

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Поволжский православный институт имени Святителя Алексия,
Митрополита Московского»**

Кафедра психологии образования

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое»,
Направленность (профиль) «Практическая педагогика и психология.
Инжиниринг развивающей среды»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему:

«Психологическая подготовка к ГИА: формирование
стрессоустойчивости у старшеклассников»

II курса группы ПМ – 201
очной формы обучения:
Чебуренкова Анастасия

Николаевна

Выполнил(а) студент(ка)

(подпись)

Научный руководитель:
Денисова Елена Анатольевна,
к.психол. н., доцент, заведующий
кафедры педагогики и психологии

(подпись)

Допустить к защите:

Заведующий кафедрой _____ Денисова Елена Анатольевна

«___» _____ 20___ г.

Тольятти
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	10
1.1. Понятия «стресс», «стрессоустойчивость личности» в отечественной и зарубежной педагогике и психологии.....	10
1.2. Психологическая подготовка к ГИА: основные компоненты. Причины снижения стрессоустойчивости в период повышенных нагрузок.....	19
1.3. Способы и методы формирования стрессоустойчивости у старшекласников	36
Выводы по первой главе.....	42
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	44
2.1. Организация эксперимента и методы исследования формирования стрессоустойчивости у старшекласников	44
2.2. Комплекс занятий по формированию стрессоустойчивости у старшекласников	52
2.3. Эффективность комплекса занятий по формированию стрессоустойчивости у старшекласников	56
Выводы по второй главе	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	68
ПРИЛОЖЕНИЕ	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что образовательные процессы в последние годы подвергаются инновационным изменениям, образовательный процесс является источником возникновения и развития различных стрессогенных ситуаций для всех участников образовательного процесса.

В настоящее время, в соответствии с современными подходами, система школьного образования характеризуется высокими требованиями как к учебным результатам, таким и к психологическим особенностям старших школьников.

В настоящее время образовательные учреждения остро нуждаются в формировании самостоятельной взрослой личности, которая способна к рефлексии своих способностей, обладает развитыми духовными ценностями и морально готовой к вступлению в зрелую жизнь с помощью психологической подготовки.

Формирования представленных личностных особенностей возможно лишь тогда, когда обучающиеся способны справляться с любой ситуацией, сохраняя при этом благоприятное духовное и эмоциональное состояние. Другими словами, школьник должен иметь высокую стрессоустойчивость.

В настоящее время, проблема стресса и стрессоустойчивости является одной из наиболее актуальных. На данный момент она является объектом пристального внимания как со стороны зарубежных (Р. Лазарус, Г. Селье), так и со стороны отечественных ученых (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Н. И. Вебер, Р. М. Грановская, О. А. Карабанова, Т. Л. Крюкова, О. В. Лозгачева, А. Б. Леонова, В. Собольников).

В английском журнале «Nature» было опубликовано письмо канадского ученого Ганса Селье в редакцию «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», в котором приводились данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов. Это – центральное понятие научной теории стресса. Данное сообщение положило начало учению о стрессе [54].

Последователь ученого Г. Селье Ричард Лазарус, выдвинул предположение о том, что стресс можно разделить на физиологический (связанный с реальным раздражителем) и психологический (эмоциональный), при котором человек, опираясь на свои личные знания и опыт, оценивает предстоящую ситуацию как пугающую или трудную [32].

Р. Лазарус ввёл термин физиологический и эмоциональный стресс. Физические стрессоры являются наиболее распространенными, они могут привести к нарушению целостности организма и его функций. Это могут быть очень высокие и низкие температуры, острые механические и химические воздействия. Существует несколько видов психологических стрессовых воздействий, которые сами люди считают вредными для их благополучия. В первую очередь это зависит от того, каков опыт людей, какова их жизненная позиция, какова степень их нравственных оценок и насколько они способны адекватно оценивать ситуацию.

Мнения ученых о стрессоустойчивости у подростков были представлены в трудах таких ученых как Л. И. Божович, А.И Жуков, А. И Захаров, А. Г Здравомыслова и В.А Иванниковы. Полемику по данной проблеме вели такие ученые, как С.С. Либих, М. Лебединский, В. Мясищев и Л.Е. Личко, А.М. Прихожан, В. Е. Рожнов и многие другие.

Следует помнить о том, что проблема повышения уровня стрессоустойчивости подростков связана с кардинальными изменениями в их личностных качествах. В подростковый период характерны следующие личностные и поведенческие особенности: тревожность, противоречивость чувств, нравственная нестабильность, нестабильная самооценка, что является основной причиной низкого уровня стрессоустойчивости.

Поэтому мы можем говорить о том, что в период с 14 до 18 лет, находящиеся в подростковом и юношеском возрасте лица наиболее подвержены стрессам.

Для учеников старших классов процесс формирования собственной личности, определение себя как личности и как профессионала, а также

подготовка и сдача государственной итоговой аттестации (ГИА) часто становятся крайне напряженными периодами.

