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 социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ПОПОВА АННА ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Психолого- педагогическая профилактика экзаменационного стресса у старшеклассников

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
«Социальный менеджмент и проектирование»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
д. пед. наук, профессор Фуряева Т.В.
_____

Руководитель
канд. пед. наук, доцент Шик С.В.
_____
Дата защиты
_____
Обучающийся
Попова А.Е.
_____

Оценка_____

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА У ДЕВЯТИКЛАССНИКОВ 7

1.1. Определение стресса и стрессоустойчивости в психолого-педагогической литературе 7

1.2. Экзаменационный стресс у девятиклассников: характеристики, причины и проявления 17

1.3. Психологические особенности старшеклассников 23

Выводы по Первой главе 28

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ 31

2.1. Организация и методы исследования 31

2.2. Анализ результатов исследования экзаменационного стресса у старшеклассников 35

2.3. Программа по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся старших классов 39

2.4. Оценка результатов проведения программы 45

Выводы по Второй главе 50

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 51

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 53

Приложение А 58

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе человека постоянно окружают различные обстоятельства, которые могут вызвать у него стресс, приводящий к состоянию эмоционального шока. Стресс представляет собой психическое состояние, возникающее в ответ на сильные эмоциональные потрясения. Он также может быть спровоцирован деятельностью в сложных, непривычных или экстремальных условиях. Неспецифическая реакция организма на резкие изменения внешней среды также относится к стрессу. Даже дети подвержены этому состоянию. Мы часто воспринимаем стресс негативно, забывая, что он является частью определенного процесса и движения. Напряжение не всегда можно считать плохим или хорошим. Жизнь немыслима без стресса, ведь жизнь – это постоянное движение, а значит, стресс неизбежен. Известный исследователь стресса Ганс Селье показал, что умеренная доза стресса может восстановить жизненные силы, а также помочь развить способности к преодолению жизненных трудностей.

В мире стресс стал неотъемлемой частью жизни человека, и его влияние не ограничивается только негативными аспектами. Одна из ключевых функций стресса — адаптация. В ситуациях, требующих быстрой реакции, организм мобилизует ресурсы, позволяя человеку действовать эффективно. Это особенно важно в условиях конкуренции, когда необходимо принимать решения на основе неполной информации. Таким образом, стресс может стать катализатором роста и развития.

Кроме того, правильное управление стрессом может способствовать улучшению личной эффективности. Люди, умеющие справляться с напряжением, показывают лучшие результаты в учебе и на работе. Они способны видеть в сложных ситуациях возможность для обучения и самосовершенствования. Это позволяет не только преодолевать трудности, но и извлекать из них ценный опыт.

Важно также отметить, что стресс может объединять людей. Общие переживания, вызванные кризисами или трудностями, способствуют созданию сплоченных групп и сообществ. Люди, испытывающие одинаковые эмоции, чаще

оказываются в состоянии поддержки и взаимопомощи, что укрепляет социальные связи и создает атмосферу доверия. В итоге, стресс — это не только вызов, но и возможность для формирования более крепких отношений и самосознания.

В современном образовательном процессе экзаменационный стресс является одной из наиболее актуальных проблем, с которыми сталкиваются старшеклассники. Ожидания, связанные с аттестацией, отсутствие уверенности в собственных силах и давление со стороны родителей и учителей могут вызывать у подростков значительное эмоциональное и психологическое напряжение. Это подчеркивает необходимость разработки эффективных психолого-педагогических подходов к профилактике экзаменационного стресса среди старшеклассников

Объект исследования: экзаменационный стресс.

Предмет исследования: программа развития стрессоустойчивости у старшеклассников.

Целью исследования является выявление эффективных методов психолого-педагогической профилактики экзаменационного стресса у старшеклассников, а также разработка и внедрение профилактической программы, направленной на развитие навыков управления стрессом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- Проанализировать теоретические аспекты экзаменационного стресса и его влияния на эмоциональное состояние старшеклассников.
- Определить факторы, способствующие возникновению экзаменационного стресса.
- Разработать и обосновать программу психолого-педагогической профилактики, направленную на снижение уровня экзаменационного стресса.
- Оценить эффективность предложенных мер профилактики на практическом примере.

Гипотеза исследования заключается в том, что программа по развитию устойчивости к стрессу в период подготовки к экзаменам положительно скажется на уровне стрессоустойчивости учащихся старших классов, а также снизит уровень стресса и вероятность его возникновения.

Развитие и формирование стрессоустойчивости способствовало внедрению различных методов, таких как тренировки по управлению эмоциями, практики осознанности и дыхательные упражнения. Эти методы помогают учащимся не только справляться со стрессовыми ситуациями, но и развивать навыки саморегуляции, что в свою очередь приводит к улучшению общей психологической грамотности.

С точки зрения педагогики, развитие и формирование стрессоустойчивости учащихся связано с внедрением активных методов обучения и вовлечением обучающихся в процесс саморефлексии. Применение проектных и групповых работ, а также ролевых игр создает условия для активного взаимодействия и сотрудничества, что способствует укреплению социальной поддержки и формированию положительных отношений в классе.

Методологическими основами исследования служат идеи гуманистической и когнитивно-бихевиоральной психологии, а также современные подходы в педагогической психологии, которые акцентируют внимание на личности обучающегося и его эмоциональном благополучии.

В ходе исследования будут применены следующие методы: анализ литературы, анкетирование, тестирование, наблюдение, интерпретация, обобщение, сравнительный анализ, а также практическое тестирование программы профилактики.

База исследования: МБОУ СШ № 39 г. Красноярск.

Теоретическая значимость исследования состоит в определении уровня экзаменационного стресса у старшеклассников.

Практическая значимость данной работы заключается в разработке рекомендаций и программы, которые могут быть внедрены в образовательный процесс для снижения уровня экзаменационного стресса у старшеклассников. Эта программа может использоваться педагогами и психологами в работе с подростками, что поможет создать более комфортные условия для подготовки и сдачи экзаменов.

Структура работы включает введение, две главы, заключение и список использованных источников. Первая глава посвящена теоретическому анализу проблемы экзаменационного стресса, вторая глава включает методологию исследования и описание эмпирической части, также разработанную программу и ее оценку.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА У ДЕВЯТИКЛАССНИКОВ

1.1. Определение стресса и стрессоустойчивости в психолого-педагогической литературе

В современном обществе важным является вопрос сохранения психического здоровья и развития стрессоустойчивости у людей. Будучи способным улучшать свою стрессоустойчивость, человек не только предотвращает риск заболеваний и укрепляет свое здоровье, но и развивает себя, а также свои отношения с внешним миром. В отечественной психологии изучением этого вопроса занимались такие ученые, как Б.Г. Ананьев, В. А. Абабков, Л.И. Анциферова, В. В. Бодров и другие. За рубежом эти вопросы исследовали такие ученые, как С. Вулф, Дж. Гринберг, Р. Лазарус и другие. Несмотря на то, что стресс существовал с древних времен, когда люди были вынуждены спасаться от опасностей, сегодня он стал одной из основных проблем, влияющих на здоровье: согласно статистике, 90% людей испытывают стресс. Стресс – это защитная реакция организма на новые, неожиданные или угрожающие обстоятельства [18].

Изучение стресса и способности людей справляться с ним уже много лет остается ключевой темой в области психологии. Стресс постоянно присутствует в нашей жизни, и его проявления, причины и влияние варьируются от человека к человеку. Многие исследователи, такие как Л.И. Анциферова, Б.Х. Варданян, Л.В. Куликов и Г. Селье, сыграли важную роль в изучении и развитии этого направления [26].

Обстановка вокруг нас и само общество постоянно трансформируются, но стресс остается актуальным объектом для исследования. Это связано с тем, что причины стресса и его воздействие на человека также меняются. Чтобы научиться эффективно справляться с этим явлением, важно углубиться в изучение различных теоретических и практических подходов к понятию "стресс".

Стресс может проявляться в различных формах, включая эмоциональные, физические и поведенческие реакции. Эмоциональные проявления могут включать тревогу, раздражительность и депрессию, в то время как физические симптомы могут варьироваться от головной боли до сердечно-сосудистых заболеваний. Поведенческие изменения могут проявляться в изменении аппетита, нарушении сна или агрессивном поведении. Важно понять, что стресс не всегда является негативным явлением — в определенных условиях он может выполнять адаптивную функцию, помогая справляться с трудными ситуациями.

Изучение стресса как психологического феномена началось еще в 19 веке. В 1914 году американский физиолог У. Кэннон впервые ввел термин "стресс" и определил его как физическую реакцию на внешние стимулы. Он подчеркивал, что стресс – это механизм, позволяющий организму адаптироваться к изменяющимся условиям, и он может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. У. Кэннон отмечал, что стресс — это неотъемлемая часть жизни, которая может быть как полезной, так и вредной. Он также подчеркивал, что стресс может помочь в преодолении сложных ситуаций, но если его становится слишком много, это может привести к негативным последствиям.

В психологии стресс описывается как сильное и возбужденное состояние. Длительный функциональный стресс может возникать в ситуациях, когда нервная система человека подвергается эмоциональному напряжению, вызванному физическими или психическими проявлениями. Врачи отмечают, что стресс связан с чрезмерными или необычными событиями, которые предъявляют дополнительные требования к адаптивной системе организма. В исследовании Р.Люфта большинство людей признали, что повседневные ситуации могут вызывать стресс, однако даже в состоянии покоя некоторые люди способны ощущать определенный уровень стресса. Г. Селье подчеркивал, что полное отсутствие стресса может привести к негативным последствиям, поскольку это означает несоответствующее реагирование на внешние воздействия [35, 36].

Стресс — это состояние сильного напряжения как на умственном, так и на физическом уровне. Он возникает в ответ на разные жизненные ситуации, такие как выполнение обязанностей, семейные проблемы, финансовые трудности и другие вызовы. Современные исследования стресса охватывают несколько направлений — психологию, физиологию и социологию, из-за чего нет единого универсального определения этого понятия. Тем не менее, большинство ученых сходятся во мнении, что стресс — это реакция организма на физические и психологические нагрузки, особенно на сильные и стрессогенные события [28].

В последние годы тревожность стала одним из центральных предметов изучения, и ей уделяется все больше внимания. При этом у человека может развиваться состояние замкнутости, вызванное как физическими симптомами, так и постоянными размышлениями о внутренних проблемах. Физиологический стресс — это взаимодействие организма с различными факторами, которое проявляется в виде мышечного напряжения, депрессии, страха, гипертонии и других симптомов. Эти физические проявления тесно связаны с психологическим состоянием и способны привести к психическому перенапряжению [33,42].

Психологический стресс — более субъективное явление, зависящее от восприятия человеком своей жизненной ситуации и того, как он описывает происходящее. В психологии выделяют два основных типа стресса: эмоциональный, связанный с чувствами и переживаниями, и физиологический, связанный с обработкой информации. Некоторые люди способны лучше справляться со стрессом благодаря опыту, тогда как для других даже небольшая нагрузка может вызывать сложности [7].

Нормальный уровень тревоги бывает полезен, однако избыточные эмоции — часто самые сложные стрессовые факторы. Тревога, страх, гнев и раздражение могут серьезно влиять на психическое и физическое здоровье человека. Высокая степень стресса способна нанести серьезный вред организму и является одной из основных причин проблем с психическим здоровьем в современном обществе [9].

Стресс, вызванный кортизолом, может нанести серьезный ущерб здоровью и окружающему миру. Когда человек сталкивается с этим, особенно если у него есть навязчивые мысли и негативный опыт в одиночестве, он испытывает длительное напряжение, которое затрагивает центральную нервную систему. Это может проявляться в повышенной сонливости и потере интереса к работе, что создает серьезные проблемы.

Такой стресс является не только деструктивным, но и крайне опасным. Особенно волнительно то, что он может приводить к суицидальным мыслям. В исследованиях Г.Селье выделил три стадии:

1. Первая фаза — это негативное возбуждение, которое проявляется активацией различных процессов в организме.

2. Вторая фаза — целенаправленное сопротивление, когда важно преодолеть воздействие стресса на самом себе. Здесь уже начинается ощущение повышенного стресса.

3. Последняя фаза связана с повышенной утомляемостью, вызванной негативными факторами в долгосрочной перспективе и проявлениями невротической паники, всвязи с невозможностью преодоления второго пункта.

Согласно концепции, предложенной Г. Селье, стресс у человека представляет собой нормальную, многоуровневую реакцию организма на внешние давления. Эмоциональные стрессы, влияющие на наше состояние, могут проявляться через физический стресс, который, в свою очередь, изменяет наше отношение к преодолению трудностей и требует адаптации к новым требованиям.

Г. Селье отмечает, что многие менеджеры испытывают стресс и внешнее давление, вызванные высокими требованиями клиентов и работой с различными категориями персонала. Например, авиадиспетчеры преодолевают влияние незапланированных факторов и находят себя в сложной ситуации, где необходимо справляться со стрессом. По словам Г.Селье, стресс можно разделить на два типа: постоянный, сильный и опасный (дистресс) и периодический

(эустресс). Г. Селье говорит о эустрессе как о адреналине, который, будучи чрезмерным, улучшает работоспособность через развитие самосознания и понимания [4, 21, 22].

Когда дело касается адаптивного стресса, он часто вызван повторяющимися негативными факторами, которые приводят к чувству беспомощности и низкой самооценке. Кризис самораскрытия можно понимать как "начальную неудовлетворенность", которая заставляет человека работать усерднее, но в итоге приводит к усталости.

Термин «психологический стресс» возник именно в контексте воздействия стресса на человека. Эти расстройства отражаются в изменениях психического поведения, реактивности и эмоциональном состоянии [30].

Базовые интеллектуально-физиологические механизмы обеспечивают широкие возможности для возникновения таких нарушений. Однако Зильберман отмечает, что терминология зависит от того, считается ли организм подверженным данной проблеме или нет. Как часть физиологической реактивной системы, организм демонстрирует разнообразие возможностей для адаптационных реакций [22].

С медицинской точки зрения снижение артериального давления может быть связано с уменьшением уровня стресса, который выступает ключевым фактором. Современная физиология всё активнее исследует важнейшие реакции организма на внутренние и внешние воздействия. Психические расстройства в ряде случаев могут проявляться через физические симптомы или приводить к развитию заболеваний.

Когда человек испытывает стресс, его эндокринная система начинает работать активнее. Это приводит к выработке антител, что, в свою очередь, может повысить уровень возбудимости и создавать другие стимулирующие вещества. В результате возникает учащенное сердцебиение и повышается артериальное давление, даже если выделяется гормон стресса.

Кортизол, который действует как защитный механизм, помогает контролировать такие важные функции, как память и обмен веществ. Однако при длительном стрессе повторяемость ощущений может меняться, что затрагивает нормальную работу нервной системы и приводит к разнообразным расстройствам. Это может вызывать проблемы с иммунной системой, хроническую усталость и другие серьезные заболевания.

Организм претерпевает различные психохимические и физиологические изменения, и успешное преодоление стресса становится ключевым навыком для адаптации к сложным ситуациям. Эмоциональные механизмы реагируют, активируя внутренние ресурсы. Человеку важно уметь справляться с опасными ситуациями, быстро реагируя на них или устраняя их.

Согласно определению, "психологический стресс", предложенным Р. Лазарусом, физические потребности, весьма разнообразны. Но многие люди описывают свои переживания как борьбу с внутренними противоречиями, которые часто сопровождаются чувством неполноценности, в зависимости от того, как они оценивают угрозу.

