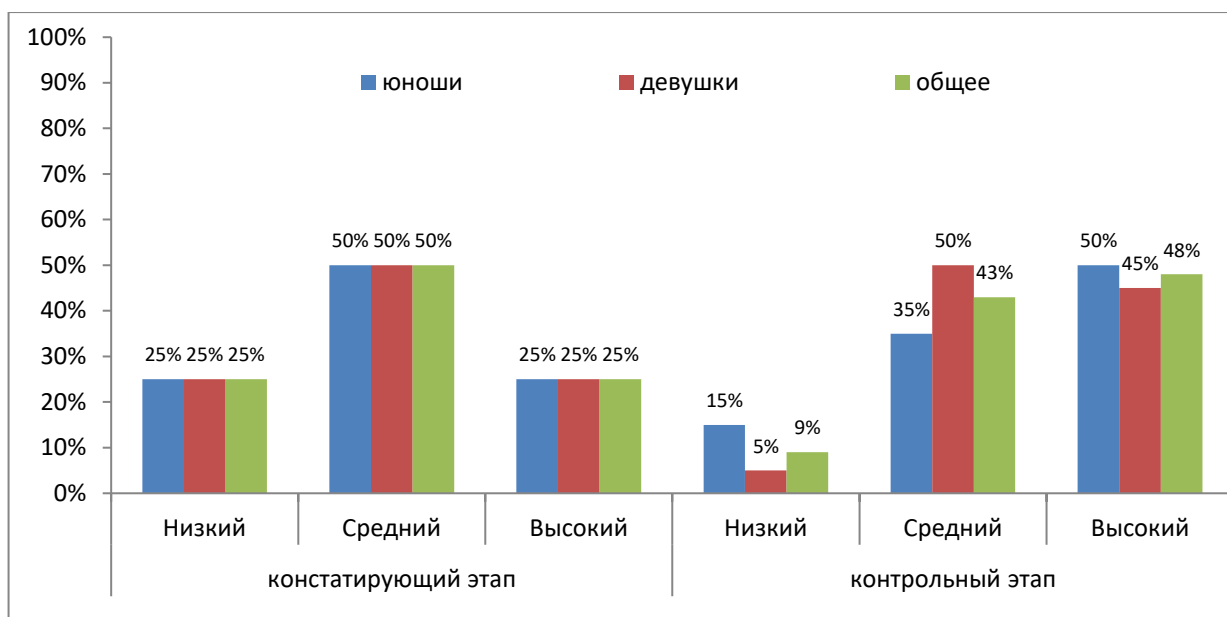


Рис.15. Распределение по уровням стрессоустойчивости обучающихся на контрольном этапе (в %)

На контрольном этапе исследования высоким уровнем стрессоустойчивости стали обладать 19 учащихся (10 юношей и 9 девушек) показали, что больше, чем на констатирующем этапе; 17 учащихся (7 юношей и 10 девушек) показали средний уровень стрессоустойчивости. Эта группа осталась практически неизменной у девушек и немного уменьшилась у юношей, 4 учащихся (3 юношей и 1 девушка) с низким уровнем стрессоустойчивости, что значительно уменьшилось в сравнении с констатирующим этапом. Эти результаты доказывают улучшение навыков управления стрессом и способность учащихся эффективно справляться с экзаменационной нагрузкой и разработанной программой психологического сопровождения.

По сравнению с констатирующим этапом, юноши улучшили свои показатели, особенно в категории высокого уровня стрессоустойчивости. Девушки продемонстрировали схожие результаты.

Необходимость повышения стрессоустойчивости: несмотря на

улучшение у некоторых учащихся, группа с низким уровнем стрессоустойчивости по-прежнему требует дополнительной работы и внимания, включая тренировки по расслаблению и программы развития уверенности.

Общие выводы: после проведения занятий по программе профилактики стресса можно наблюдать улучшение психоэмоционального состояния обучающихся. Количество учащихся с высоким уровнем тревожности, депрессии и низким уровнем стрессоустойчивости снизилось, что свидетельствует о позитивном воздействии программы. Однако, несмотря на улучшения, значительное количество учащихся (около 30%) все еще испытывают трудности, требующие дальнейшей психологической поддержки и разработки специализированных программ для девочек и учащихся с высоким уровнем стресса.

Математическая обработка результатов

Для сравнения и оценки достоверности различий между результатами констатирующего и контрольного этапов в группах исследования применим параметрический критерий t-Стьюдента для зависимых выборок.

Таблица 3.

Сравнение результатов по критерию t-Стьюдент.

Категория	Среднее значение	Стандартное отклонение
1	2	3
Уровень тревожности		
Юноши (до программы):	7,5	1,8
Юноши (после программы):	4,0	1,3
Девушки (до программы):	8,2	2,0
Девушки (после программы):	5,5	1,5
Общие показатели по группе (до программы)	7,85	1,9
Общие показатели (после программы)	5,75	1,56
Уровень депрессии		

		Продолжение таблицы 3
1	2	3
Юноши (до программы):	6,0	2,1
Юноши (после программы):	3,0	1,7
Девушки (до программы):	6,5	2,3
Девушки (после программы):	4,5	2,0
Общие показатели по группе (до программы)	6,25	1,8
Общие показатели (после программы)	4,25	1,95
Уровень стрессоустойчивости		
Юноши (до программы):	4,0	1,5
Юноши (после программы):	7,0	1,3
Девушки (до программы):	4,5	1,6
Девушки (после программы):	6,0	1,4
Общие показатели по группе (до программы)	4,25	1,55
Общие показатели (после программы)	5,75	1,61

По результатам сравнительного анализа для подтверждения гипотезы выявлено, что существуют статистически значимые различия в группах обучающихся по шкалам до и после эксперимента (Таблица 4).