В подростковом возрасте возникает необходимость в формировании стрессоустойчивости, так как наряду с поиском своей индивидуальности и принятием внешности человек начинает заниматься профессиональной деятельностью, развитием самостоятельности и самоопределения. В то же время, подростки не всегда осознают, что испытывают дискомфорт, им недостает жизненного опыта.

Для того, чтобы определить уровень достижений школьников, существует специальный тест – государственный итоговый экзамен. Он является своеобразным тестом для определения уровня их знаний и умений, которые они получили за время обучения в школе. Помимо этого, выпускной экзамен оценивает уровень психологической, социальной и культурной подготовленности школьников к условиям современного мира, которые постоянно изменяются. Каждый год для многих выпускников старших классов подготовка к экзаменам становится серьезной проблемой, которая требует длительного времени и напряжения. Важно отметить, что на сегодняшний день актуальны вопросы о психологической помощи детям, которые готовятся к ГИА.

Таким образом, для старшеклассников становятся актуальными вопросы преодоления стресса и знания о возможностях и способах их поведения, которые они могут усвоить только со сменой опыта. Несмотря на широкое освещение проблемы стрессоустойчивости, остается важным формирование этой способности у старшеклассников в нынешних социальных, образовательных и психолого-педагогических условиях.

В данной работе предпринимается попытка рассмотрения и исследования особенностей формирования стрессоустойчивости у старшеклассников.

Итак, мы обнаружили несоответствие между увеличением количества стрессогенных факторов, влияющих на молодых людей, и недостаточными условиями для развития стрессоустойчивости у старшеклассников.

Устранение данного противоречия требует разработки психолого-педагогического комплекса занятий, который будет направлен на формирование стрессоустойчивости у школьников в условиях школьной среды.

Цель исследования – теоретически обосновать и эмпирически изучить особенности стрессоустойчивости выпускников 9-х классов, а также пути и способы повышения стрессоустойчивости личности старшеклассников как условия эффективной психологической подготовки к ГИА.

Объект – психологическая подготовка к ГИА.

Предмет – формирование стрессоустойчивости старшеклассников как условие эффективной психологической подготовки к ГИА.

Гипотеза: мы предполагаем, что формирование (повышение) стрессоустойчивости личности старшеклассников может быть осуществлено через комплекс мероприятий по снижению уровня личностной и реактивной тревожности у обучающихся, развитие умения управлять своими эмоциями, анализировать свою деятельность (рефлексию), а также осознание своих возможностей, что в свою очередь будет способствовать эффективной психологической подготовке старшеклассников к ГИА.

В соответствии с целью, объектом и предметом нашего исследования нами были сформулированы следующие задачи:

1. Рассмотреть проблему стресса и стрессоустойчивости личности через анализ ключевых концепций в зарубежной и отечественной педагогике и психологии;

2. Провести эмпирическое исследование психологических особенностей готовности к ГИА, стрессоустойчивости у старшеклассников.

3. Разработать комплекс мероприятий, направленный на повышение стрессоустойчивости старшеклассников; систематизировать способы и методы повышения стрессоустойчивости личности.

4. осуществить сравнительный анализ результатов стрессоустойчивости старшеклассников на констатирующем и контрольном этапах исследования по итогам реализации комплекса занятий, сделать выводы, наметить дальнейшие пути развития темы.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- теория классификации стрессогенных факторов (Л. А. Китаев-Смык);
- психолого-педагогические подходы к рассмотрению понятия «стрессоустойчивость» (Л. М. Аболин, В. Н. Васильева, Б. Х. Варданян, О. В. Лозгачева и др.);
- подходы к развитию стрессоустойчивости (В. Е. Рожнов, О. М. Сергеева, А. К. Осницкий);
- основные положения о психологических особенностях старшеклассников (Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, О. М. Сергеева).

Методы исследования.

Для реализации поставленных задач разработана программа исследования, в рамках которой использовались следующие **методы**:

- 1) Теоретические методы (анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования);
- 2) Экспериментальные методы: «Самооценка психических состояний» Айзенка; «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности», Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина; «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой; диагностика стрессоустойчивости личности Н. П. Фетискин; методика «Шкала психологического стресса» (адаптация Н. Е. Водопьяновой).
- 3) Виды методов математико-статистической обработки информации: описательная статистика, сравнительный анализ. Использование методов математической статистики позволило обеспечить достоверность полученных

результатов, используя непараметрический критерий Стьюдента, Т-критерий Вилкоксона и критерий Манна-Уитни.

База исследования: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 23 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области.

Надежность и достоверность результатов. Методологическая обоснованность исследования, применение комплекса методов, которые соответствуют предмету исследования, целям и гипотезе исследования, а также сочетание количественного и качественного анализа данных является залогом надежности и достоверности результатов исследования.

Теоретическая и практическая значимость результатов исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть полезны в ходе совершенствования подготовки к государственной итоговой аттестации, системы оказания психологической помощи при возникновении сложностей в подготовке к экзамену, а также при составлении коррекционных и развивающих занятий. Комплекс занятий, разработанный для повышения стрессоустойчивости старшеклассников, будет полезен педагогам, родителям и всем, кто заинтересован в работе с учащимися, в период подготовки к ГИА.