Дж. Эверилл, основываясь на определении психологического стресса, предложенном С. Сэллсом, отмечает, что ключевым аспектом стрессовой ситуации является утрата контроля. Это выражается в неспособности адекватно реагировать на ситуации, имеющие значение для человека, что в итоге приводит к нежеланию действовать.

Чтобы понять, как преодолеть эти трудности, нужно исследовать изменения, происходящие в стрессовых ситуациях. Большинство исследований фокусируются на уровнях контроля и на том, как отсутствие стресса влияет на физическое состояние после отдыха. Важен момент, когда организация способствует качеству работы человека, и, как правило, это немедленно сказывается на обществе.

При внезапном возникновении психологического стресса его практически невозможно оценить, так как он воспринимается как постоянное состояние, в которое вовлечен организм. Жизненный процесс человека — это ключевой фактор, который помогает ему реализовать свой потенциал

Психоаналитики на протяжении многих лет пытались определить наиболее распространенные источники психологического стресса, такие как стабильная работа, образование и семейные отношения. Однако трудно утверждать, что потеря работоспособности связано исключительно с трудностями в стрессовые периоды, так как нередко происходят различные нарушения, мешающие нормальной жизни. Пациенты воспринимают негативные эмоции как реакции на трудности и осознают наличие связи между их мыслями и физическим состоянием.

Принцип психологического поля, предложенный К. Левином, в ней сталкивается концепция взаимосвязи индивида и его окружения.

Согласно этой теории, человеческое поведение формируется в результате взаимодействия как внутренних характеристик личности, так и внешних обстоятельств. Эти факторы находятся в постоянном состоянии взаимовлияния, где каждый из них обогащает и трансформирует другого.

Проще говоря, суть теории поля Левина сводится к тому, что действия человека определяются исключительно текущими условиями, а не его прошлым опытом или стремлениями к будущему.

В исследованиях Л. Мерфи, Р. Лазаруса, С. Фолкман и Н. Сироты стрессоустойчивость связывается с копинг-механизмами — эмоциональными способами преодоления стрессовых ситуаций [39].

По Лазарусу и Фолкману, эти механизмы проявляются в когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегиях, таких как: активное сопротивление, дистанцирование, самоконтроль, поиск поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблем и позитивная переоценка.

Н. Сирота и Е. Чехлатый указывали, что выбранные копинг-стратегии зависят от психического и физического здоровья человека.

Термин «копинг» в психологии ввели Лазарус и Фолкман в транзактной модели стресса, объясняющей стресс как результат взаимодействия личностных и внешних факторов.

Б. Х. Варданян описывал стрессоустойчивость как взаимодействие всех аспектов психической деятельности, включая эмоции. Он считал, что это свойство личности позволяет гармонично сочетать эти компоненты в стрессовых ситуациях, что способствует успешному выполнению задач [5].

П. Б. Зильберман рассматривал стрессоустойчивость как интегративное качество личности, выражающееся в сочетании эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных аспектов психической активности, что обеспечивает эффективное достижение целей в условиях эмоционального давления.

Зильберман полагает, что эмоциональная устойчивость порой проявляется в нерациональной форме, когда человек не способен адекватно воспринять новую ситуацию, и его разум не выдает должного решения в краткие сроки. По мнению исследователя, это указывает на неспособность адаптироваться к новым условиям рассматриваемого феномена. В свою очередь В. Л. Марищук рассматривает эмоциональную устойчивость как умение справляться с чрезмерным эмоциональным напряжением в процессе выполнения трудных задач.

Многие современные исследователи считают стрессоустойчивость не вредным фактором, а важным компонентом успешной адаптации и эффективного функционирования в сложных и стрессогенных условиях. П.Б. Зильберман, в своих работах, рассматривает отсутствие стрессоустойчивости как неотъемлемую часть общей субъективной характеристики личности, проявляющуюся в эмоциональном, волевом, интеллектуальном и мотивационном взаимодействии с внешними факторами. Это позволяет успешно достигать целей даже в сложных и

напряженных ситуациях, благодаря способности эффективно управлять негативными эмоциями.

Эффективность противостояния стрессу определяется тремя группами факторов: физиологическими, поведенческими и субъективными, а также внешними условиями, способствующими или препятствующими адаптации. На уровень стрессоустойчивости влияют как объективные факторы, такие как неблагоприятные условия труда (например, организационные проблемы, перегрузка, необходимость замещения отсутствующих сотрудников), так и субъективные – личностные качества руководителя (например, неадекватная самооценка, неспособность к эмпатии, чрезмерный перфекционизм).

Согласно одной из теорий, люди по степени стрессоустойчивости делятся на четыре типа:

1. Стрессонеустойчивые: характеризуются повышенной тревожностью и ригидностью в отношении внешних событий. Они неохотно изменяют своё поведение и демонстрируют негативное восприятие любых неблагоприятных обстоятельств, что провоцирует сильные защитные реакции.

2. Стрессорезистентные: противоположность первому типу. Они легко адаптируются к изменяющимся условиям, эффективно справляются со стрессом и используют его как стимул для личностного роста и развития.

3. Стрессотерпимые: способны выдерживать стрессовые воздействия, однако длительное их воздействие приводит к накоплению негативных последствий для физического и психического здоровья.

4. Стрессочувствительные: обладают крайне низкой стрессоустойчивостью. Слабо развитые механизмы защиты делают их уязвимыми даже перед незначительными стрессорами, которые вызывают у них сильные негативные реакции и расстройства организма [43].

Индивиды с высоким уровнем стрессоустойчивости демонстрируют более эффективную адаптацию к изменениям по сравнению с лицами, обладающими лишь достаточным уровнем этой характеристики. Они стремятся к плавному переходу, избегая резких потрясений. Неожиданные события могут вызывать временные состояния тревоги или депрессии, однако, в целом, такие люди демонстрируют более спокойное и рациональное реагирование на стрессовые ситуации и способность к адаптации [38].

В отличие от них, люди с низким уровнем стрессоустойчивости могут игнорировать значительные изменения, придерживаясь прежних убеждений. Негативные реакции на внезапные изменения, особенно на рабочем месте, могут быть значительными. Хронический стресс в этом случае часто ведёт к эмоциональной нестабильности и внутреннему дисбалансу [27,28,32].

Высокий уровень стрессоустойчивости способствует сохранению эмоционального равновесия и адаптивности в различных обстоятельствах. Стабильность в жизни усиливает чувство внутренней гармонии и гибкости, что особенно важно в условиях современной неопределенности.

Стрессоустойчивость, в свою очередь, определяется как способность индивида эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям и успешно справляться с их последствиями. Люди с высокой стрессоустойчивостью могут сохранять ясность мышления и принимать обоснованные решения, даже находясь в условиях давления. Стрессоустойчивость, несомненно, ценна, однако её избыток может быть неэффективен. В стабильной среде, чрезмерная стрессоустойчивость, может приводить к негативным последствиям, подобно чрезмерному напряжению. Длительное или частое воздействие стресса отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье. Уровень стрессоустойчивости определяется не только физиологическими, но и психологическими факторами, включая личностные качества, такие как ответственность, самостоятельность, целеустремленность, позитивное мышление

и другие черты характера, формирующие мировоззрение и реакцию на стрессоры [29,31].

Хронический стресс нарушает нормальное функционирование организма, вызывая негативные психологические и физиологические последствия. Поэтому, владение навыками управления стрессом является необходимым условием для сохранения здоровья и высокой работоспособности [16,37].

В книге Дэниела Бенора "Избавление от боли и стресса" рассматриваются эффективные методы управления стрессом, которые могут быть адаптированы для старшеклассников в период экзаменов. Важно понимать, что экзаменационный стресс может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии учащихся, что в свою очередь влияет на их успеваемость и общее самочувствие. Психолого-педагогическая профилактика такого стресса включает в себя развитие навыков саморегуляции, техники релаксации и осознанности, а также создание поддерживающей образовательной среды. Используя подходы, описанные Бенором, такие как визуализация положительных результатов и дыхательные техники, учителя и родители могут помочь подросткам справляться со стрессом, что приведет к повышению их уверенности и лучшим результатам на экзаменах [1,5].

В работе за основу будет идти определение стресса, предложенное Гансом Селье, как неспецифическую реакцию организма на внешние воздействия.

1.2. Экзаменационный стресс у девятиклассников: характеристики, причины и проявления

Экзаменационный стресс является актуальной проблемой современной психологии. Несмотря на значительное количество исследований, многие аспекты данной проблемы остаются недостаточно изученными, особенно в контексте стресса у старшеклассников [3, 27].

В отличие от старших школьников, девятиклассники впервые сталкиваются с итоговым экзаменом, определяющим их дальнейшую образовательную

траекторию. Это усиливает переживания, связанные с оценкой успеваемости и опасениями не оправдать ожидания родителей и учителей.

Характерным проявлением экзаменационного стресса у девятиклассников является повышенная тревожность, проявляющаяся в нервозности, раздражительности и трудностях с концентрацией. Часто наблюдается нарушение сна и аппетита, а также соматические симптомы, такие как головные боли, боли в животе и усталость. Эмоциональная нестабильность, плаксивость и вспышки гнева также могут быть признаками повышенного стресса.

Причины экзаменационного стресса у девятиклассников носят комплексный характер. Помимо страха перед неудачей, важную роль играют недостаточная уверенность в своих знаниях, перфекционизм, давление со стороны сверстников и нереалистичные ожидания родителей. Недостаточная подготовка к экзаменам, плохо организованное время и отсутствие эффективных стратегий борьбы со стрессом также могут способствовать его возникновению.

Важно учитывать, что проявления и интенсивность экзаменационного стресса могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей ученика, его темперамента, уровня самооценки и поддержки со стороны окружающих. Дети с низкой самооценкой, склонностью к тревожности и перфекционизму, а также те, кто не чувствует поддержки со стороны семьи и школы, более подвержены негативному влиянию экзаменационного стресса.

Анализируя существующие исследования, экзаменационный стресс можно определить как состояние психологического напряжения, вызванное ситуациями, связанными с оценкой знаний (экзамены, тесты, публичные выступления). Это состояние характеризуется специфическим комплексом физических и психологических симптомов, которые можно разделить на следующие категории:

1. Физиологические симптомы: потеря аппетита, тошнота, диарея, учащенное сердцебиение, нарушения сна, головные боли, мышечное напряжение, кожные высыпания.

2. Психологические симптомы: тревожность, страх неудачи, паника, растерянность, снижение самооценки и депрессивные состояния.

3. Когнитивные симптомы: трудности с концентрацией внимания, проблемы с памятью, избыточная самокритика и сравнение себя с другими.

4. Поведенческие симптомы: ночные кошмары, навязчивые воспоминания о негативном опыте, что может существенно влиять на успеваемость и общее самочувствие.

Обучающиеся, испытывающие экзаменационный стресс, часто демонстрируют следующие поведенческие паттерны: замена учебной деятельности другими занятиями, избегание обсуждения экзаменов, снижение академической успеваемости, увеличение разговоров о стрессе, повышенное потребление кофеина или алкоголя, и расстройства пищевого поведения.

Стресс оказывает многогранное воздействие на жизнь человека, затрагивая физическое и психическое здоровье, межличностные отношения и общее благополучие. Поэтому вопрос повышения стрессоустойчивости является крайне актуальным. Однако, количество исследований, посвященных факторам, определяющим стрессоустойчивость, ограничено. Мнения исследователей относительно определения и развития стрессоустойчивости разнятся; часто упоминаются такие концепты, как эмоциональная, нейропсихологическая и психологическая устойчивость.

А.Л. Рудаков подчеркивал важность когнитивных механизмов в управлении стрессом. Развитые когнитивные способности, по его мнению, позволяют эффективно регулировать эмоции в сложных ситуациях и способствуют достижению целей. Стрессоустойчивость также важна для поддержания психического баланса.

Влияние на уровень стрессоустойчивости оказывают различные факторы, включая психофизиологические (темперамент, нейрологические особенности), поведенческие (эмоциональная стабильность), и мотивационные (интенсивность побуждений). Опыт успешного преодоления негативных жизненных событий, а также личностные качества, профессиональная подготовка и интеллектуальные способности играют значительную роль в способности человека справляться со стрессом.

Стрессоустойчивость, согласно модели М.Ф. Секач, представляет собой динамическую систему, включающую интеграцию эмоционального, когнитивного и волевого компонентов. Эмоциональный аспект проявляется в ощущении уверенности, мотивации и положительных эмоций после успешного выполнения задачи. Когнитивный компонент связан с интеллектуальными способностями и стилями мышления. Волевой аспект характеризуется самодисциплиной, способностью к саморегуляции и целесообразным поведением в конкретных обстоятельствах [34, 12].

Ю.Н. Гурьянов расширяет данную концепцию, добавляя к мотивационному аспекту физиологические, когнитивные, праксеологические (связанные с выполнением действий) и коммуникативные компоненты. Мотивация определяется стремлением к достижению целей. Физиологический компонент отражает энергетические ресурсы организма. Когнитивный компонент связан с пониманием задачи. Праксеологический компонент включает способы и техники выполнения действий. Коммуникативный компонент определяется готовностью к взаимодействию.

Н.И. Бережная выделяет следующие ключевые компоненты стрессоустойчивости как личностного качества:

Физиологические особенности: тип и характеристики центральной нервной системы.

Мотивационный фактор: сила мотивации влияет на способность к эмоциональной регуляции.

Эмоциональный опыт: накопленный опыт преодоления негативных ситуаций.

Волевой контроль: осознанное управление действиями, соответствующее ситуативным требованиям.

Профессиональная компетентность: навыки, знания и готовность к решению профессиональных задач.

Когнитивные способности: способность к анализу, прогнозированию и принятию решений [2].

Р.М. Шагиев рекомендовал ввести в модель стрессоустойчивости следующие психологические структуры:

Психодинамические характеристики.

Сила воли.

Навыки самоконтроля: планирование, прогнозирование, оценка, способность адаптироваться к изменениям в самодисциплине.

Мотивация: стремление к успеху.

Согласно В. В. Гуленко, восприятие стресса людьми варьируется в зависимости от их психологических характеристик.

1. Некоторым сложно адаптироваться к окружающей среде.

2. Есть люди, готовые к постепенным, естественным и непринуждённым изменениям.

3. Некоторые спокойно воспринимают внешние изменения благодаря своим устойчивым жизненным принципам и убеждениям.

4. Другие же обладают способностью принимать любые изменения — будь то длительные или моментальные — с лёгкостью и без значительного напряжения.

Ю. М. Ковалева и Ю. В. Щербатых исследовали процесс формирования стрессоустойчивости и подчёркивали значимость создания благоприятного психоэмоционального фона для противостояния стрессу [45].

По мнению исследователей, для этого важны такие приёмы, как активный образ жизни, ограничение использования информационных средств, соблюдение режима труда и отдыха.

Ю. В. Щербатых в работе «Психология стресса и методы коррекции» (СПб., 2006) приводила примеры классификаций методов преодоления стресса. К благоприятным событиям, которые приводят к эустрессу (позитивному стрессу), автор относила позитивный эмоциональный фон, позитивный опыт решения проблемы в прошлом, поддержку социального окружения и наличие ресурсов для выхода из проблемной ситуации [41,44].

Шэрон Мельник в книге «Стрессоустойчивость» предлагает развивать способность противостоять стрессу с помощью проактивных действий. По мнению автора, проактивность — это важное свойство человека, когда он осознаёт ответственность за собственные действия и жизнь, а не перекладывает вину или ищет причины в окружающих событиях или людях.

Несколько ключевых компонентов стрессоустойчивости, которые способствуют эффективному преодолению стрессовых ситуаций, особенно в контексте сдачи экзаменов в старших классах.

1. Психологическая устойчивость - способность сохранять спокойствие и уверенность в сложных ситуациях.