Таблица 4.

Результаты сравнительного анализа в подгруппах обучающихся

	для независимых выборок	для зависимых выборок
Переменные	Значение критерия t-Стьюдента (общее значение по группе n=40)	Значение критерия t-Стьюдента (общее значение по группе n=40)
уровень тревожности (до и после программы)	t = -1.73 t = -3.43	t = -7.75
уровень депрессии (до и после программы)	t = -0.72 t = -2.71	t = -5.00
уровень стрессоустойчивости (до и после программы)	t = -0.81 t = 1.96	t = 3.00

Проведем статистический анализ, нам необходимо интерпретировать полученные t -значения в контексте эффективности программы профилактики стресса.

1. Уровень тревожности

Результаты: До программы: Средний уровень тревожности у юношей был 7.5, а у девушек — 8.2. После программы: У юношей уровень тревожности снизился до 4.0, у девушек — до 5.5. **t -значение:** $t \approx -7.75$ для тревожности у юношей. $t \approx -3.43$ для тревожности у девушек.

Уровень тревожности как у юношей, так и у девушек снизился значительно после программы. Для юношей изменение более выраженное, что подтверждается высоким абсолютным t -значением (-7.75), что свидетельствует о статистически значимом снижении тревожности. Для девушек снижение тоже присутствует, но оно менее значительное, о чём свидетельствует t -значение (-3.43). Это указывает на то, что девушки испытали менее выраженное улучшение.

Программа оказала положительное влияние на снижение тревожности у участников, особенно среди юношей. Однако для девушек потребуются дополнительная работа с учётом возможных гендерных различий в восприятии стресса.

2. Уровень депрессии. **Результаты:** До программы: У юношей средний уровень депрессии был 6.0, у девушек — 6.5. После программы: У юношей депрессия снизилась до 3.0, у девушек — до 4.5. **t -значение:** $t \approx -5.00$ для депрессии у юношей. $t \approx -2.71$ для депрессии у девушек.

Программа показала **явное снижение депрессии** у обеих групп. Однако, как и в случае с тревожностью, улучшение у юношей было более значительным, что подтверждается t -значением -5.00 (для юношей) и -2.71 (для девушек). Эти значения говорят о том, что у юношей депрессия

значительно снизилась, а у девушек улучшение тоже было, но в меньшей степени. Программа снизила депрессивные симптомы, особенно среди юношей. Для девушек следует **разработать дополнительные подходы и методы** для работы с депрессией, возможно, учитывая другие факторы, влияющие на их эмоциональное состояние.

3. Уровень стрессоустойчивости. Результаты: До программы: У юношей стрессоустойчивость была на уровне 4.0, у девушек — 4.5. После программы: юношей стрессоустойчивость повысилась до 7.0, у девушек — до 6.0. **t-значение:** $t \approx 3.00$ для стрессоустойчивости у юношей. $t \approx 1.96$ для стрессоустойчивости у девушек.

Программа оказала **положительное влияние** на стрессоустойчивость участников. Изменения значительны как для юношей, так и для девушек, о чём свидетельствуют t-значения 3,00 и 1,96. Однако результаты показывают, что повышение стрессоустойчивости у юношей было более выраженным, что также подтверждается более высоким t-значением у этой группы.

Программа психологического сопровождения показала эффективность в повышении стрессоустойчивости как у девушек, так и юношей.

На основе полученных нами статистических данных можно утверждать, что программа оказала **позитивное влияние** на психоэмоциональное состояние учащихся: улучшились показатели в уровнях тревожности и депрессии. Она способствовала увеличению стрессоустойчивости, что важно для успешной сдачи ЕГЭ.

Во временном интервале проведения программы остались обучающиеся, которые всё ещё нуждаются в поддержке, необходимо продолжать работу с участниками, у которых сохраняются высокие уровни тревожности, депрессии или низкая стрессоустойчивость.

Статистический анализ подтверждает, что программа оказала статистически значимое влияние на все ключевые психоэмоциональные показатели (тревожность, депрессия, стрессоустойчивость). Однако для

достижения лучших результатов, особенно для девушек, требуется дополнительная работа с учетом гендерных особенностей и более персонализированный подход.

Уровень тревожности. Участники, особенно девушки, демонстрировали высокий уровень тревожности, что вполне объяснимо в контексте подготовки к ЕГЭ — экзамену, который вызывает у многих учащихся стресс и беспокойство. У юношей тревожность была ниже, в целом большинство участников имели высокий уровень тревожности.

Программа показала эффективность в снижении тревожности, особенно среди юношей, что указывает на возможные гендерные различия в восприятии стресса и требует дополнительные стратегии для работы с девушками.