Апробация результатов магистерской диссертации. Теоретические и эмпирические материалы исследования обсуждались на научно-методических семинарах кафедры педагогики и психологии АНО ВО «Поволжская академия образования и искусств имени Святителя Алексия, митрополита Московского, а также представлены на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях: региональная научно-практическая конференция «Образование и психологическое здоровье» ГБУ ДПО Самарской области «Региональный социо-психологический центр» (март 2023 г.); окружной марафон педагогических инноваций ГБОУ ДПО ЦПК «Ресурсный центр г. о. Сызрань Самарской области» (октябрь – ноябрь 2023 г.); региональной научно-практической конференции «Образование и психологическое здоровье» ГБУ ДПО Самарской области «Региональный социо-психологический центр»

(октябрь 2023 г.); международной научно-практической конференции «Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития» (2024 г., Диплом 1-й степени); международной научно-практической конференции «Научные исследования – основа современной инновационной системы», - г. Стерлитамак, 2024 г., а также в следующих публикациях:

1. Чебуренкова А. Н. Рекомендации по повышению психологической готовности обучающихся к государственной итоговой аттестации / Международный сборник педагогических публикаций «Буква» № 3 - 2023 С 64-72

2. Чебуренкова А. Н. Формирование психологической готовности обучающихся к государственной итоговой аттестации / в сборнике материалов Международного образовательного портала «Солнечный свет». – г. Москва, № 9 – 2023 г.

3. Чебуренкова А. Н. Теоретический анализ проблемы психологической готовности старшеклассников к государственной итоговой аттестации как стрессовой жизненной ситуации/ в сборнике статей международной научно-практической конференции «Новая наука: история становления, современное состояние, перспективы развития». - г. Казань: - 2024 г.

4. Чебуренкова А. Н. Психолого-педагогическая программа по формированию стрессоустойчивости «Экзамены на 5+»/ в сборнике материалов международной научно-практической конференции «Научные исследования – основа современной инновационной системы», - г. Стерлитамак, 2024 г.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1.1. Понятия «стресс», «стрессоустойчивость личности» в отечественной и зарубежной педагогике и психологии

Существует необходимость изучения проблемы стрессоустойчивости и стрессовых состояний личности уже на протяжении многих лет. Л. И. Анциферова, Н. Б. Витт, Г. Селье, Б. Х. Варданян, Л. В. Куликов и Е. Л. Щербаков являются видными учеными, которые занимаются исследованием вопросов, относящихся к данной области.

«Stress» в переводе с английского языка означает: давление, напряжение и влияние извне, которое способствует поддержанию данного состояния.

Термин «стресс» со временем претерпел ряд изменений, которые сделали его более употребительным.

В словаре русских существительных, который содержит большое количество терминов, стресс можно описать как «состояние повышенной нервозности, перенапряжения, которое возникает в результате воздействия какого-либо сильного фактора и является защитной реакцией организма на различные неблагоприятные факторы» [7].

С точки зрения психологии, стресс – это «психическое напряжение, которое возникает у человека в момент эмоциональной перегрузки его нервной системы» [43].

Причиной возникновения стресса в медицине считается воздействие чрезвычайных или патологических раздражителей, которые приводят к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма [6].

Р. Люфт отмечает «...многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит на своей кровати», а Г. Селье полагает, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает

некоторый стресс», и приравнивает отсутствие стресса к смерти [54].

Как можно обобщить, стресс - это общее напряжение организма, которое возникает под влиянием чрезвычайного раздражителя (стрессора).

Данное исследование стресса имеет междисциплинарное направление, охватывающее широкий спектр методов из различных наук.

Принято разделять множество определений понятия стресса, по мнению А. Б. Леоновой. Это обусловлено тем, что сам термин «стресс» был взят из контекста физиологических исследований и распространен на объяснение поведения человека в самых различных жизненных ситуациях [34].

Ключевым вопросом в последние годы является вопрос об условности разделения физического и психологического стресса. Существует связь между физиологическим стрессом и реальным раздражителем. В период психологического стресса, человек воспринимает ситуацию, которая складывается в его жизни на основе личного опыта и знаний, как пугающую и трудную.

В психологическом стрессе можно выделить две составляющие: информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в результате информационной перегрузки. Это означает, что человек не способен выполнять свою работу качественно и быстро, а также принимать верные решения в короткие сроки (снижение концентрации внимания и увеличение отвлекаемости).

В моменты опасности, гнева, обиды или, когда человек оказывается один на один со своими тревогами и переживаниями, он переживает эмоциональный стресс. Увеличивается уровень напряжения и тревоги, а также ухудшается сон, аппетит и появляется рассеянность.

В этом виде стресса присутствует риск суицида, так как в его проявлениях могут возникать мысли и фразы, которые могут привести к совершению самоубийства.

Изучая стресс, Г. Селье выделил три его стадии:	реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации каждого из ресурсов организма;
	стадия сопротивляемости (за счет предшествующей мобилизации организму успешно справляется с воздействиями внешнего характера), именно в этот период может наблюдаться, так называемая, повышенная стрессоустойчивость;
	стадия истощения (возникает, если действие вредоносных факторов долгий срок не удается устранить и преодолеть) [48].