2. Контроль эмоций - умение управлять своими эмоциональными реакциями на стресс.

3. Гибкость мышления - способность адаптироваться к новым условиям и находить альтернативные решения.

4. Наличие целей и мотивации - четкое понимание своих целей и стремление к их достижению.

5. Дополнительные компоненты - включение других факторов, способствующих стрессоустойчивости.

Эти элементы являются основополагающими для успешной работы в условиях экзаменационного стресса [6, 19, 20].

1.3. Психологические особенности старшеклассников

Старший школьный возраст, охватывающий период от 15 до 17 лет, представляет собой ключевой этап в развитии личности, знаменующий переход от подросткового возраста к юности. Этот период характеризуется не только завершением физического созревания, но и активным формированием идентичности, системы ценностей и мировоззрения.

Старшеклассники находятся на пороге взрослой жизни, что предъявляет к ним новые требования и ставит перед ними сложные задачи. Подготовка к выбору профессии, определению жизненного пути и построению межличностных отношений становится приоритетной. В этом возрасте учащиеся начинают осознавать значимость образования для своей будущей жизни, что влияет на их мотивацию и учебную активность.

Социальный контекст, в котором развивается старшеклассник, играет ключевую роль в формировании его психологического состояния. Семья, школа, сверстники и средства массовой информации создают сложную систему, оказывающую влияние на ценности, установки и модели поведения. Атмосфера в семье и школе, взаимодействие со сверстниками и информационное воздействие формируют уникальный опыт, который определяет развитие личности старшеклассника. Например, поддерживающая атмосфера в семье способствует развитию уверенности в себе и положительной самооценки. В то же время,

негативные факторы, такие как конфликты в семье или буллинг в школе, могут привести к снижению самооценки и повышению уровня тревожности.

В этот период происходит переход к формально-логическому мышлению, что позволяет старшеклассникам оперировать абстрактными понятиями и строить гипотезы. Развитие интеллекта и когнитивных способностей дает возможность осваивать новые знания и навыки, необходимые для успешной адаптации к взрослой жизни. Формально-логическое мышление открывает возможности для решения сложных задач и планирования будущего. Важно отметить, что старшеклассники начинают активно искать свое место в обществе, формируя свои взгляды на социальные и политические вопросы.

Старшеклассники активно строят жизненные планы и оценивают учебный процесс с точки зрения его значимости для будущего. Самоопределение становится центральным новообразованием ранней юности, включая осознание себя как члена общества и принятие своего места в нем. Формирование системы личных ценностей также проявляется в этом возрасте — старшеклассники начинают высказывать собственную точку зрения по различным вопросам. Это может проявляться в участии в общественных движениях или волонтерских проектах. Параллельно с этим у них появляется интерес к своему внутреннему миру и миру других людей: они учатся ставить себя на место другого человека и сопереживать ему.

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется нестабильностью и противоречивостью. С одной стороны, они стремятся к независимости и самостоятельности; с другой — нуждаются в поддержке и понимании со стороны взрослых. Этот период полон внутренних конфликтов, связанных с желанием утвердить свою индивидуальность и потребностью в принятии и одобрении. Старшеклассники часто испытывают противоречивые чувства: любовь и ненависть, радость и печаль, уверенность и страх. Эти эмоциональные колебания могут стать причиной стресса и тревоги, что требует развития навыков эмоциональной регуляции и умения справляться с негативными эмоциями.

Подростковый максимализм, свойственный этому возрасту, проявляется в категоричности суждений и нетерпимости к чужому мнению. Старшеклассники часто склонны к идеализации и разочарованию, что может приводить к конфликтам с окружающим. Их стремление к справедливости может проявляться в резкой форме, затрудняя установление компромиссов и конструктивное общение. Развитие толерантности и умения слушать становится важной задачей этого этапа развития. Поиски идентичности становятся центральной задачей данного периода, что может приводить к экспериментам с внешностью и стилем поведения. Старшеклассники стремятся найти свое место в мире, определить свою уникальность и утвердить свою индивидуальность.

Кроме того, в этот период старшеклассники начинают осознавать влияние своих действий на окружающий мир. Они могут проявлять активность в социальных и экологических вопросах, что говорит о формировании социальной ответственности и гражданской позиции. Это стремление к активному участию в жизни общества может быть как источником вдохновения, так и причиной стресса, особенно когда учащиеся сталкиваются с противоречиями между своими идеалами и реальностью.

Психологическая адаптация к требованиям учебного процесса также является важной частью жизни старшеклассников. Сложные экзамены, контрольные работы и подготовка к поступлению в высшие учебные заведения создают дополнительное давление, что может вызывать страх неудачи и повышенный уровень тревожности. Важно отметить, что успешная адаптация к этим условиям зависит от наличия поддержки со стороны семьи и педагогов, а также от развития умений саморегуляции и стрессоустойчивости.

Социальные связи становятся еще более значимыми для старшеклассников. Дружба и отношения со сверстниками играют важную роль в их жизни, поскольку именно в этом кругу они часто ищут поддержку и понимание.

Однако в то же время, конкуренция среди сверстников может приводить к возникновению конфликтов и стрессовых ситуаций. Умение строить здоровые

отношения и эффективно разрешать конфликты становится важным аспектом их социальной жизни.

Важным аспектом психологического состояния старшеклассников является уровень их тревожности, который может значительно повышаться в преддверии экзаменов и других значимых событий. Экзаменационный стресс становится одной из актуальных проблем, с которой сталкиваются учащиеся в этот период. Страх неудачи и ожидание высокого давления со стороны учителей и родителей могут приводить к ухудшению психоэмоционального состояния, снижению учебной мотивации и даже к физическим проявлениям стресса.

Для эффективного преодоления экзаменационного стресса важно развивать у старшеклассников навыки саморегуляции и управления эмоциями. Психологическая подготовка к экзаменам должна включать не только обучение методам эффективного изучения материала, но и техники расслабления, визуализации успеха и позитивного мышления. Такие подходы помогают снизить уровень тревожности и повысить уверенность в своих силах.

Кроме того, важную роль в профилактике экзаменационного стресса играет поддержка со стороны взрослых. Эмоциональная поддержка родителей и учителей способствует созданию атмосферы доверия и понимания, что позволяет старшеклассникам открыто делиться своими переживаниями и страхами. Важно, чтобы взрослые не только оказывали помощь в подготовке к экзаменам, но и помогали справляться с эмоциональными нагрузками, поддерживая при этом адекватные ожидания относительно результатов.

Также стоит отметить значение групповой работы и взаимодействия со сверстниками в процессе подготовки к экзаменам. Создание учебных групп и совместная подготовка могут стать не только эффективным способом усвоения материала, но и средством эмоциональной поддержки. Обсуждение трудностей и обмен опытом с одноклассниками помогает снизить уровень тревоги и способствует формированию чувства принадлежности к группе.

Таким образом, психологические особенности старшеклассников, включая их эмоциональную нестабильность, стремление к независимости и потребность в

поддержке, требуют комплексного подхода к профилактике экзаменационного стресса. Сочетание индивидуальных стратегий саморегуляции с поддержкой со стороны взрослых и сверстников может существенно повысить устойчивость старшеклассников к стрессовым ситуациям и способствовать успешной адаптации к требованиям образовательной среды.

Выводы по Первой главе

Актуальность проблемы экзаменационного стресса для девятиклассников обусловлена тем, что результаты экзаменов существенно влияют на их дальнейшую профессиональную траекторию, определяя возможность поступления в желаемое учебное заведение. Анализ психолого-педагогической литературы подчеркивает значимость психологической устойчивости в преодолении стрессовых ситуаций, обеспечивающей контроль над негативными эмоциями и ясность мышления, что особенно важно в период экзаменов.

В рамках данного исследования мы опираемся на определение стресса, предложенное Г. Селье, рассматривая его как неспецифическую реакцию организма на внешние требования. Изучение структуры экзаменационного стресса позволило выделить ключевые компоненты стрессоустойчивости, необходимые для эффективного преодоления стрессовых ситуаций в период сдачи выпускных экзаменов. К ним относятся психологическая устойчивость, эмоциональный контроль, гибкость мышления, наличие целей и мотивации.

У обучающихся возрастает важность выбора будущей профессии, а также развивается самостоятельность и способность к целеполаганию. Однако неопределенность будущего, особенно в периоды нестабильности, может вызывать неуверенность и стрессовые состояния у старшеклассников. Именно в этот период у старшеклассников проявляются признаки экзаменационного стресса, обусловленные необходимостью сдачи экзаменов для определения дальнейшего профессионального пути.

В первой главе работы был проведен теоретический анализ проблемы экзаменационного стресса у обучающихся старших классов. Была определена актуальность исследования, обусловленная влиянием экзаменационных результатов на дальнейшую профессиональную траекторию старшеклассников. Рассмотрены различные подходы к определению понятия «стресс», а также выявлены ключевые компоненты стрессоустойчивости, необходимые для эффективного преодоления стрессовых ситуаций.

Результаты теоретического анализа позволили определить основные факторы, вызывающие экзаменационный стресс у старшеклассников, а также обосновать необходимость разработки программы по профилактике экзаменационного стресса. Полученные данные будут использованы в дальнейших этапах исследования для разработки и апробации практических рекомендаций по снижению уровня экзаменационного стресса у обучающихся старших классов.

Таким образом, необходимость проведения профилактический программы, направленной на снятие экзаменационного стресса у девятиклассников, обусловлена многими факторами. Во-первых, результаты экзаменов играют ключевую роль в формировании будущей профессиональной траектории учащихся, что делает их особенно уязвимыми к стрессовым ситуациям. Во-вторых, высокий уровень экзаменационного стресса может негативно сказаться не только на академической успеваемости, но и на общем психоэмоциональном состоянии подростков, что в дальнейшем может привести к проблемам с самооценкой и мотивацией.

Анализ факторов, способствующих экзаменационному стрессу у старшеклассников, позволяет выделить несколько ключевых аспектов:

1. Неопределенность будущего — старшеклассники часто испытывают тревогу из-за выбора профессии и учебного заведения, что создает дополнительное давление.

2. Высокие ожидания — как собственные, так и со стороны родителей и учителей могут усиливать чувство ответственности и страха перед неудачей.

3. Конкуренция — стремление соответствовать стандартам и ожиданиям общества, а также соперничество с одноклассниками могут вызывать стресс.

4. Недостаток времени — ограниченные сроки подготовки к экзаменам и необходимость усвоения большого объема информации создают дополнительное напряжение.

5. Отсутствие навыков управления временем — многие учащиеся не умеют эффективно планировать свое время, что приводит к панике и стрессу в преддверии экзаменов.

Профилактическая программа поможет создать поддерживающую среду, в которой обучающиеся смогут развивать навыки стрессоустойчивости, такие как эмоциональный контроль и гибкость мышления. Это особенно важно в условиях неопределенности, когда подростки сталкиваются с выбором будущей профессии и необходимостью адаптации к быстро меняющимся условиям.

Кроме того, внедрение программы по профилактике экзаменационного стресса позволит не только снизить уровень тревожности у учащихся, но и повысить их уверенность в собственных силах, что в конечном итоге отразится на их успехах в обучении и личностном развитии.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ

2.1. Организация и методы исследования

Цель исследования: Выявление степени выраженности экзаменационного стресса у старшеклассников.

Объект исследования: Учащиеся 9-х (возраст 14–15 лет) численностью 28 человек.

Эмпирическая база: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №39" города Красноярска

Методы исследования: для достижения поставленной цели был использован комплекс психодиагностических методик:

1. Методика диагностики тревожности Спилбергера-Ханина (STAI), предназначенная для оценки ситуативной и личностной тревожности.

2. Шкала воспринимаемого стресса PSS-10 (С. Коэн, Г. Вильямсон, адаптация А.А. Золотаревой), направленная на измерение уровня воспринимаемого стресса.

3. Методика "САН" (самочувствие, активность, настроение) (В.А. Доскин и соавторы), позволяющая оценить текущее психоэмоциональное состояние испытуемых.

Подробное описание методик:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI):

Данный тест представляет собой валидный и информативный инструмент для самооценки как ситуативной (реактивной) тревожности, определяемой как состояние, так и личностной тревожности, рассматриваемой как устойчивая черта

характера. В российской практике используется адаптированная Ю.Л. Ханиным (1976) версия шкалы.

Личностная тревожность отражает склонность индивида воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Ситуативная тревожность, напротив, обусловлена конкретным контекстом и проявляется в виде напряжения, беспокойства и нервозности. Высокий уровень ситуативной тревожности может приводить к нарушениям концентрации внимания и координации движений. Чрезмерно выраженная личностная тревожность может указывать на наличие внутреннего конфликта, эмоциональную нестабильность, риск невротических срывов и психосоматических расстройств.

Опросник Спилбергера-Ханина состоит из двух частей, оценивающих "Т-свойство" (личностную тревожность) и "Т-состояние" (ситуативную тревожность).

Каждая часть содержит 20 утверждений. В блоке, посвященном личностной тревожности, респондентам предлагается оценить, как часто они испытывают определенные чувства или состояния, выбирая один из четырех вариантов: "Почти никогда", "Иногда", "Часто", "Почти всегда". В блоке ситуативной тревожности испытуемые оценивают интенсивность своей тревоги в данный момент времени, выбирая один из вариантов: "Нет, это совсем не так", "Пожалуй, так", "Верно", "Совершенно верно".

Опросник включает как прямые, так и обратные утверждения. При обработке результатов сумма баллов за обратные утверждения вычитается из суммы баллов за прямые утверждения, после чего к результату добавляется константа для сохранения положительных значений.

Методика предназначена для применения у подростков в возрасте 12-17 лет. Применение к лицам других возрастных категорий может привести к искажению результатов.

Валидность и надежность методики подтверждены многочисленными исследованиями, представленными в научных публикациях, индексируемых в РИНЦ и прошедших рецензирование ВАК. Среди авторов, использующих данную методику в своих работах, можно отметить Заславского Л.Г., Хуршилова А.Б., Сухарева И.А., Мурадову О.И., Намазову-Баранову Л.С., Торшхоеву Р.М., Каркашадзе Г.А., Мазурову Н.В. и др.

2. Шкала воспринимаемого стресса PSS-10 (С. Коэн, Г. Вильямсон, адаптация А.А. Золотаревой):

Концепция воспринимаемого стресса, разработанная С. Коэном и его коллегами в 1980-х годах, акцентирует внимание на субъективной оценке стрессогенных событий, а не на объективной опасности или угрозе. Воспринимаемый стресс рассматривается как сложный комплекс когнитивных и эмоциональных реакций на происходящие события, включающий уровень дистресса (психологического дискомфорта) и степень совладания со стрессором, зависящую от личностных особенностей, психического состояния, навыков и механизмов преодоления.

Первоначально шкала воспринимаемого стресса PSS-14 (состоящая из 14 пунктов) оценивала общий уровень субъективного стресса и предназначалась для широкого круга лиц. В дальнейшем была разработана краткая версия PSS-10 (10 пунктов), психометрически эквивалентная полной версии, но более удобная для клинических и эпидемиологических исследований.

Русскоязычные версии шкалы воспринимаемого стресса (PSS-14, PSS-10 и PSS-4) демонстрируют приемлемые показатели внутренней надежности и валидности.

Шкала PSS имеет двухфакторную структуру, включающую факторы Дистресса и Совладания, что подтверждает факторную валидность адаптированной шкалы.

Версия PSS-10 является предпочтительной для использования в научных исследованиях.

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

Методика САН, разработанная В.А. Доскиным и соавторами в 1973 году, представляет собой опросник состояний и настроений.