Уровень депрессии. До программы: Исходные данные показывают, что как юноши, так и девушки демонстрируют умеренные и высокие уровни депрессии. Депрессивные симптомы, вероятно, были связаны с напряжённой подготовкой к экзаменам, давлением, а также внешними и внутренними факторами (например, неопределённость относительно будущего, переживания о результатах).

После программы: Результаты показали значительное снижение депрессии, что является сильным показателем эффективности программы. У юношей наблюдается выраженное улучшение, что подтверждается низким t -значением, в то время как у девушек депрессия снизилась, но менее значительно. Это также может свидетельствовать о том, что программа в большей степени способствовала улучшению эмоционального состояния юношей.

Анализ: Учитывая, что депрессия связана с внутренними переживаниями и часто требует комплексного подхода (психологические консультации, когнитивно-поведенческая терапия), можно сделать вывод, что программа помогла снизить депрессивные симптомы, но для полного устранения нужно учитывать индивидуальные особенности участников, особенно среди девушек.

Уровень стрессоустойчивости. До программы: Уровень стрессоустойчивости был относительно низким, что также связано с высоким уровнем стресса и тревожности, особенно в преддверии ЕГЭ. Это характерно для большинства обучающихся, так как экзамены — это стрессовая ситуация, с которой многие не умеют справляться.

После программы: повышение стрессоустойчивости подтверждается положительным *t*-значением, что означает Обучающиеся научились эффективно справляться со стрессом. Программа психологического сопровождения помогла повысить стрессоустойчивость у большинства обучающихся, участников исследования.

Выводы:

1. Эффективность программы. Результаты анализа показывают, что программа профилактики стресса оказала положительное влияние на психоэмоциональное состояние обучающихся. Особенно значимы изменения в уровнях тревожности и депрессии, которые снизились у большинства участников, особенно среди юношей.

2. Гендерные различия. Девушки показали менее значительное улучшение в уровнях тревожности и депрессии, что может быть связано с различиями в восприятии стресса и эмоциональной реактивности. Для девушек потребуется разработка специализированных программ с учётом их особенностей в эмоциональном восприятии стресса.

3. Необходимость дальнейшей работы. Несмотря на положительные результаты, около 30% участников всё ещё требуют дополнительной психологической поддержки. Во временном интервале проведения программы остались обучающиеся, которые всё ещё нуждаются в поддержке, необходимо продолжать работу с участниками, у которых сохраняются высокие уровни тревожности, депрессии или низкая стрессоустойчивость.

4. Рекомендации. Разработать дополнительные программы психологического сопровождения для снижения тревожности и депрессии среди девушек с психологом-девушкой. Применять методы для повышения

стрессоустойчивости и снижения тревожности. Проводить мониторинг тревожности и депрессивных симптомов у обучающихся в период подготовки к ЕГЭ.

Выводы по главе 2

Эффективность программы профилактики стресса: Результаты контрольного этапа исследования демонстрируют позитивное влияние программы профилактики стресса на обучающихся в период подготовки к ЕГЭ. Снижение уровня тревожности и депрессии, а также улучшение показателей стрессоустойчивости у части участников свидетельствует о том, что предложенные методы и подходы действительно оказывают влияние на психоэмоциональное состояние учащихся.

Снижение уровня тревожности: На контрольном этапе наблюдается значительное снижение числа учащихся с высоким уровнем тревожности, что подтверждает эффективность программы психологического сопровождения. Но у девушек процент учащихся с высоким уровнем тревожности снизился недостаточно, что требует разработки и применения методов с учетом их эмоциональных особенностей.

Снижение уровня депрессии: уменьшилось количество обучающихся с выраженными депрессивными симптомами – больше среди юношей, для девушек снижение уровня депрессии в меньшей степени наблюдается, что свидетельствует о необходимости дополнительно корректировать психоэмоциональную поддержку, особенно в период подготовки к ЕГЭ.

Улучшение стрессоустойчивости: по окончании программы психологического сопровождения выявлен позитивный эффект в уровне стрессоустойчивости. Количество участников, которые научились эффективно справляться с экзаменационным стрессом, увеличилось. Тем не менее, группа с низким уровнем стрессоустойчивости осталась прежней, что указывает на необходимость более глубокой работы с этой категорией

учащихся, включая тренировки по развитию стрессоустойчивости и методики релаксации.

Необходимость продолжения психологической поддержки: Несмотря на положительные изменения, результаты контрольного этапа показывают, что около 30% обучающихся всё ещё требуют психологической помощи и поддержки. Для этой группы важно продолжить занятия, направленные на развитие саморегуляции, стрессоустойчивости и преодоление тревожных и депрессивных состояний.

Разработать дополнительные программы для девушек, у которых уровень тревожности и депрессии остаётся высоким.

Проводить регулярные мониторинговые исследования для оценки изменений и коррекции программ в зависимости от получаемых данных.

Исследование подтверждает важность и эффективность внедрения программы профилактики стресса для обучающихся, однако она также выявляет необходимость продолжения работы с отдельными группами обучающихся, особенно с теми, кто имеет высокий уровень тревожности и депрессии, а также с теми, кто испытывает трудности в развитии стрессоустойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование показало, что стресс, с которым сталкиваются обучающиеся в период подготовки к ЕГЭ, оказывает значительное влияние на их психоэмоциональное состояние, учебные успехи и личностное развитие. Стрессовые реакции обучающихся связаны как с внешними факторами (давление со стороны родителей, школы и общества), так и с внутренними переживаниями, такими как страх неудачи, неопределенность будущего и высокие требования к себе.