Рисунок 1 – Стадии стресса по Г. Селье

Снижаются адаптивные возможности организма. В это время он становится менее устойчивым к новым «негативным факторам», в результате чего возрастает риск развития заболевания.

Влияния факторов, влияющих на стресс в организме человека: генетическая предрасположенность, особенности протекания беременности у женщин с ранним детским опытом, характер человека, его направленность личности и окружающее пространство могут влиять на характер стресса у разных людей.

Позже Г. Селье разработал теорию, согласно которой следует различать два вида стресса: дистресс (от английского слова distress – истощение, несчастье) и эустресс.

Согласно общепринятому мнению, Г. Селье рассматривал эустресс как позитивный фактор для повышения активности и достижения целей, а также для того, чтобы стимулировать радость от усилий и преодоления трудностей. Происходит это благодаря тому, что возникает активизация процессов познания, самосознания, осмысления действительности, познания и памяти, осознание необходимости создания знаний и умений, необходимых для восприятия и

сохранения значимых для жизни, принятия решений, внесения предложений, исполнения норм, норм в свой образ жизни.

Дистресс может возникнуть при наличии большого количества стрессов, которые имеют место быть в течение длительного времени. При этом преобладает не радость от преодоления трудностей, а ощущение беспомощности и бессмысленности происходящего.

В любом случае, какие бы научные термины не использовались для обозначения стресса, всегда в качестве основного звена стресса подразумевается та самая неспецифическая реакция организма, которая имеет свои закономерности развития независимо от причины стресса.

Мы попробуем рассмотреть это центральное звено стресса, чтобы понять, как именно переживания и эмоции, которые вызывают в нас стресс, могут привести к болезням внутренних органов или общему физическому недомоганию.

При стрессе в организме происходят сложные физиологические и биохимические изменения, которые называют «реакцией борьбы и бегства». Это является древней защитной реакцией, которая была выработана в ходе эволюции. Данная реакция моментально включалась у наших предков при появлении угрозы, что позволяло быстро мобилизовать все силы организма, которые были предпочтительны для защиты от врага или бегства от него.

По мнению Р. Лазаруса, термин «психологический стресс» является выражением реакции, которая формируется на основе оценки угрозы и защитных механизмов [32].

Р. Лазарус и С. Фолькман определяют психологический стресс как взаимодействие с окружающей средой, которое влияет на благосостояние личности и подвергает испытанию ресурсы организма.

Дж. Эверилл опираясь на определение психологического стресса, данное С. Сэллсом, считает, что сущностью стрессовой ситуации заключается в потере контроля, то есть в отсутствии адекватной реакции на конкретную ситуацию, которая значима для личности, а в последствии, -отказ от реагирования

[10].

По мнению Ю. С. Савенко психологический стресс – состояние, препятствующее само-актуализации личности [52].

Уже несколько десятков лет исследователи пытаются выявить основные стрессовые ситуации, которые возникают в трудовой и учебной деятельности, в семье, в здоровье и на работе. Однако, сложно сказать о степени трудности возникших ситуаций. Потому что одно и то же событие у каждого человека имеет свою эмоциональную окраску и значимость.

Как говорил К. Левин в соответствии с принципом психологического единства личности и окружающего ее мира, «существует взаимосвязь между личностью и событием, при этом индивид сам является объектом воздействия со стороны событий, которые его окружают. В зависимости от того, как человек перерабатывает различные аспекты своей жизни, он может испытывать различные эмоции, переживания и реакции» [33].

Изучив исследования ученых Л. Мерфи, Р. Лазаруса и С. Фолкмана, можно сделать вывод о том, что к стрессоустойчивости относится согласованное поведение (копинг-стратегии). Зачастую, успешное завершение трудного события в жизни складывается из нескольких разных стратегий. Это обусловлено тем, что люди имеют разную степень подготовленности.

Большинство исследователей уделяли много внимания вопросам стрессоустойчивости. В исследованиях К. А. Абульхановой-Славской, Б. Г. Ананьева, Л. И. Анциферовой, В. В. Соболенкова и других авторов рассматривалась взаимосвязь между личностью и деятельностью, становление личности на жизненном пути, роль сложных жизненных ситуаций в этом процессе.

В качестве примера можно привести определение Б. Х. Варданяна о стрессоустойчивости: это способность к устойчивому взаимодействию всех составляющих психической деятельности, в том числе эмоциональных [10].

По мнению автора, стрессоустойчивость является «...более точным определением для личности, которая может обеспечить гармоничное отношение

между всеми составляющими психической деятельности в эмоциональной ситуации и, таким образом, способствует успешному выполнению своей деятельности» [10].

Как полагают некоторые ученые, стрессоустойчивость является результатом взаимосвязи темперамента и эмоциональной устойчивости.

Говоря об устойчивости, П. Б. Зильберман отмечает ее как некое неразумное явление, характеризующееся отсутствием адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующее о недостаточной гибкости, приспособляемости [22].