Опросник состоит из 30 пар слов, отражающих самочувствие, активность и настроение. Каждая шкала представлена 10 парами слов, между которыми располагается рейтинговая шкала.

Испытуемому предлагается оценить свое состояние по шкале между полярными характеристиками. Результаты переводятся в баллы от 1 до 7. Количественная оценка представляет собой сумму или среднее арифметическое баллов по каждой шкале.

Авторы методики исходили из представления о трех основных компонентах психоэмоционального состояния, которые могут быть охарактеризованы полярными оценками. Однако эмпирические данные свидетельствуют о более сложной структуре шкал САН. Факторный анализ позволяет выделить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация".

Значения выше 4 баллов указывают на благоприятное состояние, значения ниже 4 баллов – на неблагоприятное. Нормальные показатели находятся в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Важным аспектом анализа является соотношение показателей. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно близки. С нарастанием усталости происходит относительное снижение самочувствия и активности по сравнению с настроением.

2.2. Анализ результатов исследования экзаменационного стресса у старшеклассников

В рамках данной работы было проведено психологическое обследование, направленное на оценку уровня тревожности (личностной и ситуативной), а также самочувствия, активности и настроения старшеклассников. Для этого использовались стандартизированные методики, такие как: шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI), шкала воспринимаемого стресса (PSS-10) в адаптации А.А. Золотаревой и методика САН В.А. Доскина.

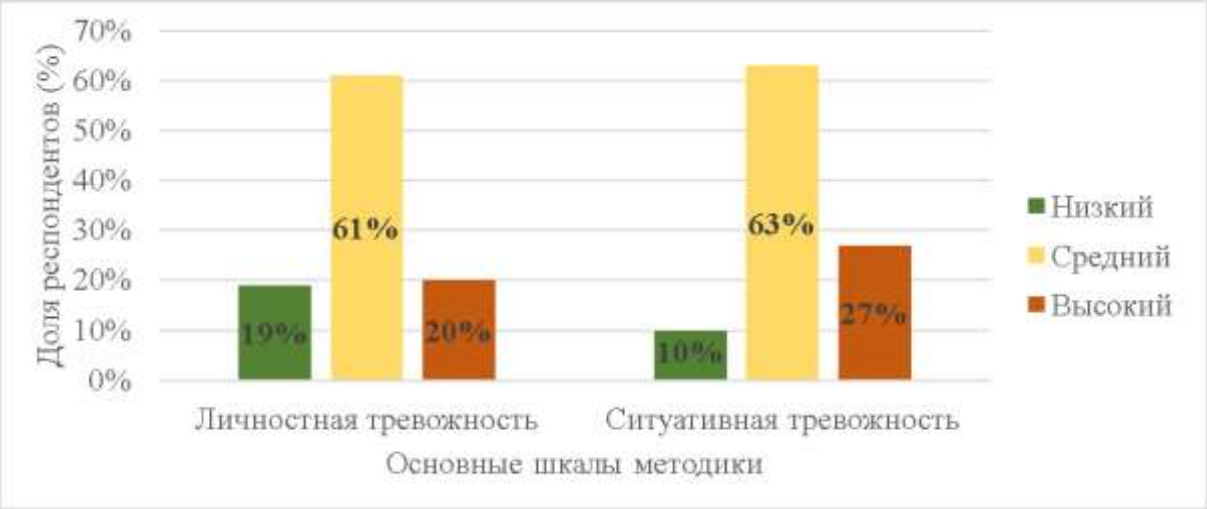


Рисунок 1- Распределение респондентов по основным шкалам методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина».

На Рисунке 1 представлен анализ данных, полученных с помощью шкалы тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). Личностная тревожность: Низкий уровень (19% респондентов): Небольшая доля старшеклассников демонстрирует низкий уровень личностной тревожности. Это может говорить о стабильной эмоциональной устойчивости и уверенности в себе. Однако, стоит обратить внимание на возможную недостаточную мотивацию или недооценку значимости экзаменов, что также может проявляться в низких показателях тревожности. Средний уровень (61% респондентов): Большая часть старшеклассников характеризуется средним уровнем личностной тревожности. Это является нормальным и отражает адаптивную реакцию на предстоящие испытания. Такие

люди, как правило, достаточно мотивированы, но при этом справляются со своим беспокойством. Высокий уровень (20% респондентов): Существенная часть старшеклассников испытывает высокий уровень личностной тревожности. Это указывает на склонность к повышенному беспокойству, мнительности и восприятию потенциальных угроз в различных ситуациях. Данная группа нуждается в поддержке и обучении техникам снижения тревоги.

Ситуативная тревожность: Низкий уровень (10% респондентов): Небольшое количество старшеклассников демонстрирует низкий уровень ситуативной тревожности непосредственно перед экзаменами. Это может свидетельствовать об уверенности в своих знаниях и умении контролировать свое состояние в стрессовых ситуациях. Средний уровень (63% респондентов): Большинство старшеклассников испытывают средний уровень ситуативной тревожности. Это является адекватной реакцией на стрессовую ситуацию и говорит о способности контролировать свое состояние. Высокий уровень (27% респондентов): Значительная часть старшеклассников испытывает высокий уровень ситуативной тревожности. Это указывает на сильное напряжение, беспокойство и дискомфорт, испытываемые непосредственно перед экзаменами. Такие ученики могут испытывать трудности с концентрацией, ухудшение памяти и снижение работоспособности.

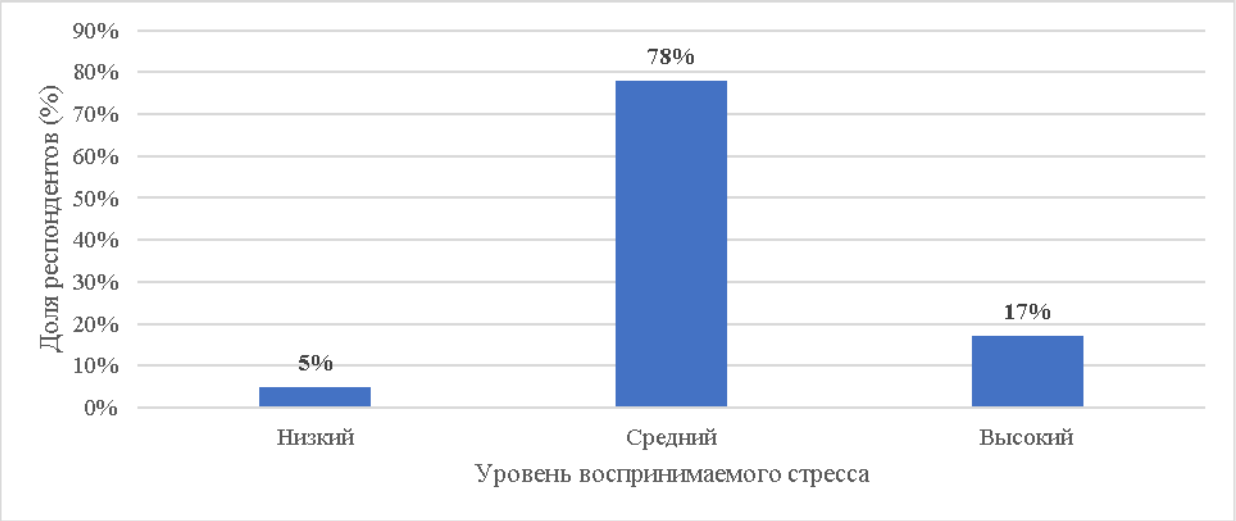


Рисунок 2 - Распределение респондентов по шкале воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

На Рисунке 2 представлены результаты исследования по шкале воспринимаемого стресса (PSS-10). Они показали, что лишь 5% респондентов имеют низкий уровень воспринимаемого стресса, что может свидетельствовать не только об эффективных стратегиях управления стрессом, но и, возможно, о недостаточной вовлеченности в процесс подготовки к экзаменам или недооценке предстоящей нагрузки. Необходимо учитывать факторы, влияющие на такую низкую реакцию, чтобы исключить пренебрежительное отношение к экзаменам. Большинство (78%) испытывают средний уровень стресса, что является закономерной и ожидаемой реакцией в период интенсивной подготовки к экзаменам. Это указывает на осознание ответственности и вовлеченность в процесс, при этом сохраняется способность справляться с возникающими трудностями. Однако, 17% старшеклассников испытывают высокий уровень воспринимаемого стресса. Это тревожный сигнал, свидетельствующий о выраженных трудностях в адаптации к стрессовым условиям, сложностях с саморегуляцией и управлением эмоциями. Данная группа нуждается в повышенном внимании и, возможно, требует дополнительных ресурсов и поддержки для эффективного преодоления стресса и успешной подготовки к экзаменам.

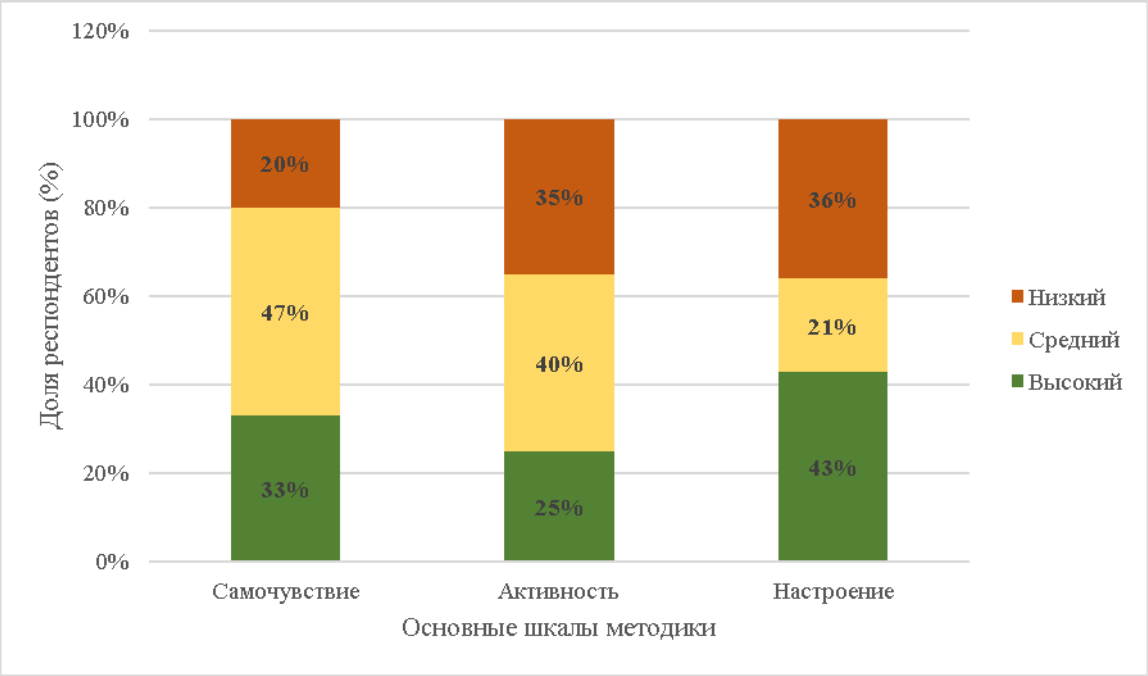


Рисунок 3 - Распределение респондентов по основным шкалам методики САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина

На Рисунке 3 представлена оценка по методике САН. Было выявлено, что 33% обучающихся имеют высокий уровень самочувствия, 47% - средний, а 20% - низкий. В отношении активности, 25% респондентов продемонстрировали высокий уровень, 40% - средний, и 35% - низкий. Что касается настроения, то у 43% обучающихся оно высокое, у 21% - среднее, а у 36% - подавленное. Полученные данные указывают на необходимость оказания психологической поддержки старшеклассникам, особенно тем, кто испытывает высокий уровень тревожности, стресса и имеет низкие показатели самочувствия, активности и настроения.

Анализ полученных результатов по методике САН выявляет определенные тенденции в психоэмоциональном состоянии обучающихся. Преобладание среднего уровня самочувствия и активности указывает на адаптацию большинства студентов к учебному процессу, однако наличие значительной группы с низкими показателями требует особого внимания. Вызывает обеспокоенность относительно большой процент респондентов с подавленным

настроением, что может свидетельствовать о наличии факторов, негативно влияющих на их эмоциональное состояние.

Сопоставление показателей самочувствия, активности и настроения позволяет выявить взаимосвязи между этими параметрами. Вероятно, ученики с низким самочувствием также демонстрируют пониженную активность и ухудшение настроения. Это может быть обусловлено различными факторами, такими как учебная нагрузка, межличностные отношения, личные проблемы и тревога относительно будущего трудоустройства.

Полученные данные подчеркивают важность проведения программы, направленной на улучшение психоэмоционального благополучия обучающихся. Необходимо разработать стратегии управления стрессом и тревогой. Важно создать благоприятную образовательную среду, способствующую повышению самооценки, уверенности в себе и оптимистичному взгляду на будущее.

2.3. Программа по профилактике экзаменационного стресса у обучающихся старших классов

Пояснительные примечания.

В современном образовательном процессе остается актуальным стресс перед основным государственным экзаменом (ОГЭ). Постоянно изменяющиеся требования к процедурам экзаменов, а также напряженная атмосфера на испытаниях создают необходимость в разработке специализированной программы поддержки для старшеклассников. Предлагаемые инициативы направлены на формирование эффективной стратегии подготовки учащихся к экзаменам, развитие навыков самоконтроля и уверенности в себе.

В рамках программы для старшеклассников организуются занятия, которые охватывают 16 часов обучения.

Цель программы: Профилактика экзаменационного стресса у старшеклассников.

Задачи:

- Обучение эффективным стратегиям подготовки к экзамену.
- Развитие навыков самоконтроля и управления эмоциональным состоянием.
- Формирование позитивного отношения к экзаменационному процессу.
- Ознакомление с основными понятиями.

Методология, которую мы применяем, включает мини-лекции и практические упражнения, групповые дискуссии, тренинг.

Принципы работы:

Соблюдение интересов обучающихся.

Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).

Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествовал этап диагностического обследования, который позволял выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.

Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.

Принцип учёта эмоциональной окрашенности предлагаемого материала. Предполагал, что тренинговые упражнения создавали благоприятный эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Личностно-ориентированный подход к ученику как самостоятельной ценности.

Ожидаемые результаты и структура. Реализация программы способствует улучшению эмоционального фона, развитию коммуникативных навыков и уверенности в себе. Учащиеся обучаются эффективным методам запоминания информации и самоконтроля, что повышает их устойчивость к стрессовым ситуациям. Структура сложности определяет набор действий, необходимых для формирования обоснованных решений.

Программа состоит из 4 тематических блоков, последовательность которых важна для эффективного обучения. Первый блок знакомит обучающихся с понятием стресса и методами самоконтроля, обосновывая актуальность всего комплекса. Второй блок развивает практические навыки управления стрессом, обучая техникам релаксации и саморегуляции. Третий блок фокусируется на формировании позитивного мышления и повышении самооценки, помогая учащимся поверить в свои силы. Завершающий, четвёртый блок, на укреплении уверенности в себе и своих способностях, что логически следует после работы со стрессом и навыками саморегуляции. Занятия направлены на развитие позитивного самовосприятия и преодоление негативных эмоций, связанных с экзаменами.

Таблица 1 - Тематический план программы.