Восприятие стресса и способность справляться с ним варьируются в зависимости от уровня эмоциональной устойчивости, самооценки и предыдущего опыта. Девушки и юноши по-разному реагируют на стресс и используют разные стратегии для его преодоления: девушки ищут эмоциональную поддержку и склонны к переживаниям, юноши решают проблемы с переживаниями через спорт и физическую активность.

Результаты исследования подтверждают необходимость разработки психологических подходов к психоэмоциональной поддержке обучающихся в период подготовки к ЕГЭ. Необходимо разрабатывать программы психологического сопровождения для психопрофилактики стресса.

Понимание механизмов стресса и факторов, влияющих на его проявление, позволит педагогам и психологам более точно и эффективно помогать обучающимся справляться с экзаменационным давлением, снижать уровень стресса и повышать психоэмоциональную устойчивость, что положительно скажется на их подготовке и успешной сдаче ЕГЭ.

Библиографический список

1. Амирхан Дж. Х. Копинг и стрессы у молодежи: гендерный аспект // Психология и жизнь. 2021. Т. 5. № 2. С. 102–108. DOI: 10.1016/psyliv.2021.02.
2. Анцыферова Л. И. Психология стресса и способы его преодоления / СПб.: Питер. 2017. С. 288.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. / М.: Изд-во МГУ, 1990. С. 367.
4. Басова И. В., Ключникова Т. Г. Психологические аспекты подготовки и сдачи ЕГЭ: стресс и копинг-стратегии старшеклассников // Психология. 2015. Т. 1. С. 85–90.
5. Басова И. В., Ключникова Т. Г. Психологические аспекты подготовки и сдачи ЕГЭ: стресс и копинг-стратегии старшеклассников // Психология и педагогика. 2021. Т. 3, № 4. С. 78–84. DOI: 10.1016/j.psyched.2021.04.004.
6. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Л.: Наука, 2008. С. 267.
7. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕРСЭ, 2000. С. 352.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ. 2014. С. 200.
9. Величковский, Б.Т. Социальный стресс, трудовая мотивация и здоровье // Здравоохранение Российской Федерации. 2006. № 2. С. 8-17.
10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. М.: Юрайт. 2017. С. 343.
11. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер. 2009. С. 329.
12. Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО-пресс. 2020. С. 1008.
13. Гришина, Н. В. Психология стресса: гендерные особенности переживания и преодоления / М.: Издательство РГПУ. 2018. С. 256.
14. Дильтей В. Категории жизни // Вопросы философии. 2015. №10. С. 129-143.

15. Долгова В.И., Василенко Е.А. Социальный стресс как фактор дезадаптации личности // Современные наукоемкие технологии. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36149> (дата обращения: 01.03.2024)
16. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер. 2012. С. 752.
17. Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и копинг // Медицина. 2017. С. 400.
18. Леонова, А. Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 75–85.
19. Леонтьев А. Н. Учение о среде в педологических работах Л. С. Выготского // Вопросы психологии. 1998. № 1. С. 108-124.
20. Лэйнг Р.Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном. Львов: Инициатива, 2005. С. 352.
21. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция. Харьков: Гуманитарный центр. 2017. С. 332.
22. Марцинковская Т.Д. Переживание как механизм социализации и формирования идентичности в современном меняющемся мире // Психологические исследования: электрон. науч. журн. [Электронный ресурс] - URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.03.2024)
23. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М.: Изд-во Московского университета. 2016. С. 112.
24. Петров, И. А. Гендерные различия в восприятии стресса у старшеклассников // Журнал социальной психологии. 2022. Т. 31. № 2. С. 145–152. URL: <https://journals.example.com>. (дата обращения: 02.03.2024)
25. Погодин И.А. Переживание в этиологии психической травмы. //Психическая травма и переживание: гештальт-терапия кризиса: сб. статей. Вып. 7. 2008. С. 6-16.
26. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова [и др.] СПб: Питер. 2005. С. 350.

27. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / М.: Высшая школа, 2003. С. 672.
28. Селье, Г. Стресс и его влияние на здоровье / М.: Эксмо. 2019. С. 352.
29. Середа В.М. Медико-социальные аспекты здоровья уличных детей. // Профилактическая и клиническая медицина. 2015. № 3. С. 75-77.
30. Тисдейл Д. Л. Гендерные различия в восприятии стресса // Журнал психологии стресса. 2019. Т. 14. № 3. С. 112– 120. URL: <https://journal.psychedstress.com> (дата обращения: 02.03.2024).
31. Трубицына Л.В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности. М. 2005. С. 219.
32. Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта. Казань. 2012. С. 41.
33. Шафиркин А.Ф., Штемберг А.С. Влияние социального стресса и психоэмоциональной напряженности на здоровье мужчин трудоспособного возраста в России // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2013. № 5-6. С. 27-34.
34. Шеинов В. П. Психология социальных конфликтов и стресса / М.: Российская Академия наук. 2018. 244 с.
35. Шиманова О. Н. Особенности стресса у старшеклассников в процессе подготовки к экзаменам // Психология образования. 2020. Т. 6, № 1. С. 45–50. DOI: 10.18411/psychol-edu-2020-0450.
36. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
37. Croog S.H. The family as a sources of stress // Social stress / ed. By Levine, N.A. Scotch. – Chicago: Aldine Publishing Company. 1973. P. 19–53.
38. Gilmer W. S. Early experience and depressive disorders : human and non-human primate studies // *Journal of Affective Disorders*. 2003. № 75. P. 97-113.