Эмоциональная устойчивость, по мнению В. Л. Марищука, является способностью личности к преодолению чрезмерного эмоционального возбуждения в процессе выполнения сложных задач [47].

Свойство темперамента, по мнению В. А. Плахтиенко и Н. И. Блудова, позволяет эффективно решать задачи жизнедеятельности, при этом используя оптимальное использование эмоциональной энергии [40].

В современном обществе некоторые авторы считают, что стрессоустойчивость является неотъемлемой частью готовности человека к выполнению сложных и напряженных задач.

П. Б. Зильберман определяет стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивида. Это взаимодействие обеспечивает оптимальное и успешное достижение целей в сложных эмоциональных условиях. [22].

Установлено, что стрессовые состояния могут быть вызваны тремя факторами: физиологическим, поведенческим и субъективным.

Как отмечает Л. А. Китаев-Смык, помимо этого в перечень включаются факторы социальной и психологической природы, а именно изменения в общении и психологический фактор стресса [24].

Факторы, влияющие на стрессоустойчивость, включают:

- физиологию (крепкое здоровье и здоровый образ жизни);

- темперамент (флегматики и сангвиники легче адаптируются к сложным ситуациям);
- моральные ценности (понимание смысла своей работы);
- личные черты характера (здоровая самооценка и адекватное восприятие критики);
- опыт (переживание стрессовых ситуаций в прошлом);
- окружение и среду (поддержка друзей и близких).

Согласно теории стрессоустойчивости, все люди делятся на 4 группы:

1. Неустойчивые к стрессу – плохо приспосабливаются к внешним обстоятельствам и не меняют своего поведения в зависимости от ситуации.
2. Те, кто тренирует стрессоустойчивость – адаптируется постепенно и только на поверхностном уровне.
3. Имеющие «тормоза» при столкновении со стрессом – у них есть жесткие принципы и установки, но они готовы на небольшие изменения ради сохранения привычного образа жизни.
1. Устойчивые к стрессу – легко воспринимают общую нестабильность мира и спокойно относятся к переменам.

В качестве характеристики стрессоустойчивой личности можно отметить максимальную степень ригидности по отношению к событиям, происходящим вне их сферы влияния. В их мировоззрении нет места переменам и изменениям. Они не желают изменять свои привычки и адаптироваться к окружающей действительности. Для них является стрессом любое негативное событие, даже если оно не имеет прямого отношения к их будущему.

С учетом современных тенденций в организации учебного процесса, можно сделать вывод о том, что необходимо преобразовать стрессовые условия учебного процесса и превратить ее для учащихся в своеобразную тренировку, в процессе которой они осознают и сознательно взаимодействуют с негативной средой. Подобные тренировки дают возможность организму приспособиться к трудностям и получить навыки, необходимые для успешной сдачи экзаменов,

выполнения контрольных и самостоятельных заданий, а также получения уверенности в ответах на уроках.

В случае необходимости изменения, стрессотренированные готовы к ним, но только в том случае, если они будут иметь место быть не сиюминутными и не глобальными. У них есть стремление к постепенному изменению своей жизни.

Делая это без каких-либо усилий и дискомфорта, они могут стать раздражительными или впасть в депрессию. В то же время, по мере того как «стрессотренируемые» сталкиваются с аналогичными по содержанию напряженными ситуациями, они привыкают и начинают реагировать на стресс более спокойно.

Стрессотормозные отличаются твердостью своих жизненных принципов и мировоззрения. Они отличаются от других своей строгостью в отношении к своим жизненным принципам и ценностям, но при этом спокойно реагируют на изменения окружающей действительности. Они не готовы к постепенному изменению своего образа жизни, но могут пойти на быстрые и однократные изменения в некоторых сферах их деятельности, например, кардинально поменять место работы. Если стрессы следуют один за другим, а особенно если они имеют вялотекущий характер и имеют тенденцию к длительному накоплению, они постепенно теряют способность контролировать свои эмоции и теряют способность управлять своими эмоциями.

Устойчивость к стрессам - это способность спокойно и без волнения принимать любые изменения, которые имеют временный или постоянный характер. В действительности, все устойчивое и предсказуемое, которое изначально предопределено, вызывает удивление и воспринимается как чужеродное из-за всеобщей нестабильности.

Стрессоустойчивость — это умение успешно действовать в нестабильных и кризисных условиях, но она может быть менее подходящей для работы в организациях с устоявшимися традициями [24].

Из этого следует, что стресс негативно влияет на человеческий организм. Стресс является причиной дезорганизации деятельности человека, что в свою

очередь ведет к нарушению нормального хода его действий. Если стресс является частым и длительным явлением, это может негативно сказаться не только на психическом состоянии человека, но и на его физическом здоровье.

В рамках нашего исследования стресс будет определяться как чрезмерное психологическое и физиологическое напряжение, возникающее под воздействием негативных факторов на человека.

1.2. Психологическая подготовка к ГИА: основные компоненты.