№	Наименование тем	Цели	Кол-во часов
Блок «Понимание стресса»			
1	Что такое стресс?	Определение понятия стресса, его причин и последствий. Знакомство с различными типами стресса. Дискуссия о личном опыте.	1 час
2	Стрессоустойчивость: Твой внутренний ресурс	Разъяснение понятия стрессоустойчивости. Выявление индивидуальных ресурсов для преодоления стресса. Групповая работа по определению сильных сторон.	1 час
3	Физические проявления стресса и методы самопомощи	Ознакомление с физическими симптомами стресса (головная боль, бессонница и т.д.). Обучение простым техникам релаксации (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная	1 час

		релаксация).	
4	Эмоциональный интеллект и стресс	Развитие эмоционального интеллекта. Обучение распознаванию и управлению своими эмоциями. Ролевые игры по управлению стрессовыми ситуациями.	1 час
Блок «Способы снятия напряжения»			
5	Релаксационные техники: Практика	Практическое освоение различных техник релаксации (медитация, визуализация, аутогенная тренировка).	1 час
6	Управление мыслями: Техники позитивного мышления	Обучение техникам позитивного мышления. Работа с негативными установками и замена их на позитивные утверждения.	1 час
7	Здоровый образ жизни и стресс	Знакомство с влиянием здорового образа жизни (сон, питание, физическая активность) на уровень стресса. Разработка индивидуальных планов здорового образа жизни.	1 час
8	Спорт и отдых: Баланс активности и покоя	Обсуждение важности физической активности и отдыха для снижения стресса. Планирование режима дня с учетом баланса активности и отдыха.	1 час
Блок «Волевая мобилизация и работоспособность»			
9	Планирование времени: Тайм-менеджмент для подготовки к экзаменам	Обучение эффективным методам планирования времени и организации учебного процесса.	1 час
10	Техники концентрации внимания	Развитие навыков концентрации внимания и борьбы с рассеянностью. Практические упражнения на развитие внимания.	1 час
11	Мотивация и самодисциплина	Развитие мотивации к учёбе и самодисциплины. Постановка целей и разработка стратегий их достижения.	1 час
12	Управление усталостью и поддержания работоспособности	Обучение методам борьбы с усталостью и поддержания высокой работоспособности в период подготовки к экзаменам.	1 час
Блок «Уверенность в себе и своих силах»			
13	Сильные стороны и достижения	Выявление и осознание своих сильных сторон, достижений и успехов. Работа с позитивными воспоминаниями и достижениями. Упражнения на повышение самооценки.	1 час
14	Позитивное	Формирование позитивного образа	1 час

	самовосприятие	"я". Работа с негативными установками и самокритикой. Развитие навыков самопринятия и самоуважения.	
15	Визуализация успеха	Обучение технике визуализации успешной сдачи экзаменов. Создание позитивных образов и сценариев успешного результата.	1 час
16	Управление страхом и сомнениями	Развитие навыков управления страхом и сомнениями перед экзаменом. Разработка стратегий преодоления тревоги и неуверенности. Практические упражнения по преодолению негативных эмоций.	1 час

Рекомендации для родителей старшеклассников:

Поддержка и понимание в период подготовки к экзаменам играют ключевую роль. Важно избегать нагнетания тревожной атмосферы, так как эмоциональное состояние родителей напрямую передается ребенку. Внимательное отношение к самочувствию ребенка поможет вовремя заметить признаки переутомления и предотвратить ухудшение состояния. Следует контролировать режим подготовки, напоминая о необходимости чередовать занятия с отдыхом.

Важно помочь ребенку освоить эффективные методы подготовки, объяснив, что заучивание всего материала не является оптимальным подходом. Лучше сосредоточиться на ключевых моментах, улавливая логику и взаимосвязи. Существуют простые приемы для улучшения памяти и концентрации внимания, такие как массаж век и потирание носа. Накануне экзамена необходимо обеспечить полноценный отдых и здоровый сон.

Главное – не акцентировать внимание на количестве баллов и избегать критики после экзамена. Важно донести до ребенка, что результат экзамена не является абсолютным показателем его способностей и потенциала [8,10,11].

Рекомендации для педагогов:

Необходимо четко разъяснять процедуру экзамена, чтобы снизить уровень неопределенности и тревоги у старшеклассников. Проведение групповых практикумов, на которых ученики смогут разработать собственные стратегии прохождения экзамена, способствует повышению уверенности в себе. Важно обсуждать с учениками позитивные аспекты интенсивной подготовки к ОГЭ, такие как повышение самооценки, дух соперничества, возможность поступления в желаемое учебное заведение.

Педагогам следует акцентировать внимание не только на академических знаниях, но и на психологической подготовке учеников. Важно обучать техникам релаксации и снятия стресса, которые могут пригодиться во время экзамена. Необходимо создать атмосферу доверия и открытости, чтобы ученики чувствовали себя комфортно, задавая вопросы и делясь своими опасениями. Индивидуальный подход к каждому ученику, учитывающий его сильные и слабые стороны, позволит разработать наиболее эффективную стратегию подготовки.

Регулярные консультации с психологом или опытными педагогами могут помочь выявить и решить проблемы, связанные с тревожностью и неуверенностью в себе. Проведение пробных экзаменов в условиях, максимально приближенных к реальным, позволит ученикам адаптироваться к процедуре и снизить уровень стресса. Анализ результатов пробных экзаменов должен проводиться не с целью критики, а для выявления слабых мест и разработки плана по их устранению.

Кроме того, важно поддерживать тесную связь с родителями старшеклассников, информируя их о ходе подготовки к экзаменам и оказывая им психологическую поддержку. Совместные усилия педагогов и родителей, направленные на создание благоприятной атмосферы и оказание психологической поддержки, помогут старшеклассникам успешно справиться с экзаменами и реализовать свой потенциал.

Не стоит забывать и о значимости позитивного настроя и веры в свои силы. Подбадривание учеников, акцентирование внимания на их достижениях и создание мотивации к дальнейшему развитию являются важными составляющими успешной подготовки к экзаменам. Помните, что экзамены – это всего лишь один из этапов в жизни, и не стоит позволять им определять самооценку и уверенность в себе [13, 24, 25].

2.4. Оценка результатов проведения программы

Оценка эффективности программы проводилась с помощью повторной диагностики.

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI).

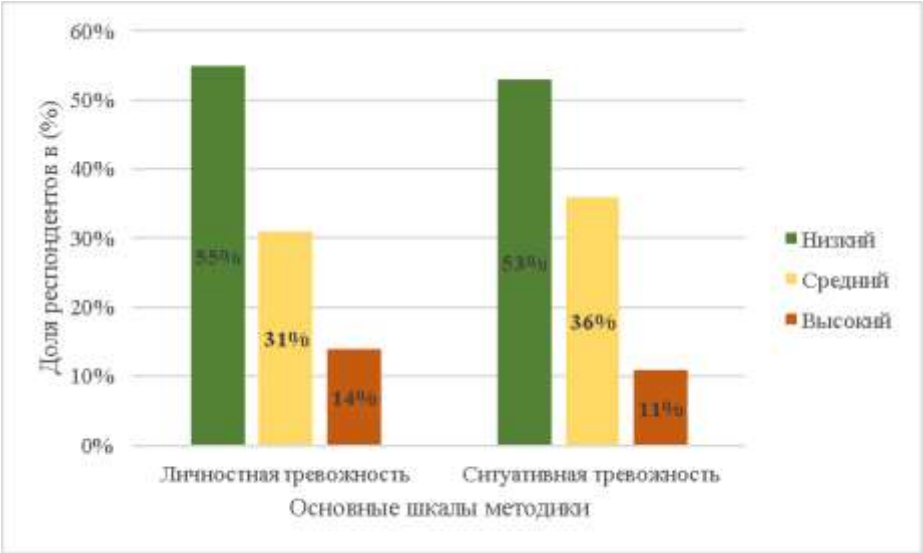


Рисунок 4 - Распределение респондентов по основным шкалам методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина»

На Рисунке 4 представлен анализ данных по Шкале тревоги Спилбергера-Ханина (STAI). Показал следующее распределение респондентов:

Личностная тревожность:

• Низкий уровень: 54% респондентов. Это свидетельствует о том, что большинство участников исследования обладают достаточно устойчивой психикой и не склонны к переживанию постоянной тревоги.

• Средний уровень: 34% респондентов. Данная группа демонстрирует нормальный уровень личностной тревожности, характерный для большинства людей.

• Высокий уровень: 12% респондентов. Наличие высокого уровня личностной тревожности у этой группы может указывать на склонность к переживанию тревоги в широком спектре ситуаций и выраженную реакцию на угрозы для самооценки и жизненной деятельности.

Ситуативная тревожность:

• Низкий уровень: 52% респондентов. Большинство участников исследования демонстрируют способность сохранять спокойствие и контролировать свое эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях.

• Средний уровень: 38% респондентов. Этот показатель соответствует нормальному уровню ситуативной тревожности, что указывает на способность эффективно управлять своими эмоциями в большинстве ситуаций.

• Высокий уровень: 10% респондентов. Высокий уровень ситуативной тревожности у данной группы может быть следствием повышенного напряжения, беспокойства и нервозности в конкретных стрессовых обстоятельствах.

В целом, результаты свидетельствуют о преобладании низкого и среднего уровня тревожности у большинства участников исследования, что указывает на эффективность реализованной программы. Однако, необходимо обратить внимание на меньшую группу с высоким уровнем тревожности, возможно, им потребуется дополнительная поддержка.

2. Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10) в адаптации А.А. Золотаревой.

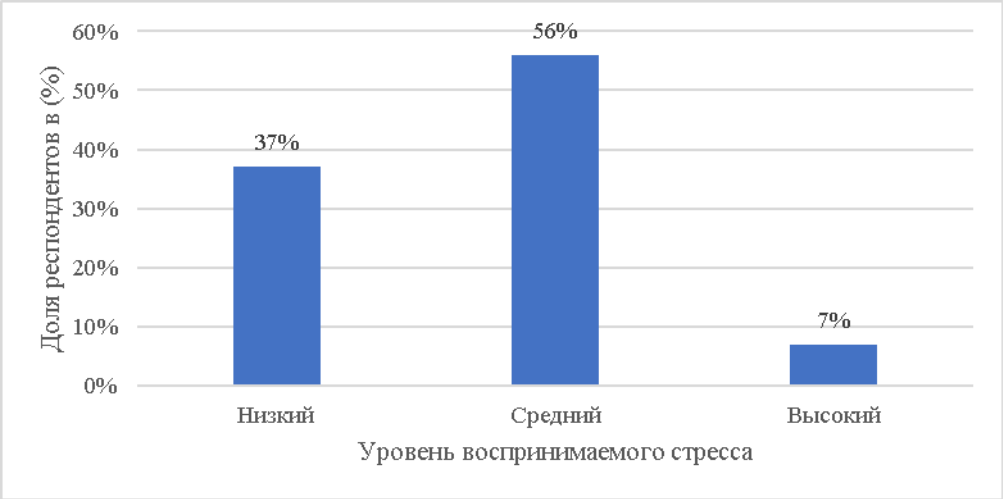
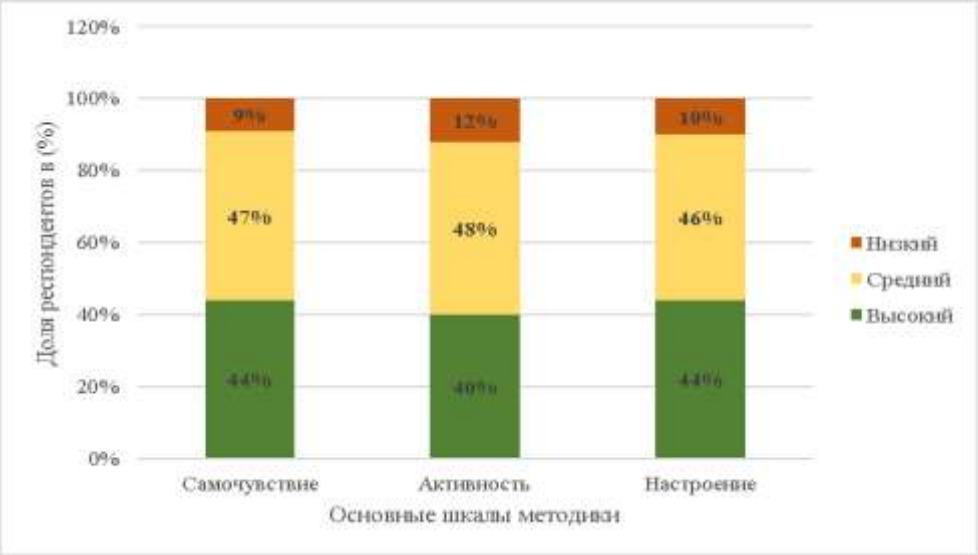


Рисунок 5 - Распределение респондентов по шкале воспринимаемого стресса, PSS-10 С. Коэна, Г. Вильямсона, в адаптации А.А. Золотаревой.

На Рисунке 5 представлен анализ данных по шкале воспринимаемого стресса PSS-10 (С. Коэн, Г. Вильямсон, адаптация А.А. Золотаревой). Показал следующее распределение респондентов: • Низкий уровень: 37% респондентов. Эта группа демонстрирует низкую восприимчивость к стрессу и, вероятно, обладает хорошими навыками совладания с трудностями. • Средний уровень: 56% респондентов. Большинство участников исследования находятся в пределах нормального уровня воспринимаемого стресса. Это указывает на способность справляться со стрессовыми ситуациями, хотя и с определенными трудностями. • Высокий уровень: 7% респондентов. Наличие высокого уровня воспринимаемого стресса у этой небольшой группы может свидетельствовать о высокой восприимчивости к стрессу и потенциальных трудностях в управлении своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях. Им, возможно, требуется дополнительная помощь в развитии навыков стресс-менеджмента. В целом, результаты показывают, что большинство респондентов (93%) демонстрируют низкий или средний уровень воспринимаемого стресса. Однако, следует уделить внимание 7% участников с высоким уровнем стресса, чтобы оказать им необходимую поддержку и помочь им развить навыки эффективного совладания со стрессом.

3. Методика САН В.А. Доскина.



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

На Рисунке 6 представлены результаты методики САН. Анализ данных показывает, что значительная часть респондентов демонстрирует высокий или средний уровень самочувствия, активности и настроения. Доля респондентов с низкими показателями по всем трём шкалам относительно невелика. Это свидетельствует о в целом положительном состоянии участников исследования.

Динамика изменений свидетельствуют о положительном влиянии программы на психоэмоциональное состояние обучающихся. Заметно улучшились показатели самочувствия, активности и, особенно, настроения. Доля обучающихся с низкими показателями по всем трём параметрам существенно сократилась. Это говорит о том, что программа эффективно способствовала улучшению психоэмоционального благополучия.

Повторное обследование респондентов выявило значительное улучшение показателей по всем исследуемым шкалам, свидетельствующее об эффективности реализованной программы. Наблюдается устойчивая тенденция к повышению самооценки, улучшению настроения и увеличению уровня субъективной активности участников. Респонденты демонстрируют более позитивное восприятие собственного состояния здоровья и эмоционального благополучия.

Более того, заметно снизился уровень воспринимаемого стресса, что указывает на развитие у участников навыков эффективного стресс-менеджмента и адаптации к стрессогенным факторам. Параллельно с уменьшением уровня стресса произошло статистически значимое снижение показателей как личностной, так и ситуативной тревожности. Это подтверждает гипотезу о положительном влиянии программы на психоэмоциональное состояние респондентов. Полученные результаты позволяют рекомендовать дальнейшее использование аналогичных программ для улучшения психологического благополучия в целевых группах. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного эффекта данных и выявление наиболее эффективных компонентов программы. Важно также отметить необходимость мониторинга психоэмоционального состояния участников в динамике для своевременной корректировки профилактических мер и максимизации их эффективности. Таким образом, программа продемонстрировала высокую эффективность в снижении уровня стресса и тревожности, а также в улучшении общего психоэмоционального самочувствия участников исследования.