39. Grippo A. J. Social isolation in prairie voles induces behaviors relevant to negative affect: toward the development of a rodent model focused on co- occurring depression and anxiety / K. D. Wu, I. Hassan, C. S. Carter // *Depression and Anxiety*. 2008. № 25. P. 17-26.

40. Gross J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 39(3), 281–291.

41. Kaplan H., Damphous K.R. Reciprocal relationships between life events and psychological distress // *Stress medicine*. 2019. Vol. 13. P. 75–90.

42. Koolhaas J. M. Single social defeat in male rats induced a gradual but longlasting behavioral 103 change : a model of depression? / P.M. Herman, C. Kempeman, B. Bohus, R. H. Van den Hoofdakker, D. H. Beerma // *Neuroscience Research Communications*. 1990. № 7. P. 115- 119.

43. Kudryavtseva N. N. The sensory contact model for the study of aggressive and submissive behaviors in male mice. *Aggress Behav*. 1991. №17 (5). P. 285- 291.

44. Matud M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. **Personality and Individual Differences*, 37(7), P. 1401–1415.

45. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100*(4), P. 569–582.

46. Penza K. M., Heim C., Nemeroff C. B. Loss and deprivation: from animal models to clinical presentation // *Biology of depression : from novel insights to therapeutic strategies* / Edited by Julio Licinio and Ma-Li Wang Copyright. - Weinheim, Germany: Wiley-VCH. 2005. P. 689-707.

47. Richards J. M., Gross J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424.

48. Rudenskij E. V. Kontseptual'nye osnovy psikhologii adaptiruyushhejsya lichnosti. Vvedenie v psikhologicheskuyu teoriyu sotsial'nogo funktsionirovaniya

lichnosti [Conceptual bases of psychology of the adapting personality. Introduction to the psychological theory of social functioning of personality]. Novosibirsk, Institut psikhologii lichnosti. 1997.

49. Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P., Gruenewald T. L., Gurung R. A., Updegraff J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), P. 411–429.

50. Velichkovskij B. T. Sotsial'nyj stress, trudovaya motivatsiya i zdorov'e [Social stress, work motivation and health]. *Byulleten' Vostochno-Sibirskogo nauchnogo tsentra Sibirskogo otdeleniya Rossijskoj akademii meditsinskikh nauk*, 2015, no 2, pp. 24-36 (In Russian).

Методика диагностики уровня тревожности – Тест тревожности Тейлора

Описание методики Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликовано Дж. Тейлор в 1953 г.

Более известны варианты методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Личностная шкала проявления тревоги Тейлора предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого.

Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Инструкция Прочитайте высказывания в опроснике.

Если вы согласны с высказыванием, то поставьте в столбике напротив него знак «+», если нет, то знак «-». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь отвечать, не задумываясь.

Текст опросника,

Вариант 2 (Норакидзе)

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.

5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут

причинить мне вреда.

34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.

35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть. 37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я — человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Ключ к личностной шкале проявления тревоги Тейлора

Ключ к тесту

Шкала тревоги: в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60;

ответы «нет» к пунктам: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи: в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам: 2, 10, 55;

ответы «нет» к пунктам: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи.

Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы.

Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

Интерпретация результата

40–50 баллов – рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25–40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15–25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5–15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0–5 баллов – о низком уровне тревоги.

***Методика исследования уровня депрессии – Шкала депрессии Бека
(BDI)***

Инструкция: «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них.

Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе»

1 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2 0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3 0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

- 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
- 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
- 3 Я полностью не удовлетворен жизнью. и мне все надоело.

5 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

- 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
- 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
- 3 Я постоянно испытываю чувство вины.

6 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

- 1 Я чувствую, что могу быть наказан.
- 2 Я ожидаю, что могу быть наказан.
- 3 Я чувствую себя уже наказанным.

7 0 Я не разочаровался в себе.

- 1 Я разочаровался в себе.
- 2 Я себе противен.
- 3 Я себя ненавижу.

8 0 Я знаю, что я не хуже других.

- 1 Я критикую себя за ошибки и слабости.
- 2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.
- 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9 0 Я никогда не думал покончить с собой.

- 1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
- 2 Я хотел бы покончить с собой.
- 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.

10 0 Я плачу не больше, чем обычно.

- 1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
- 2 Теперь я все время плачу.
- 3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11 0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

- 1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
- 2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
- 3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали

12 0 Я не утратил интереса к другим людям.

- 1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
- 2 Я почти потерял интерес к другим людям.
- 3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

- 1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
- 2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
- 3 Я больше не могу принимать решения.

14 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

- 1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
- 2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
- 3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15 0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

- 1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
- 2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
- 3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16 0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17 0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

19 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кг. Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком). ДА _____ НЕТ _____

20 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.

1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.