Причины снижения стрессоустойчивости в период повышенных нагрузок

Введение государственной итоговой аттестации стало важным достижением системы образования России. В целях повышения уровня ответственности за качество своих знаний и профессионального самоопределения в старших классах было внедрено данное нововведение. На сегодняшний день инновации не всегда положительно влияют на процесс обучения и психическое здоровье школьников.

Показатель среднего балла, который необходим для успешной сдачи государственной итоговой аттестации у старшеклассников, снизился за последние годы на 30%. Показатели учебных достижений и навыков, которые были получены учащимися за годы обучения в школе, могут ухудшиться из-за психологической неготовности школьников к сдаче государственной итоговой аттестации. Для старшеклассников подготовка к экзаменам и сам процесс их проведения стал не только временем интенсивной работы, но и эмоциональным стрессом, который может привести к ухудшению психического здоровья [23].

В связи с возросшими требованиями общества к подрастающему поколению, увеличивается и количество стрессовых факторов, которые могут негативно повлиять на психологическое здоровье молодого поколения. Здоровое психическое состояние человека является результатом его социального благополучия, гармоничного развития личности и отсутствия длительных негативных эмоций и переживаний.

Различные стрессовые факторы оказывают непосредственное влияние на процесс становления личности и ее психологическое здоровье в любом возрасте. В соответствии с мнением Т. Г. Бохан, процесс личностного становления и поддержания психологического здоровья человека проходит через преодоление трудностей в жизни, а итог такого взаимодействия зависит от особенностей самоорганизации психологической системы, то есть уровня развития стрессоустойчивости личности [29].

Л. Н. Кубашичева считает, что для старшеклассников в возрасте от 14 до 18 лет источником травмирующего воздействия могут стать предстоящие выпускные экзамены, которые требуют от них высокой степени стрессоустойчивости [28].

Становление стрессоустойчивости у школьников является одним из важнейших компонентов психологической готовности к государственной итоговой аттестации, которую исследователи определяют, как сложное психологическое образование, имеющее собственную структуру и содержание.

Государственная итоговая аттестация может вызвать у школьников тревожные переживания, неуверенность и страх, что может привести к накоплению напряжённости в организме и эмоциональному истощению. Вследствие этого, подготовка к экзаменам для старшеклассников должна включать в себя психологическую подготовку. В результате этого, формирование уверенного поведения и стрессоустойчивости личности учащихся является одним из основных факторов, которые способствуют успешному прохождению государственной итоговой аттестации [41].

Первостепенной целью для выпускников старших классов является успешное прохождение основного государственного экзамена, который является отправной точкой для дальнейшего поступления в среднее профессиональное учебное заведение или переход в среднюю школу. Для выпускников характерно повышение уровня тревоги. Это ведет к понижению организованности деятельности и внимания. При чрезмерном использовании энергии на тревогу у ребенка снижается способность к обучению [59].

Повышенная стрессоустойчивость, необходимая для проведения государственной итоговой аттестации, которая включает в себя познавательный, личностный и процессуальный компоненты. Высокая мобильность, четкость и структурированность мышления, способность к переключению внимания и концентрации, высокая работоспособность, способность организовывать деятельность, а также сформированность внутреннего плана действий – это все признаки познавательного компонента. Функция формирования

познавательного компонента включает в себя: формирование всех компонентов учебной деятельности, а также навыков самоорганизации [59].

Психологический компонент готовности к сдаче государственной итоговой аттестации включает в себя адекватную самооценку, способность оценивать свои способности и умения, самостоятельность мышления и способность к самоопределению. У старшеклассников должна быть сформирована личностно-смысловая позиция, позволяющая выстроить стратегию успешной подготовки к экзаменам. Признаком функциональной составляющей является знакомство с процедурой проведения экзамена, в том числе формирование навыков работы с тестовым материалом. Также можно отметить высокий уровень развития коммуникативных способностей, а также способность к саморегуляции и расслаблению [60].

Во время подготовки и проведения государственной итоговой аттестации можно выделить четыре компонента стрессоустойчивости:

Когнитивный компонент — уровень знаний выпускников о процедуре ГИА и развитие познавательных процессов (внимание, память и мышление).

Мотивационный компонент — уровень учебной мотивации и мотивы личностного и профессионального самоопределения.

Эмоциональный компонент — уровень переживания тревоги перед выпускными испытаниями.

Поведенческий компонент — стратегия поведения в стрессовых ситуациях и уровень стрессоустойчивости.

В этом исследовании мы сосредоточимся на поведенческом аспекте психологической готовности к ГИА, а именно на развитии стрессоустойчивости старшеклассников.

В истории человечества юношеский возраст стал всеобщим феноменом только в конце XIX века, хотя его выделение произошло сравнительно недавно. У психологов есть разные мнения о том, сколько длится юношеский возраст. При толковании понятия юношества как периода онтогенетического развития,

главным образом, следует руководствоваться установками тех авторов, которые придерживаются определенного подхода к его толкованию.

Попробуем рассмотреть некоторые аспекты, касающиеся юности, с разных ракурсов.