Выводы по Второй главе

В главе 2 представлены результаты исследования уровня экзаменационного стресса у старшеклассников, проведенного с использованием различных методик и шкал, включая шкалу Спилбергера-Ханина (STAI), адаптированную А.А. Золотаревой шкалу PSS-10 и методику САН (Доскин). Эти инструменты позволили детально оценить уровни тревоги, личностной и ситуативной тревожности, а также такие параметры, как самочувствие, активность и настроение учащихся.

Анализ собранных данных позволил выявить ключевые аспекты, способствующие развитию экзаменационного стресса. На основе этих результатов была разработана программа, направленный на формирование у старшеклассников навыков саморегуляции, а также на повышение их уверенности в своих силах. Программа включала тренинги, психологические консультации и практические занятия, направленные на укрепление эмоционального благополучия.

В результате внедрения данного комплекса удалось значительно снизить уровень экзаменационного стресса у участников исследования. Повторные обследования показали значительные улучшения по всем ключевым шкалам: наблюдалось повышение самочувствия, активности и настроения среди учащихся, а также заметное снижение уровней воспринимаемого стресса, личностной и ситуативной тревожности.

Полученные результаты подтверждают эффективность реализованной программы и его положительное воздействие на психоэмоциональное состояние старшеклассников в стрессовый период подготовки к экзаменам. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на оптимизацию программы профилактики и изучение ее долгосрочного воздействия на учащихся. Это может включать в себя анализ устойчивости достигнутых результатов и дальнейшее развитие программ поддержки для старшеклассников в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, проведенное исследование подтвердило гипотезу о положительном влиянии разработанной профилактической программы на психоэмоциональное состояние старшеклассников в период подготовки к экзаменам. Теоретический анализ понятия стресса, с акцентом на различие между эустрессом (положительным стрессом) и дистрессом (отрицательным стрессом), позволил выявить ключевые факторы, способствующие развитию экзаменационного стресса у старшеклассников. К числу этих факторов относятся неопределенность будущего, необходимость выбора профессии, а также возрастание уровня ответственности и самостоятельности.

На основании этого анализа были выделены компоненты стрессоустойчивости, которые стали основой для разработанной программы. Важными аспектами данного комплекса являются: формирование психологической устойчивости, развитие навыков эмоциональной регуляции, гибкость мышления, повышение мотивации и целеполагания. Реализация комплекса включала работу не только с учащимися, но и создание рекомендаций для родителей и педагогов, что обеспечивало комплексный подход к решению проблемы экзаменационного стресса.

Однако в ходе исследования возникли две трудности. Во-первых, сложно работать с девятиклассниками, так как у них ограниченное время на дополнительные занятия из-за загруженности школьной программы. Во-вторых, некоторым ученикам трудно открыто говорить о своих страхах и переживаниях, что затрудняет диагностику и индивидуальный подход в работе по повышению их стрессоустойчивости.

Повторная диагностика, проведенная после внедрения программы, показала значительное улучшение по всем исследуемым параметрам: самочувствию, активности, настроению, а также уровням воспринимаемого стресса, личностной и ситуативной тревожности. Статистически значимое снижение уровней тревожности и стресса подтверждает эффективность разработанного комплекса и

его способность минимизировать негативное воздействие экзаменационного стресса на психоэмоциональное благополучие старшеклассников.

Таким образом, данное исследование вносит важный вклад в разработку практических рекомендаций по профилактике экзаменационного стресса и подчеркивает значение комплексного подхода, включающего сотрудничество с учащимися, родителями и педагогами. Перспективным направлением для дальнейших исследований является оценка долгосрочных эффектов внедренной программы, а также адаптация разработанного комплекса для использования в различных образовательных контекстах. Более глубокий анализ индивидуальных различий в реакциях на стресс и эффективности отдельных компонентов программы также является важной задачей для последующих исследований. Полученные результаты могут быть применены для создания более эффективных программ психопрофилактики, ориентированных на улучшение психоэмоционального состояния учащихся и повышение их адаптивных возможностей в условиях стрессовых ситуаций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бенор, Дэниел Избавление от боли и стресса. Исследование сути исцеления. Том 1 (комплект из 2 книг) / Дэниел Бенор. - М.: ИГ "Весь", 2017. - 768 с.

2. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. СПб.: СПбГУ, 2003. С. 453–457.

3. Большая книга психологических кризисов, программа помощи от 3 до 103 лет, Старшенбаум Г., 2019-640 с.

4. Братусь Б.С. Смысловая сфера личности. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. 480 с.

5. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. - М.: Наука, 2008. - 380 с.

6. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. 389 с.

7. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 240 с.

8. Веселкова Г. А. Из опыта работы психолога с родителями по профилактике экзаменационного стресса у учащихся выпускных классов //Пермский педагогический журнал. 2014. №. 5. С. 38–41.

9. Виилма, Луулу Боль в твоем сердце. Учебник языка стрессов / Луулу Виилма. - М.: Времена 2, Аплис, 2017. - 352 с.

10. Винокурова Г.А., Яшкова А.Н. Технологии психологического сопровождения профильного обучения [Текст] / Г.А. Винокурова, А.Н. Яшкова // Молодежь и общество. – 2011. – №3. –78-123с.

11. Газман О.С. Педагогическая поддержка ребенка в образовании //Директор школы. - 2011. - № 3. -51 -58 с.

12. Галкина Н.Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. 2018.

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

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

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

16. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2011. – 256 с.

17. Журавлев Д. Экзамен - способ проверки знаний или психологическое испытание? \\ Народное образование. - 2011.-№4. 124-132с.

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

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

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

21. Калугин Е.В. Проблема влияния стресса на жизнь людей в современном обществе // Актуальные проблемы здоровье сбережения в современном обществе. 2019. С. 107–110.47

22. Коврова М.Ю. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде.// Журнал «Психология и психопрофилактика»,- из-во Костромского ГПУ. - Кострома. 2011.-С.25-28

23. Кон, И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение 1989.

24. Костина Н. В. Профилактика стрессов в современной школе как психолого-педагогический аспект воспитательной работы с учащимися старших классов // Тренды развития современного общества: управленческие, правовые, экономические и социальные аспекты. 2014.С. 116–119.24.

25. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников. – «Школьный психолог». – 2012. – № 3. С. 50-57.

26. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии. 1995. №. 1. С. 123–132.

27. Маттиас, Леш Кинезиология. От стресса к гармонии / Леш Маттиас. - М.: Вернера Регена, 2017. - 738 с.

28. Махрина Е.А., Пантеева А.Д. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте // E-Scio. 2022. №6 (69).

29. Нарциссова С.Ю. Педагогическая психология. М.: Просвещение, 2017. 185 с.

30. Науменко И.А. Психологический стресс: теоретико-концептуальные подходы к осмыслению // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. 2019. 156 с.

31. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2024. 406 с.48.

32. Реан, А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан. - М.: СПб: Прайм-Еврознак, 2020. - 480 с.

33. Самотруева М.А. и др. Информационный стресс: причины, экспериментальные модели, влияние на организм // Астраханский медицинский журнал. 2015. Т. 10. №. 4. С. 25–30.

34. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека. М.: АПКиППРО, 2013. 143 с.

35. Селье Г. Стресс без дистресса // Журнал неврологии им. Б.М. Маньковського. 2016. №. 4. С. 78–89.

36. Селье Г. Стресс жизни // М.: Городское управление. 2004. №. 5. С. 84–96.

37. Семенов, П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации / П. Семенов. - Москва: Гостехиздат, 2017. - 160 с.

38. Семенова, И. Как избавиться от стресса и депрессии по методу И. Семеновой / И. Семенова, М. Краснощеков. - М.: Феникс, 2017. - 272 с.

39. Семиздралова О.А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие. СПб.: Наукоемкие технологии, 2023. 82 с.

40. Сиденко Е.А. Профилактика экзаменационного стресса у старших подростков // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2013. №. 1. С. 29–31.

41. Суворова И. В. К определению понятий стресс и стрессоустойчивость // World science: problems and innovations. 2018. С. 274–277.

42. Тарасов А. В. и др. Современные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи // Российский вестник гигиены. 2022. №. 1. С. 4-9.

43. Урусова А.М., Бостанова С.Н. Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №5 (207). С. 583–588.

44. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2017. 284 с.

45. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Психология, 2005. – 304 с.

Приложение А

Конспекты занятий

Занятие 1. «Что такое стресс»

- Цель: Изучить понятие стресса, его причины и последствия, ознакомиться с различными типами стресса и обсудить личный опыт.

- Вводная часть:

- Начать занятие с вопроса: "Что такое стресс?" и записать ответы участников на доске.

- Указать, что стресс - это нормальная реакция организма на изменения и неопределенности.

- Обсудить важность темы для повседневной жизни.

- Основная часть:

1. Определение понятия стресса:

- Уточнить, что стресс может быть как положительным (эвристический), так и отрицательным (дистресс).

- Объяснить, как стресс влияет на физиологическое и психологическое состояние человека.

2. Причины стресса:

- Разделить причины на внешние (работа, семейные отношения, окружающая среда) и внутренние (перфекционизм, высокая самооценка).

- Привести примеры каждого типа причин.

3. Последствия стресса:

- Рассмотреть как краткосрочные (увеличение пульса, тревожность), так и долгосрочные последствия (проблемы со здоровьем, депрессия).

- Обсудить, как стресс может влиять на работу, личные отношения, здоровье.

4. Типы стресса:

- Острый, хронический и остро-хронический стресс.

- Позитивный и негативный стресс.

- Обсуждение: участники могут делиться примерами из жизни, где они испытывали разные типы стресса.

- Упражнения:

- Упражнение Откровенно говоря

Цель: укрепить доверие в группе, снизить напряжение и выразить эмоции.

Материал: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция: Раздать карточки с незавершенными предложениями. Заканчивайте их без раздумий, будьте откровенны и искренни.

Содержание карточек:

1. Откровенно говоря, экзамен для меня это...

2. Откровенно говоря, когда я представляю предстоящий экзамен...

3. Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

4. Откровенно говоря, чтобы успокоиться я...

Анализ:

- Было ли сложно завершать фразы?

- Убедились ли вы, что узнали что-то новое о группе?

- Групповой мозговой штурм: в группах по 3-4 человека обсудить ситуации, когда они чувствовали стресс, и классифицировать его по типам, например, острый или хронический.

- Индивидуальная работа: написать небольшую заметку о своем личном опыте стресса, выявить причины и последствия.

- Рефлексия:

- Вернуться к начальным вопросам. Что нового узнали о стрессе?

- Как новый взгляд на стресс может изменить подход к стрессовым ситуациям?

- Попросить участников поделиться одним важным выводом, который они сделали за время занятия.

Занятие 2. «Стрессоустойчивость: Твой внутренний ресурс»

- Цель: Познакомиться с понятием стрессоустойчивости, выявить индивидуальные ресурсы для преодоления стресса и определить сильные стороны участников.

- Вводная часть:

- Начать занятие с вопроса: "Что такое стрессоустойчивость?" Попросить участников высказать свои мнения.

- Записать ответы на доске и кратко обобщить их, объяснив, что стрессоустойчивость — это способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и восстанавливать своё эмоциональное состояние.

- Упомянуть важность стресса в нашей жизни и то, что устойчивость — это навык, который можно развивать.

- Основная часть:

1. Определение понятия стрессоустойчивости:

- Разъяснить, что стрессоустойчивость включает в себя эмоциональную стабильность, уверенность в себе и способность сохранять спокойствие в сложных ситуациях.

- Обсудить факторы, влияющие на стрессоустойчивость (опыт, поддержка окружающих, личные убеждения).

2. Выявление индивидуальных ресурсов для преодоления стресса:

- Привести примеры ресурсов: поддержка друзей, хобби, физическая активность, медитация.

- Попросить участников кратко записать свои личные ресурсы и подумать о том, как они их используют.

3. Групповая работа по определению сильных сторон:

- Разделить участников на группы по 4-5 человек.

- Каждая группа обсуждает и определяет сильные стороны каждого участника, основываясь на их предыдущем опыте и наблюдениях.

- Участники записывают свои сильные стороны, а затем делятся ими в группе.

- Упражнения:

- «Ассоциации». Учащиеся по очереди называют ассоциации со словом «экзамен». Как правило, большинство ассоциаций — отрицательные. Если положительных ассоциаций нет, то нужно найти их вместе с детьми.

- Список ресурсов: Попросить участников составить список своих сил и ресурсов, которые помогают им справляться со стрессом (например, время на отдых, поддержка семьи).

- Правило 5: Каждый участник делится 5 способами, которые помогают им справляться со стрессом, и обменивается идеями с другими.

- Рефлексия:

- Обсудить, что нового узнали о себе и о своих сильных сторонах.

- Какие стратегии и ресурсы участники хотели бы использовать в будущем, чтобы повысить свою стрессоустойчивость?

- Попросить участников поделиться одним важным выводом из занятия и одним шагом, который они смогут предпринять для повышения своей стрессоустойчивости.

Занятие 3. «Физические проявления стресса и методы самопомощи»

- Цель: Познакомить участников с физическими симптомами стресса и обучить их простым методам самопомощи для снижения напряжения и расслабления.

- Вводная часть:

- Начать занятие с вопроса: "Как вы понимаете, что находитесь в состоянии стресса?" Попросить участников поделиться своими ощущениями.

- Записать основные физические проявления на доске.

- Объяснить, что стресс может проявляться через головную боль, бессонницу, напряжение в мышцах и другие симптомы. Упомянуть, что важно обращать на это внимание.

- Основная часть:

1. Ознакомление с физическими симптомами стресса:

- Рассказать о наиболее распространенных симптомах: головная боль, бессонница, повышение уровня тревожности, усталость, проблемы с пищеварением.

- Обсудить, как стресс влияет на тело и психическое состояние.

- Попросить участников поделиться своими симптомами и опытом.

2. Обучение простым техникам релаксации:

- Дыхательные упражнения:

- Объяснить, как дыхание влияет на самочувствие.

- Провести короткую сессию глубокого дыхания: вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, медленный выдох на 6 счетов.

- Повторить упражнение несколько раз.

- Прогрессивная мышечная релаксация:

- Объяснить, что данная техника помогает снять мышечное напряжение.

- Проводить с участниками сеанс: просить их по очереди напрягать и расслаблять разные группы мышц (начала с ног и подниматься до головы).

- Убедиться, что участники понимают, как направлять внимание на напряжение и расслабление мышц.

- Упражнения:

- «Растягивание плеч». Нужно встать прямо и положить руки на плечи. На вдохе поднимать локти рук как можно выше и опрокинуть голову назад. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

- Дыхательное упражнение в парах: Попросить участников в парах по очереди выполнять дыхательное упражнение, поддерживая друг друга и комментируя ощущения.

- Сосчитай до 10: Каждый участник встаёт и, медленно считая до 10, выполняет наклоны и растяжки, сочетая с глубоким дыханием.

- Рефлексия:

- Попросить участников поделиться, как они себя чувствуют после выполненных упражнений.

- Какие методы релаксации им понравились больше всего и почему?

- Обсудить, как они могут внедрить эти техники в свою повседневную жизнь для снижения стресса.

- Завершить занятие вопросом: "Какое одно действие вы готовы предпринять, чтобы улучшить свое состояние во время стресса в будущем?"

Занятие 4. «Эмоциональный интеллект и стресс»

- Цель: Развить эмоциональный интеллект участников, обучить их распознавать и управлять своими эмоциями, а также применять эти навыки в стрессовых ситуациях с помощью ролевых игр.