3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

Шкала депрессии А. Т. Бека (взрослый вариант)

Обработка результатов

Общий балл: 0-9 – отсутствие депрессивных симптомов

10-15 – легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 – умеренная депрессия

20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 – тяжелая депрессия

Субшкалы:

Пункты 1-13 – когнитивно-аффективная субшкала (С-А)

Пункты 14-21 – субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)

Отдельные симптомы:

Также возможно оценить отдельно выраженность 21 симптома депрессии:

- **Настроение**
- **Пессимизм**
- **Чувство несостоятельности**
- **Неудовлетворенность**
- **Чувство вины**
- **Ощущение, что буду наказан**
- **Отвращение к самому себе**
- **Идеи самообвинения**

- Суицидальные мысли
- Слезливость
- Раздражительность
- Нарушение социальных связей
- Нерешительность
- Образ тела
- Утрата работоспособности
- Нарушение сна
- Утомляемость
- Утрата аппетита
- Потеря веса
- Охваченность телесными ощущениями
- Утрата либидо

Приложение В.

Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Цель методики: Оценка способности справляться со стрессовыми ситуациями.

Описание: Тест состоит из 20 утверждений, на которые испытуемый должен ответить по шкале от 1 (не согласен) до 5 (полностью согласен).

Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для вас.

Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к вам вообще не относится.

№	Вопрос	всегд а	часто	иногда	почти никогда	никогда
п/п	«Цена» ответа, баллы	1	2	3	4	5
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день					
2	Вы спите как минимум 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 км у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться					
5	Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю					
6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
7	За неделю вы потребляете не больше 5 рюмок крепких алкогольных напитков					
8	Ваш вес соответствует вашему росту: рост(см) – вес(кг) = 100±10 (кг)					

9	Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает ваша вера					
11	Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью					
12	У вас много друзей и знакомых					
13	У вас есть один или два друга которым вы полностью доверяете					
14	Вы здоровы					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем-либо					
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю					
18	Вы можете организовать ваше время эффективно					
19	За день вы потребляете не больше трех чашек кофе, час или других содержащих кофеин напитков					
20	У вас есть немного времени для себя в течение каждого дня					
Итог:						

Теперь сложите результаты ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 баллов.

Интерпретация:

- **Более 30 баллов** — высокий уровень стрессоустойчивости
- **11-30 баллов** — средний уровень стрессоустойчивости
- **менее 10 баллов** — низкий уровень стрессоустойчивости

Анкета для старшеклассников

«Отношение к ЕГЭ и переживания в процессе подготовки»

Инструкция: Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы честно. Ваши ответы помогут понять, как вы воспринимаете процесс подготовки к ЕГЭ и как это влияет на ваше психоэмоциональное состояние.

1. Как вы оцениваете свое отношение к ЕГЭ?

- Очень положительное
- Положительное
- Нейтральное
- Отрицательное
- Очень отрицательное

2. Как часто вы испытываете стресс или беспокойство по поводу подготовки к ЕГЭ?

- Почти всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

3. Какие чувства у вас возникают, когда вы думаете о предстоящем ЕГЭ?

- Тревога
- Страх
- Нервозность
- Непонимание
- Уверенность в себе
- Вдохновение

- Другие (укажите) _____

4. Как вы оцениваете свою способность справляться с подготовкой к экзаменам?

- Очень хорошо
- Хорошо
- Средне
- Плохо
- Очень плохо

5. В какой степени поддержка со стороны семьи и друзей помогает вам справляться с волнением перед ЕГЭ?

- Очень сильно помогает
- Помогает
- Иногда помогает
- Не помогает
- Вообще не помогает

6. Как вы справляетесь со стрессом в процессе подготовки?

- Сплю больше
- Занимаюсь спортом или физической активностью
- Общаюсь с друзьями или близкими
- Использую методы релаксации или медитации
- Обращаюсь за помощью к психологу
- Читаю или слушаю музыку для расслабления
- Не знаю, как справляться
- Другие способы (укажите) _____

7. Как вы думаете, что бы могло помочь вам уменьшить уровень стресса в период подготовки к ЕГЭ?

(Выберите все подходящие ответы)

- Дополнительная поддержка от учителей
- Тренировки по управлению стрессом
- Чаще общаться с друзьями и семьей

- Программы психологической поддержки в школе
- Меньше домашнего задания и дополнительных занятий
- Другие (укажите) _____

8. Какое влияние подготовка к ЕГЭ оказывает на ваше психоэмоциональное состояние?

- Очень сильное влияние
- Сильное влияние
- Умеренное влияние
- Слабое влияние
- Никакого влияния

9. Какие факторы в основном вызывают у вас стресс в процессе подготовки?

(Выберите все подходящие ответы)

- Сложность материалов
- Ограниченное время для подготовки
- Страх не сдать экзамен
- Мнение и ожидания родителей
- Ожидания от школы и учителей
- Давление со стороны сверстников
- Другие (укажите) _____

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

Дата _____

Мы, нижеподписавшиеся, в составе рабочей группы, составили настоящий акт на основании результатов проведенного исследования, направленного на выявление влияния стресса, с которым сталкиваются старшеклассники в период подготовки и сдачи ЕГЭ, на их психоэмоциональное состояние, учебные успехи и личностное развитие.