В рамках психоаналитических теорий З. Фрейда, юность считается этапом психосексуального развития, на котором необходимо компенсировать приток энергии либидо с помощью защитных механизмов эго. Это приводит к нарастанию беспокойства и увеличению количества конфликтов, которые постепенно разрешаются по мере достижения гармонии между эго и ид. [62].

В противовес психоанализу Э. Шпрангер утверждал, что в юности происходит процесс вхождения человека в культуру, которая является «объективным и нормальным духом данного времени» [71].

Психосоциальная концепция развития Э. Эриксона утверждает, что в подростковом возрасте и юности перед подростками стоит задача создания целостного образа себя, который будет соответствовать множеству ролей (партнеров, групп общения и т.п.), которые предлагают различные варианты для выбора [73].

Р. Селман и С. Холл, основываясь на социологических теориях юности, определяют ее как определенный этап социализации, когда человек переходит от зависимого детства к самостоятельному взрослому при ведущей роли общества.

Субъективная сторона личности является наиболее значимой в психологических теориях

Яркие и характерные черты внутреннего мира и самосознания человека, который является активным творцом своего взросления, можно увидеть на стороне, которая посвящена личностям, которые находятся в процессе взросления.

Обычно, решение возрастных задач для юношей начинается с того, что у них появляется способность решать те или иные проблемы.

Р. Хавигхерст выделяет следующие возрастные задачи:

- осознание собственной внешности и принятие особенностей своего тела, позволяющих эффективно использовать его (в работе, спорте, искусстве и т.д.);
- сложение индивидуальной структуры своего гендерного поведения и формирование «образа» своей роли в гендере происходит благодаря усвоению мужской или женской роли;
- подготовка к профессиональной деятельности, которая включает в себя изучение различных дисциплин (в том числе и в вузе или на рабочем месте, при условии дифференцированного подхода к изучению разных предметов) и посещение подготовительных курсов;
- проведение психологической независимости от родителей и других людей, которые влияют на вашу эмоциональную жизнь;
- установление более тесных и доверительных отношений с ровесниками противоположного пола, которые уже достигли определенного возраста;
- приобретение знаний и социальной готовности для принятия на себя ответственности, связанной с партнерством и семьей, является одним из этапов подготовки к браку и совместной жизни;
- планирование и осуществление действий по формированию социально ответственного поведения, гражданской активности (в том числе политической, идеологической, экологической и т.д.);
- установление внутренней системы ценностей и соблюдение принципов морали - это пример использования подсознания в качестве руководства для действий [50].

Так, в рамки возрастных задач развития входят: осознание и принятие своего места во взрослом мире, усвоение социальных ролей и разрешение конфликтов между ними, а также совершенствование стратегий преодоления трудностей.

По мнению ученых психологов, для юношей существуют разные временные рамки. Ранняя юность (от 15 до 18 лет) и поздняя юность, которая охватывает период с 18 до 23 лет, наиболее часто выбираются исследователями [44].

Так, например, по мнению В. С. Мухиной, юность можно определить, как период отрочества до взросления - возрастные границы находятся между 15-16 и 21-25 годами [40].

Как считает В. И. Слободчиков, юность является завершающей стадией в процессе персонализации. «Юношеские новообразования – это рефлексия, осознание своего Я-я, становление жизненных целей и готовности к ним, а также стремление к самоопределению. Это позволяет юношеству постепенно продвигаться по пути становления в различные сферы жизни» [56].

И. Кон разделил переход от детства к зрелости на три периода (юношеский возраст, подростковый период и поздняя юность или начало взрослой жизни). Каждый период автор рассматривал с разных ракурсов: биологический, социальный и психологический [27].

Святитель Феофан характеризует юношеский возраст как вскипание телесно-духовной жизни. Тихо живут дитя и отрок, мало быстрых порывов у мужа, почтенные седины склоняют к покою, одна юность кипит жизнью, надо иметь очень твердую опору, чтобы устоять в это время от натиска волн. Пробуждающиеся силы имеют для юноши особую прелесть, и своим действием они вытесняют все, что прежде лежало на сердце. Только настоящие чувства истинны, только они имеют действительное значение. Но если он прежде пробуждения этих сил связал себя обязательством исповедания и христианской жизни, тогда все возбуждения будут слабее и легче уступят требованию первых уже потому, что те старше, прежде испытаны и избраны сердцем, а главное — скреплены обетом. Юноша решительно хочет держать всегда свое слово [70; с. 501].

С биологической точки зрения пубертатный период – это время, когда полностью завершается половое созревание и наступает взрослая жизнь,

характеризующаяся созреванием всех сторон организма. С психологической точки зрения подростковый возраст характеризуется формированием чувства собственного достоинства, самовосприятия, самоопределения и выбора профессии.

В позднем юношеском возрасте основной сферой деятельности является труд. С помощью этих характеристик можно описать основные черты подросткового периода. И. Кон смог полностью реализовать методологические идеи, заложенные в основу концепции Л. С. Выготского в области возрастной психологии [14].