- Вводная часть:

- Начать с обсуждения: "Что такое эмоциональный интеллект?" Попросить участников высказать свои мысли.

- Объяснить, что эмоциональный интеллект включает в себя распознавание своих эмоций, управление ими и понимание эмоций других людей.

- Раскрыть связь между эмоциональным интеллектом и эффективным управлением стрессом.

- Основная часть:

1. Развитие эмоционального интеллекта:

- Объяснить основные компоненты эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия и социальные навыки.

- Провести упражнение на самосознание: Попросить участников написать список своих текущих эмоций и ситуаций, которые их вызывают.

- Обсудить контрольную группу, какие эмоции они распознали и считали ли большую часть из них позитивными или негативными.

2. Обучение управлению своими эмоциями:

- Рассказать о техниках управления эмоциями, таких как дыхательные упражнения, позитивные аффирмации, и методы переосмысления ситуации.

- Провести практическое упражнение на переосмысление: участники делятся ситуацией, которая вызвала у них стресс, и вместе ищут альтернативные способы восприятия этой ситуации.

3. Ролевые игры по управлению стрессовыми ситуациями:

- Разделить участников на группы и дать каждой группе сценарий стрессовой ситуации (например, конфликт с коллегой, сложная задача на работе).

- Попросить группы подготовить и разыграть свою ситуацию, используя техники управления эмоциями и навыки, которые они изучили.

- После каждой ролевой игры провести обсуждение: что было хорошего, что можно было улучшить и какие чувства они испытывали.

- Упражнения:

- «Портфель настроения». Цель — оценить своё эмоциональное состояние в начале занятия. Нужно выбрать цвет, который соответствует самочувствию в данный момент, и прикрепить его на рисунок портфеля.

- Эмоциональные карточки: Раздать участникам карточки с различными эмоциями и попросить их в парах обсудить ситуации, когда они испытывали эти эмоции.

- Ситуационные задачи: Каждой группе предложить несколько ситуационных задач, которые они должны решить, применяя на практике управляемые эмоции и навыки общения.

- Рефлексия:

- Попросить участников поделиться, что нового они узнали о своих эмоциях и о том, как управлять ими.

- Какие техники им показались наиболее полезными и почему?

- Обсудить, как развитие эмоционального интеллекта может помочь им в повседневной жизни и в стрессовых ситуациях.

- Закончить занятие вопросом: "Какие шаги вы готовы предпринять для дальнейшего развития своего эмоционального интеллекта?"

Занятие 5. «Релаксационные техники: Практика»

- Цель: Практическое освоение различных техник релаксации (медитация, визуализация, аутогенная тренировка) для снижения уровня стресса и повышения эмоционального благополучия.

- Вводная часть:

- Начать с небольшой беседы о том, что такое релаксация и почему она важна в повседневной жизни.

- Обсудить, как стресс влияет на тело и разум.

- Объяснить, что занятия направлены на развитие навыков, которые помогут участникам научиться управлять своим состоянием.

- Основная часть:

1. Медитация:

- Объяснить, что такое медитация и ее основные принципы.

- Провести 5-минутную медитацию на дыхание: попросить участников удобно сесть, закрыть глаза и обратить внимание на свое дыхание.

- После медитации обсудить, какие ощущения они испытали.

2. Визуализация:

- Рассказать об эффекте визуализации и о том, как она может помочь в расслаблении.

- Провести упражнение по визуализации: предложить участникам представить себе спокойное место (например, пляж, лес) и описать детали этого места (звуки, запахи, ощущения).

- Позволить участникам поделиться своими мыслями и ощущениями после визуализации.

3. Аутогенная тренировка:

- Объяснить, что такое аутогенная тренировка и как она работает.

- Провести короткую сессию аутогенной тренировки, используя фразы на расслабление (например, "У меня тяжелые ноги", "Мое сердце бьется спокойно").

- Попросить участников описать свои ощущения после выполнения этого упражнения.

- Упражнения:

- Глубокое дыхание. Нужно сесть или лечь в удобное положение, положить одну руку на грудь, а другую на живот. Дышать так, чтобы живот поднимался больше, чем грудь.

- Групповая медитация: Провести еще одну медитацию, но на этот раз с использованием мягкой музыки на фоне для создания более расслабляющей атмосферы.

- Визуализационная карта: Раздать участникам листы бумаги и попросить их нарисовать или написать о своем расслабляющем месте, которое они себе визуализировали.

- Дыхательные упражнения: Показать несколько простых дыхательных техник (например, дыхание "4-7-8") и предложить всем попрактиковаться вместе.

- Рефлексия:

- Попросить участников поделиться своим опытом: какие техники им понравились больше всего и почему?

- Как эти техники могут быть интегрированы в их повседневную жизнь?

- Завершить занятие вопросом: "Что вы бы добавили в свою практику релаксации, основываясь на полученном опыте?"

Занятие 6. «Управление мыслями Техники позитивного мышления»

- Цель: Обучение техникам позитивного мышления, работа с негативными установками и их замена на позитивные утверждения.

- Вводная часть:

- Начать занятие с обсуждения о том, что такое мысли, и как они влияют на наши эмоции и поведение.

- Ввести понятие негативных установок и их влияние на психологическое состояние.

- Поделиться примерами, когда негативные мысли мешали достижению целей или снижали качество жизни.

- Основная часть:

1. Позитивное мышление:

- Объяснить, что такое позитивное мышление, его преимущества и как оно может улучшить жизнь.

- Привести примеры позитивных утверждений и обсудить, как они могут помочь изменить восприятие.

2. Идентификация негативных установок:

- Провести упражнение: попросить участников написать три основные негативные мысли, которые приходят им в голову в трудные моменты.

- Обсудить, как эти мысли влияют на их чувства и поведение.

3. Замена негативных установок:

- Объяснить процесс замены негативного мышления на позитивное: представить негативную мысль, а затем сформулировать ей противоположное позитивное утверждение.

- Привести примеры:

- Негатив: "Я не справлюсь с этой задачей." → Позитив: "Я способен справиться с этой задачей, и у меня есть ресурсы для этого."

- Упражнения:

- «Пять плюсов». Нужно вспомнить все ситуации, которые тревожат, портят настроение и мешают здраво мыслить и спокойно спать. В каждой из них найти пять положительных сторон, то есть «бонусов», которые получены помимо неприятностей.

- Групповое обсуждение: Разделить участников на группы по 3-4 человека и предложить обсудить свои негативные мысли и попытаться вместе найти для них позитивные утверждения.

- Создание личного списка позитивных утверждений: Попросить каждого участника написать свой список позитивных утверждений, которые они могут использовать в повседневной жизни.

- Метод "Смена фокуса": Попросить участников практиковать "смена фокуса" — в течение 5 минут найти как можно больше положительных моментов в текущей ситуации или проблеме, с которой они сталкиваются.

- Рефлексия:

- Попросить участников поделиться своими впечатлениями о занятии: какие техники им показались наиболее полезными?

- Как они могут применить полученные знания в своей повседневной жизни?

- Завершить занятие вопросом: "Как вы будете использовать позитивные утверждения в трудные моменты, и какую конкретную установку вы хотите практиковать?"

Занятие 7. «Здоровый образ жизни и стресс»

- Цель: Познакомить участников с влиянием здорового образа жизни (сон, питание, физическая активность) на уровень стресса и разработать индивидуальные планы здорового образа жизни.

- Вводная часть:

- Начать занятие с обсуждения понятия "здоровый образ жизни" и его компонент: сон, питание, физическая активность.

- Обосновать важность каждой из этих составляющих в поддержании психоэмоционального здоровья и снижения уровня стресса.

- Задать вопросы: "Что для вас означает здоровый образ жизни?", "Как часто вы задумываетесь о своем уровне стресса?"

- Основная часть:

1. Влияние сна на стресс:

- Обсудить, как недостаток сна или его качество влияет на уровень стресса. Привести научные данные о количестве часов, необходимых для восстановления.

- Поспрашивать участников, какие у них есть привычки сна и как они могут улучшить свои навыки.

2. Роль питания:

- Объяснить, как сбалансированное питание помогает управлять стрессом. Рассмотреть влияние кофеина, сахара и других продуктов.

- Обсудить, какие продукты могут стимулировать мозговую деятельность и улучшить настроение.

3. Физическая активность:

- Подчеркнуть важность физической активности для снижения уровня стресса; объяснить, как даже короткие физические нагрузки могут улучшить самочувствие.

- Рассмотреть разные виды физической активности и их преимущества.

- Упражнения:

- «Избавимся от напряжения!». Упражнение помогает снять психическое напряжение. Нужно скомкать лист бумаги или газеты, вложив в него всё своё напряжение и раздражение. Затем сделать ком как можно меньше и по команде одновременно бросить его в заданную цель.

- Групповая дискуссия: Разделить участников на небольшие группы и предложить им обсудить свои привычки в области сна, питания и физической активности. Что они делают правильно, а что можно улучшить?

- Индивидуальное задание: Каждому участнику предложить составить свой индивидуальный план здорового образа жизни, включая цели по улучшению сна, питания и физической активности на ближайший месяц.

- Презентация планов: Попросить участников поделиться своими планами с группой, обсудить возможные трудности и способы их преодоления.

- Рефлексия:

- Попросить участников поделиться своими ощущениями по итогам занятия: что нового они узнали о влиянии здорового образа жизни на уровень стресса?

- Какие изменения они планируют внести в свою жизнь, основываясь на полученной информации?

- Завершить занятие вопросом: "Как вы будете отслеживать свой прогресс в соблюдении индивидуального плана?"

Занятие 8. «Спорт и отдых баланс активности и покоя»

- Цель: Познакомить участников с важностью физической активности и отдыха для снижения стресса, а также помочь им спланировать режим дня с учетом баланса активности и отдыха.

- Вводная часть:

- Начать занятие с разминки: простые физические упражнения или дыхательные практики, чтобы поднять энергетику группы.

- Обсудить, как физическая активность и отдых влияют на общее самочувствие и стресс. Задать вопросы: "Как вы отдыхаете после трудного дня?", "Как часто занимаетесь спортом?"

- Уточнить, почему баланс между активностью и отдыхом важен для здоровья.

- Основная часть:

1. Физическая активность:

- Обсудить, какие виды физической активности доступны участникам (спорт, йога, прогулки и т.д.).

- Поговорить о положительном влиянии спорта на уровень стресса: освобождение эндорфинов, улучшение настроения и общей физической формы.

- Рассмотреть количество рекомендуемых минут физической активности в неделю и преимущества регулярных тренировок.

2. Отдых и его виды:

- Обсудить, как важен отдых для восстановления сил. Рассмотреть различные способы отдыха (медитация, чтение, хобби).

- Задать вопросы: "Как вы обычно отдыхаете?" и "Есть ли у вас ритуалы для отдыха?"

- Рассмотреть влияние недостатка отдыха на психоэмоциональное здоровье.

3. Баланс активности и покоя:

- Поговорить о том, как найти оптимальный баланс между деятельностью и отдыхом. Обсудить признаки переутомления.

- Рассмотреть концепцию "планирования дня" и как распределять время между работой, спортом и отдыхом.

- Упражнения:

- Групповая работа: Разделить участников на группы и предложить обсудить свои привычки по активности и отдыху; что им нравится делать в свободное время.

- Создание режима дня: Каждый участник получает задание создать свой идеальный режим дня, в который входят часы физической активности и отдыха. Упомянуть о гибкости в плане, чтобы адаптироваться к изменениям в расписании.

- Презентация режимов: Участники делятся своими планами и получают обратную связь от группы.

- Рефлексия:

- Попросить участников поделиться своими мыслями о том, насколько легко или сложно было планировать режим, учитывая баланс активности и покоя.

- Задать вопросы: "Что нового вы узнали для себя о своей активности и отдыхе?" и "Как будете применять этот баланс в повседневной жизни?"

- Завершить занятие на позитивной ноте, предложив участникам подумать о маленьких шагах, которые они могут предпринять для улучшения своей жизни.

Занятие 9. «Планирование времени Тайм-менеджмент для подготовки к экзаменам»

- Цель: Обучить участников эффективным методам планирования времени и организации процесса подготовки к экзаменам для улучшения учебных результатов и снижения стресса.

- Вводная часть:

- Начать занятие с разбора понятий «время» и «управление временем». Задать вопросы: "Как вы сейчас планируете свое время для учёбы?" и "Сталкивались ли вы с трудностями в управлении временем перед экзаменами?"

- Провести небольшое упражнение: каждой группе дается 1 минута, чтобы перечислить свои текущие методы планирования. Обсудить, кто что придумал.

- Основная часть:

1. Введение в тайм-менеджмент:

- Объяснить основные принципы тайм-менеджмента: постановка целей, приоритизация задач, создание расписания.

- Рассмотреть концепцию SMART-целей (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные во времени).

2. Методы планирования времени:

- Обсудить различные методы планирования, такие как:

- Метод «Помодора» : работа с таймером, чередование работы и отдыха.

- Списки дел: приоритизация задач по важности и срочности.

- Визуальное планирование: использование планеров и календарей.

3. Стратегии подготовки к экзаменам:

- Рассмотреть, как распределить учебный материал по дням и неделям до экзамена.

- Обсудить важность регулярных перерывов и саморефлексии в процессе подготовки.

- Привести примеры успешного планирования, чтобы участники могли увидеть реальные сценарии.

- Упражнения:

- Оценка чувства времени. Нужно поставить таймер (или песочные часы) на 1 минуту и, не глядя на часы, попытаться определить, когда пройдёт минута.

- Создание расписания: Каждый участник получает образцы учебного плана и должен создать свой, учитывая оставшееся время до экзаменов и количество изучаемого материала.

- Обсуждение и обмен: После составления расписания участники поделятся своими планами в группах и предложат друг другу советы по улучшению.

- Ролевые игры: Разделить участников на пары, где один будет выступать в роли школьника, а другой в роли наставника, чтобы обсудить проблемы, возникающие при планировании, и находить пути их решения.

- Рефлексия:

- Попросить участников обсудить, что было для них наиболее полезным и интересным в занятии.

- Задать вопросы: "Как вы планируете применить изученные методы в своей подготовке к экзаменам?" и "Что вы собираетесь изменить в вашем текущем подходе к управлению временем?"

- Завершить занятие, поблагодарив участников за активное участие и предложив им определить одну конкретную цель на ближайшие дни, связанную с тайм-менеджментом.

Занятие 10. «Техники концентрации внимания»

- Цель: Развить у участников навыки концентрации внимания и стратегии борьбы с рассеянностью через теоретические и практические методы.

- Вводная часть:

- Начать с небольшого вопроса к участникам: "Что вас отвлекает во время учёбы?" и "Какие ситуации заставляют вас терять концентрацию?".

- Обсудить короткие примеры ситуаций, когда концентрация важна (например, во время экзамена, на лекции и т.д.).

- Рассказать о значении концентрации внимания и её влиянии на учебный процесс и повседневную жизнь.

- Основная часть:

1. Объяснение концепции внимания:

- Рассмотреть, что такое внимание и его виды: фокусированное, распределенное, переключаемое.

- Объяснить, как работает внимание и какие факторы влияют на его снижение (стресс, шум, усталость).

2. Техники концентрации:

- Обсудить различные техники, которые помогают улучшить концентрацию:

- Метод 5-4-3-2-1: использование органов чувств для сосредоточения внимания.

- Практика «осознанности»: упражнения на сосредоточение на моменте «здесь и сейчас».

- Упражнение «10 минут тишины»: полное отключение от внешних раздражителей.

3. Стратегии борьбы с рассеянностью:

- Обсуждение создания комфортного учебного пространства (выбор места, освещение, минимизация шумов).