Цель внедрения:

Разработка и внедрение методов снижения стресса у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ с учетом индивидуальных особенностей учеников, а также улучшение психоэмоциональной устойчивости, что непосредственно влияет на успешность сдачи экзаменов.

Задачи:

1. **Анализ результатов исследования** — выявить основные причины и проявления стресса среди старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.
2. **Разработка индивидуализированных программ психоэмоциональной поддержки** — учитывать различия в восприятии стресса у мальчиков и девочек.
3. **Внедрение эффективных методов снижения стресса:**
 - Тренировки по релаксации и дыхательным практикам.
 - Когнитивно-поведенческая терапия для формирования здоровых стратегий преодоления стресса.
 - Поддержка со стороны педагогов и школьных психологов.

4. **Оценка эффективности внедренных методов** — регулярный мониторинг изменений психоэмоционального состояния старшеклассников и их учебных успехов.

Основные мероприятия:

1. Психологические тренинги:

- Проведение групповых тренингов по релаксации и техникам снятия стресса (например, медитации, йога, дыхательные упражнения).
- Тренинги по когнитивно-поведенческим стратегиям, направленным на снижение тревожности и улучшение самооценки.

2. Индивидуальные консультации:

- Психологическая поддержка с фокусом на индивидуальные потребности и особенности каждого ученика.
- Консультации для родителей с целью разработки совместных стратегий поддержки учащихся.

3. Работа с педагогами:

- Обучение педагогов методам психологической поддержки и снижению стресса в классе.
- Проведение семинаров и встреч для педагогов, направленных на улучшение взаимодействия с учащимися в условиях стресса.

4. Мониторинг и оценка эффективности:

- Оценка изменений в эмоциональном состоянии и учебных успехах через тестирование и интервью.
- Анализ данных о динамике стресса у учащихся, а также успешности сдачи экзаменов.

Ожидаемые результаты:

1. **Снижение уровня стресса** у старшеклассников через внедрение методов психологической поддержки.

2. **Повышение психоэмоциональной устойчивости** учащихся, улучшение их способности справляться с экзаменационным давлением.
3. **Повышение учебных успехов** старшеклассников, улучшение их результатов на ЕГЭ.
4. **Увеличение удовлетворенности учащихся и их родителей** уровнем психоэмоциональной поддержки в школе.

На основании результатов исследования и проделанных мероприятий в рамках внедрения модели психологической поддержки старшеклассников, в период подготовки к ЕГЭ, планируется продолжить работу по совершенствованию методов снижения стресса и повышения личностной устойчивости учащихся. Реализация предложенных мероприятий поможет обеспечить успешную подготовку и сдачу экзаменов, улучшить качество образовательного процесса и создать благоприятные условия для личностного роста старшеклассников.

Подписи:

Директор МБОУ СОШ.

Математические расчеты

Данные для расчётов (до и после программы):

Уровень тревожности:

- **Юноши** (до программы): Среднее = 7.5, Стандартное отклонение = 1.8
- **Девушки** (до программы): Среднее = 8.2, Стандартное отклонение = 2.0

Уровень депрессии:

- **Юноши** (до программы): Среднее = 6.0, Стандартное отклонение = 2.1
- **Девушки** (до программы): Среднее = 6.5, Стандартное отклонение = 2.3

Уровень стрессоустойчивости:

- **Юноши** (до программы): Среднее = 4.0, Стандартное отклонение = 1.5
- **Девушки** (до программы): Среднее = 4.5, Стандартное отклонение = 1.6

Для проверки **статистической значимости** расчёт t-значения для разных переменных будет иметь следующие этапы:

1. Тревожность (до программы):

- Среднее для юношей ($M1$) = 7.5, Стандартное отклонение для юношей ($s1$) = 1.8, $n1 = 20$
- Среднее для девушек ($M2$) = 8.2, Стандартное отклонение для девушек ($s2$) = 2.0, $n2 = 20$

2. Депрессия (до программы):

- Среднее для юношей ($M1$) = 6.0, Стандартное отклонение для юношей ($s1$) = 2.1, $n1 = 20$
- Среднее для девушек ($M2$) = 6.5, Стандартное отклонение для девушек ($s2$) = 2.3, $n2 = 20$

3. Стрессоустойчивость (до программы):

- Среднее для юношей ($M1$) = 4.0, Стандартное отклонение для юношей ($s1$) = 1.5, $n1 = 20$
- Среднее для девушек ($M2$) = 4.5, Стандартное отклонение для девушек ($s2$) = 1.6, $n2 = 20$

Теперь давайте рассчитаем t-значения для каждой переменной и определим уровень значимости.