- Рекомендации по установлению тайм-менеджмента: расписание работы и отдыха.

- Поделится советами по использованию технологий (Приложения для блокировки отвлекающих сайтов).

- Упражнения:

- «Обратный отсчёт». Нужно выбрать какое-то большое число и начать отсчёт в обратную сторону: 7845, 7844, 7843.... В дальнейшем можно отнимать не 1, а 3 или 5.

-«Считаем слова». Нужно взять книгу или журнал, открыть любую страницу и посчитать количество слов на ней. Затем пересчитать слова ещё раз. Для усложнения задачи можно считать слова на 2 или 3 страницах. Считать слова можно только глазами, не касаясь руками бумаги.

- Упражнение на внимание: Попросить участников в парах по очереди описывать предметы на столе, при этом один участник должен сосредоточиться, а другой в это время будет отвлекать его (смешанные слова, звуки и т.д.).

- Практика осознанности: Провести 5-минутную медитацию, прося участников сосредоточиться на дыхании и ощущениях в теле.

- Индивидуальное задание: Попросить участников в течение недели выбрать один из предложенных методов концентрации и записывать свои наблюдения. Пример: практика 10 минут тишины каждый день.

- Рефлексия:

- Попросить участников обсудить, какие из техник оказались для них наиболее эффективными и почему.

- Задать вопросы: "Как вы будете применять изученные техники в своей повседневной жизни?" и "Что нового вы узнали о своей способности к концентрации?"

- Завершить занятие, предложив каждому участнику поделиться одной конкретной целью или упражнением, которое они собираются попробовать на практике до следующего занятия.

Занятие 11. «Мотивация и самодисциплина»

- Цель: Развить у участников мотивацию к учёбе и навыки самодисциплины через постановку целей и разработку стратегий их достижения.

- Вводная часть:

- Начать занятие с вопроса: "Что вас мотивирует учиться?".

- Попросить участников поделиться своими источниками мотивации (например, желание получить профессию, личные интересы).

- Кратко обсудить роль мотивации и самодисциплины в процессе обучения, привести примеры успешных людей, которые достигли целей благодаря этим качествам.

- Основная часть:

1. Объяснение понятий мотивации и самодисциплины:

- Разобрать, что такое мотивация, её виды (внутренняя и внешняя).

- Обсудить понятие самодисциплины и её влияние на достижение целей.

- Рассказать о связи между мотивацией, целями и самодисциплиной.

2. Разработка стратегий достижения целей:

- Обсудить, как можно разбить большие цели на маленькие шаги.

- Рассказать о стратегиях планирования (ежедневники, списки задач, визуализация целей).

- Поделиться методами поддержания мотивации (позитивные аффирмации, награды за достижения).

- Упражнения:

- «Мотивы моей учёбы». Цель упражнения — осознать мотивы своего обучения. Время выполнения — 15 минут. Нужно написать 10–15 предложений «Я учусь в школе потому, что…». Затем следует обсудить, какие трудности вызвало это упражнение.

- Групповая работа: Разделить участников на группы и попросить их разработать общую академическую цель и представить стратегию её достижения (например, подготовка к экзаменам).

- Индивидуальное задание: Попросить участников записать свою цель, используя «умный» метод, и разработать план действий для её достижения с конкретными шагами на каждый день.

- Рефлексия целей: Попросить участников обсудить в группах, какие шаги они могут предпринять, чтобы поддерживать свою мотивацию и дисциплину.

- Рефлексия:

- Обсудить, что было сложным в разработке целей и планов, а что, наоборот, оказалось легким.

- Задать вопросы: "Как вы понимаете связь между мотивацией и успехом?" и "Какие стратегии вы выберете для поддержки своей самодисциплины?".

- Подвести итоги: попросить участников поделиться одним важным инсайтом, который они приобрели в ходе занятия, и одним шагом, который они намерены предпринять в ближайшее время для достижения своей цели.

Занятие 12. «Управление усталостью и поддержание работоспособности»

- Цель: Обучить участников методам борьбы с усталостью и повышения работоспособности во время подготовки к экзаменам.

- Вводная часть:

- Начать занятие с вопроса: "Как вы ощущаете свою работоспособность в период подготовки к экзаменам?".

- Попросить участников поделиться своими переживаниями, связанными с усталостью и стрессом.

- Привести краткий обзор темы занятия и важности управления усталостью для успешной подготовки.

- Основная часть:

1. Определение понятий усталости и работоспособности:

- Обсудить, что такое усталость (физическая, эмоциональная и умственная) и как она влияет на учёбу.

- Поговорить о концепции работоспособности и её важности во время учебного процесса.

2. Методы борьбы с усталостью:

- Рассмотреть основные приемы уменьшения усталости:

- Правильное питание (освежения и полезные закуски).

- Физическая активность (короткие упражнения, прогулки).

- Техники релаксации (дыхательные упражнения, медитация).

- Значение полноценного сна.

3. Поддержание высокой работоспособности:

- Изучить техники управления временем (планирование учебного процесса, использование тайм-менеджмента).

- Рассказать о методах повышения концентрации (например, метод Помодоро).

- Обсудить важность перерывов и смены деятельности для повышения продуктивности.

- Упражнения:

- Групповая дискуссия: Попросить участников обсудить, что они уже делают для борьбы с усталостью и поддержания работоспособности. Какие методы работают лучше всего?

- Практическое задание: Провести мини-упражнение по дыхательной технике для снижения стресса и повышения концентрации. Участники могут попробовать 5-минутную медитацию.

- План действий: Попросить участников составить личный план, в котором они укажут, какие методы борьбы с усталостью они собираются применять в ближайшие дни. Записать конкретные шаги и привычки.

- Рефлексия:

- Обсудить, какие методы участников оказались наиболее интересными или подходящими для них.

- Задать вопросы: "Что было для вас новым в этом занятии?" и "Как вы планируете использовать полученные знания в период экзаменов?".

- Подвести итоги: попросить участников поделиться одной полезной стратегией или приемом, который они собираются использовать в своей подготовке к экзаменам.

Занятие 13. «Сильные стороны и достижения»

- Цель: Помочь участникам выявить и осознать свои сильные стороны и достижения, повысить самооценку через работу с позитивными воспоминаниями.

- Вводная часть:

- Начать занятие с вопроса: "Какие достижения в вашей жизни вызывают у вас гордость?".

- Попросить участников поделиться одним своим достижением и эмоциями, которые это вызывает.

- Рассказать о важности осознания своих сильных сторон для повышения уверенности и самооценки.

- Основная часть:

1. Выявление сильных сторон:

- Обсудить, что такое сильные стороны и почему они важны.

- Провести упражнение на определение сильных сторон. Попросить участников составить список из 5-7 своих сильных сторон. Напомнить о различных категориях: личные качества, навыки, таланты.

2. Работа с достижениями:

- Поговорить о значении достижений в жизни человека и как они формируют нашу самооценку.

- Попросить участников вспомнить три главных достижения в своей жизни. Пусть они запишут, какие качества или сильные стороны помогли достичь этих целей.

3. Позитивные воспоминания:

- Рассказать о методах работы с позитивными воспоминаниями. Обсудить, как работа с прошлым опытом может помочь укрепить самооценку.

- Провести упражнение: "Визуализация успеха". Попросить участников закрыть глаза и мысленно представить одно из своих достижений, уделяя внимание эмоциям и внутренним ощущениям.

- Упражнения:

- «Мои ресурсы». Учащиеся делят лист бумаги на две части. В одной части пишут свои сильные стороны, в другой — чем эти качества могут помочь, например, на экзамене.

- «Хочу, могу, умею». Упражнение направлено на развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении. Нужно написать в колонке «Хочу» своё желание, в колонке «Могу» — личное мнение о том, возможно ли достижение намеченного, в колонке «Умею» — качества, которые необходимы для достижения цели и которые уже есть.

- Позитивная записка: Каждый участник пишет на карточке одно свое достижение и один положительный отзыв о себе. Затем они обмениваются карточками и читают полученные сообщения.

- Групповая работа: В небольших группах участники обсуждают, как их сильные стороны помогают им в жизни. Каждая группа делится одним выводом с остальными.

- Дневник успеха: Попросить участников начать вести дневник, в который они будут записывать свои маленькие и большие успехи каждый день. Объяснить, как это помогает поддерживать положительное мышление.

- Рефлексия:

- Обсудить, какие чувства и мысли возникли у участников во время выполнения упражнений.

- Задать вопросы: "Что нового вы узнали о себе?" и "Какое достижение оказалось для вас самым значимым?".

- Подвести итоги: попросить участников поделиться одной сильной стороной, которую они намерены развивать дальше, и записать свои цели, связанные с этим.

Занятие 14. «Позитивное самовосприятие»

- Цель: Помочь участникам формировать позитивный образ "я", избавиться от негативных установок и развить навыки самопринятия и самоуважения.

- Вводная часть:

- Начать занятие с простой медитации, направленной на расслабление и настрой на позитив. Попросить участников закрыть глаза и сосредоточиться на своем дыхании.

- Обсудить, что такое позитивное самовосприятие и почему оно важно для личного роста и эмоционального благополучия.

- Задать вопрос: "Как вы обычно воспринимаете себя?".

- Основная часть:

1. Работа с негативными установками:

- Объяснить, что такое негативные установки и как они влияют на наше самовосприятие.

- Провести упражнение: "Идентификация убеждений". Попросить участников написать три негативных убеждения о себе. Обсудить, откуда они могут взяться и как с ними бороться.

2. Работа с самокритикой:

- Обсудить, что такое самокритика и ее воздействие на наше самовосприятие.

- Предложить упражнение: "Метод 5 почему". Участники выбирают одну самокритичную мысль и задают себе вопрос "Почему?" пять раз, чтобы понять корень проблемы и переосмыслить негативную мысль.

3. Развитие навыков самопринятия:

- Поговорить о важности самопринятия и как оно связано с позитивным образом "я".

- Провести упражнение: "Письмо себе". Попросить участников написать письмо своему будущему "я", в котором они описывают все свои положительные качества и достижения.

- Упражнения:

- Аффирмации: Попросить участников создать список позитивных утверждений о себе. Затем, по очереди, каждый читает свои аффирмации вслух. Обсудить, как это влияет на восприятие себя.

- Список достоинств: Попросить участников составить список из 10 своих достоинств и прочитать его вслух. Это поможет им сосредоточиться на позитивных качествах.

- Создание визуального образа: Каждому участнику предложить нарисовать или создать коллаж, который отражает их лучшие качества и мечты. Это может быть выполнено на бумаге или в виде цифрового изображения.

- Рефлексия:

- Участники делятся своими чувствами и мыслями о выполненных упражнениях. Спрашивайте, что нового они узнали о себе.

- Задать вопросы: "Как вы можете использовать позитивные аффирмации в повседневной жизни?" и "Что было самым трудным в процессе работы с негативными убеждениями?".

- Завершить занятие, поблагодарив участников за откровенность и поддержку друг друга. Напомнить о важности продолжения работы над самопринятием в дальнейшем.

Занятие 15. «Визуализация успеха»

- Цель: Научить участников технике визуализации, чтобы они могли создавать позитивные образы и сценарии успешной сдачи экзаменов.

- Вводная часть:

- Начать занятие с краткой рассылки о важности визуализации в достижении целей. Объяснить, как мысленные образы могут помочь преодолеть страхи и повысить уверенность.

- Попросить участников поделиться своими ожиданиями и переживаниями, связанными с предстоящими экзаменами. Это поможет создать атмосферу доверия и поддержки.

- Основная часть:

1. Объяснение техники визуализации:

- Рассказать, что такое визуализация успеха и как она работает. Объяснить, что это не просто мечты, а конкретный процесс создания ясных и детализированных образов желаемого результата.

- Показать примеры успешных людей, которые использовали визуализацию для достижения своих целей.

2. Создание позитивных образов:

- Провести упражнение: "Мысленное путешествие". Попросить участников закрыть глаза, расслабиться и представить себя в день экзамена. Описать обстановку: как они заходят в аудиторию, чувствуют себя уверенно, отвечают на вопросы.

- Участники должны сосредоточиться на своих чувствах, уверенности и эмоциях, связанных с успешным результатом.

3. Разработка сценариев успешного результата:

- Попросить участников на листках бумаги записать шаги, которые они предпримут для достижения успешного результата на экзамене.

- Поделитесь примерами: "Я прихожу на экзамен с уверенностью", "Я читаю вопросы внимательно и спокойно отвечаю на них".

- Участники могут также визуализировать процесс подготовки: "Я регулярно занимаюсь, повторяю материал, чувствую себя готовым".

- Упражнения:

- Визуализация через медитацию: Провести 10-минутную медитацию, где участники визуализируют успешное прохождение экзамена, сосредотачиваясь на деталях и эмоциях.

- Создание коллажа: Предложить участникам создать коллаж из картинок и слов, которые ассоциируются у них с успехом и уверенностью. Это может быть использовано как личный талисман.

- Рефлексия:

- Участники делятся своими ощущениями после визуализации. Что они почувствовали? Как изменилось их восприятие экзамена?

- Задать вопросы: "Как вы можете применять технику визуализации в своей повседневной жизни?" и "Что нового вы узнали о своих возможностях?".

- Завершить занятие, поблагодарив участников за активное участие и напомнить о важности регулярной практики визуализации для достижения успеха. Подчеркнуть, что позитивный настрой может значительно повлиять на их результаты.

Занятие 16. «Управление страхом и сомнениями»

- Цель: Научить участников управлению страхом и сомнениями, а также разработать стратегии преодоления тревоги и неуверенности перед экзаменами.

- Вводная часть:

- Начать занятие с обсуждения, какие страхи и сомнения у участников возникают перед экзаменами. Попросить их поделиться своими переживаниями в группе.

- Объяснить, что тревога перед экзаменом - это нормальное явление, и важно научиться её контролировать, а не избегать.

- Основная часть:

1. Объяснение природы страха и сомнений:

- Рассказать о том, как страх и неуверенность могут влиять на производительность в стрессовых ситуациях, таких как экзамены. Обсудить физиологические реакции на страх: учащенное сердцебиение, потливость и т.д.

- Обсудить, что тревога может быть как конструктивной (мотивирующей), так и деструктивной (парализующей).

2. Разработка стратегий преодоления тревоги:

- Представить несколько эффективных стратегий управления страхом:

- Дыхательные упражнения (например, глубокое дыхание для снижения уровня тревоги).

- Применение положительного самовнушения (например, "Я готов, я смогу справиться с экзаменом").

- Ведение дневника эмоций: записывать свои страхи и сомнения, а затем превращать их в позитивные утверждения.

3. Практические упражнения по преодолению негативных эмоций:

- Упражнение "Страх в глаза": Попросить участников записать на бумаге свои главные страхи. Затем предложить порвать эти листы или бросить в урну, чтобы символически избавиться от негативных мыслей.

- Дыхательная практика: Провести 5-10 минут, обучая участников глубокому дыханию. Пусть они представят, как с каждым выдохом уходят их тревоги и сомнения.

- Рефлексия:

- Обсудить, какие стратегии участники считают наиболее полезными. Попросить их поделиться своими ощущениями после выполнения упражнений. Что было полезным? Что неожиданного они узнали о своих страхах?

- Задать вопросы: "Как вы можете применять эти техники в своей жизни?" и "Что будет вашим первым шагом в управлении своими страхами перед экзаменом?".

- Завершить занятие положительной нотой, напомнив, что управлять страхами возможно, и что регулярная практика поможет чувствовать себя увереннее. Поддержать участников и поощрить их применять полученные знания в подготовке к экзаменам.