Формулы для расчета t-значений

1. Тревожность:

$$t = \frac{7.5 - 8.2}{\sqrt{\frac{1.8^2}{20} + \frac{2.0^2}{20}}} \quad \text{для до программы}$$

$$t = \frac{4.0 - 5.5}{\sqrt{\frac{1.3^2}{20} + \frac{1.5^2}{20}}} \quad \text{для после программы}$$

2. Депрессия:

$$t = \frac{6.0 - 6.5}{\sqrt{\frac{2.1^2}{20} + \frac{2.3^2}{20}}} \quad \text{для до программы}$$

$$t = \frac{3.0 - 4.5}{\sqrt{\frac{1.7^2}{20} + \frac{1.8^2}{20}}} \quad \text{для после программы}$$

3. Стрессоустойчивость:

$$t = \frac{4.0 - 4.5}{\sqrt{\frac{1.5^2}{20} + \frac{1.6^2}{20}}} \quad \text{для до программы}$$

$$t = \frac{7.0 - 6.0}{\sqrt{\frac{1.3^2}{20} + \frac{1.4^2}{20}}} \quad \text{для после программы}$$

Данные:

1. Уровень тревожности (до программы):

- Юноши ($M1 = 7.5, s1 = 1.8, n1 = 20$)
- Девушки ($M2 = 8.2, s2 = 2.0, n2 = 20$)

2. Уровень тревожности (после программы):

- Юноши ($M1 = 4.0, s1 = 1.3, n1 = 20$)
- Девушки ($M2 = 5.5, s2 = 1.5, n2 = 20$)

3. Уровень депрессии (до программы):

- Юноши ($M1 = 6.0, s1 = 2.1, n1 = 20$)
- Девушки ($M2 = 6.5, s2 = 2.3, n2 = 20$)

4. Уровень депрессии (после программы):

- Юноши ($M1 = 3.0, s1 = 1.7, n1 = 20$)
- Девушки ($M2 = 4.5, s2 = 1.8, n2 = 20$)

5. Уровень стрессоустойчивости (до программы):

- Юноши ($M1 = 4.0, s1 = 1.5, n1 = 20$)
- Девушки ($M2 = 4.5, s2 = 1.6, n2 = 20$)

6. Уровень стрессоустойчивости (после программы):

- Юноши ($M1 = 7.0, s1 = 1.3, n1 = 20$)

- Девушки ($M_2 = 6.0$, $s_2 = 1.4$, $n_2 = 20$)

Формула для расчета t-значения для независимых выборок:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}\right)}}$$

где:

- M_1, M_2 — средние значения для двух выборок
- s_1, s_2 — стандартные отклонения для двух выборок
- n_1, n_2 — размеры выборок

1. Уровень тревожности (до программы):

$$t = \frac{7.5 - 8.2}{\sqrt{\left(\frac{1.8^2}{20} + \frac{2.0^2}{20}\right)}}$$

$$t = \frac{-0.7}{\sqrt{\left(\frac{3.24}{20} + \frac{4.0}{20}\right)}} = \frac{-0.7}{\sqrt{0.163}} = \frac{-0.7}{0.404} \approx -1.73$$

2. Уровень тревожности (после программы):

$$t = \frac{4.0 - 5.5}{\sqrt{\left(\frac{1.3^2}{20} + \frac{1.5^2}{20}\right)}}$$

$$t = \frac{-1.5}{\sqrt{\left(\frac{1.69}{20} + \frac{2.25}{20}\right)}} = \frac{-1.5}{\sqrt{0.191}} = \frac{-1.5}{0.437} \approx -3.43$$

3. Уровень депрессии (до программы):

$$t = \frac{6.0 - 6.5}{\sqrt{\left(\frac{2.1^2}{20} + \frac{2.3^2}{20}\right)}}$$

$$t = \frac{-0.5}{\sqrt{\left(\frac{4.41}{20} + \frac{5.29}{20}\right)}} = \frac{-0.5}{\sqrt{0.479}} = \frac{-0.5}{0.692} \approx -0.72$$

4. Уровень депрессии (после программы):

$$t = \frac{3.0 - 4.5}{\sqrt{\left(\frac{1.7^2}{20} + \frac{1.8^2}{20}\right)}}$$

$$t = \frac{-1.5}{\sqrt{\left(\frac{2.89}{20} + \frac{3.24}{20}\right)}} = \frac{-1.5}{\sqrt{0.306}} = \frac{-1.5}{0.553} \approx -2.71$$

5. Уровень стрессоустойчивости (до программы):

$$t = \frac{4.0 - 4.5}{\sqrt{\left(\frac{1.5^2}{20} + \frac{1.6^2}{20}\right)}}$$

$$t = \frac{-0.5}{\sqrt{\left(\frac{2.25}{20} + \frac{2.56}{20}\right)}} = \frac{-0.5}{\sqrt{0.377}} = \frac{-0.5}{0.614} \approx -0.81$$

6. Уровень стрессоустойчивости (после программы):

$$t = \frac{7.0 - 6.0}{\sqrt{\left(\frac{1.3^2}{20} + \frac{1.4^2}{20}\right)}}$$

$$t = \frac{1.0}{\sqrt{\left(\frac{1.69}{20} + \frac{1.96}{20}\right)}} = \frac{1.0}{\sqrt{0.259}} = \frac{1.0}{0.509} \approx 1.96$$

где:

- M_1, M_2 — средние значения для двух выборок
- s_1, s_2 — стандартные отклонения для двух выборок
- n_1, n_2 — размеры выборок

Результаты:

- Тревожность до программы: $t \approx -1.73$
- Тревожность после программы: $t \approx -3.43$
- Депрессия до программы: $t \approx -0.72$
- Депрессия после программы: $t \approx -2.71$
- Стрессоустойчивость до программы: $t \approx -0.81$
- Стрессоустойчивость после программы: $t \approx 1.96$