В юношеском возрасте происходит становление рефлексии и самоанализа. Существует ряд признаков, которые указывают на возрастную особенность повышенной эмоциональной возбудимости у юношей: неустойчивое состояние здоровья, резкие колебания настроения, тревожность и т.п. При этом, чем старше становится юноша, тем более выраженным становится улучшение общего состояния его эмоционального состояния.

Эмоции в юности имеют непосредственное отношение к личностным качествам человека: его самооценке, самосознанию и уровню его эмоционального интеллекта.

Устойчивое самосознание и стабильный образ «Я» - это главные психологические новообразования в юношеском возрасте. Сформировавшаяся в этот период система представлений о себе, не имеет значения, является ли оно истинным или нет, является психологической реальностью, которая влияет на поведение и вызывает те или иные переживания.

Самосознание юноши начинает определять время (юноша начинает планировать будущее). Существует много взаимосвязей между этим и развитием личностного контроля, самоуправления, а также с новой стадией развития интеллекта, которая включает в себя открытие своего внутреннего мира.

Юность является важнейшим этапом в формировании мировоззрения. В настоящее время существует много мнений о том, что же такое мировоззрение. Оно может быть, как системой знаний и опыта, так и убеждений, которые

переживаются с чувством их правильности и истинности. По этой причине мировоззрение было связано с поиском решений актуальных проблем в юности. Понимания действительности юноша ищет не в отдельности от них, а в связи с тем, как он оценивает их.

Социальная ориентация личности, которая включает в себя осознание своего места в социальной общности, и выбор способов для достижения своего будущего социального статуса, является одним из основных направлений мировоззренческого поиска.

Смысл жизни лежит в основе мировоззренческих проблем. «служить людям» - это глобальный и универсальный ответ, который юноша ищет. Не столько его занимает проблема «как быть», сколько вопрос «Каким образом?». Его больше интересует гуманистический подход к жизни, ее ценностям и широкая социальная поддержка.

Существует важное приобретение юности, которое заключается в открытии своего внутреннего мира. Это происходит потому, что внешний мир начинает восприниматься через восприятие себя. Повышается интерес к самоанализу и потребность в систематизации и обобщении своих знаний о себе. Увеличивается степень волевой регуляции. Отмечается проявление стремления к самоутверждению.

Это касается и самооценки внешности. Самоуважение – это одна из важнейших психологических характеристик юности, которая может выражаться в принятии или непринятии себя, в неудовлетворенности собой. Отмечается несоответствие между идеальным и реальным «Я».

Смысловое мышление в юношеском возрасте приобретает личностно-эмоциональную направленность. Появляется стремление к углублению в изучение теоретических и мировоззренческих вопросов. Под эмоциональностью понимается способность испытывать переживания по поводу собственных возможностей, способностей и личных качеств.

В стремлении к обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов за частными фактами заключается интеллектуальное развитие. Начинает

преобладать абстрактное мышление и возрастает концентрация внимания, а также объем памяти, в которой накапливается материал. Имеется навык самостоятельного решения сложных вопросов.

В эмоциональной сфере происходит существенная трансформация, которая включает в себя самостоятельность, критичность и самокритику, а также неприятие ханжества, грубости и лицемерия.

Одним из наиболее важных факторов, способствующих становлению личности в юном возрасте, является общение со сверстниками. Именно общение является одним из видов общения, оно является каналом получения информации, а также способом эмоционального контакта.

Юношеский возраст по мнению современных психологов, является наиболее благоприятным для развития личности «переход к самостоятельному взрослению и ответственности в период зависимости от родителей» [27].

В этот период у молодых людей возникает беспокойство по поводу неопределенности их возраста и это может привести к кризису, который связан с поиском способов социальной самореализации в современном мире.

Ситуация, которая складывается в обществе для развития юношеского возраста, является стрессовым фактором. Выбор эффективных способов для преодоления стрессового состояния помогает в достижении целей, которые являются актуальными для данного возраста.

В ходе исследования, можно выявить особенности поведения в юношеском возрасте, которые помогут найти эффективные стратегии для разрешения конфликтных ситуаций и уменьшить негативное влияние неблагоприятных обстоятельств на развитие личности. И в следствии этого появляется возможность разработки программы, которая будет направлена на психологическое сопровождение молодежи в период кризиса.

В области психологии возрастов, наиболее изученным и неисследованным является раздел о юношеской психологии.

Л. С. Выготский считал, что в период юношеского возраста «в нем отсутствуют конкретные факты, которые были бы достоверно установлены, и он имеет только общие теории и положения».

На передний план в жизни молодых людей выходит проблема самоопределения, которая включает в себя как социальное, так и личностное измерение. В юношеском возрасте происходит процесс самоопределения, который является самым важным психологическим новообразованием.

Несмотря на то, что Л. И. Божович говорит о важности самоопределения, он не может дать четкого определения данного явления. Он лишь считает, что это «выбор будущего пути, стремление к нахождению своего места в жизни и труде, а также потребность в самовыражении, это поиск своей собственной сути, своего предназначения в жизни, стремление найти свое место в общем потоке событий» [5].

Не считая этого, она все же выделяет некоторые ключевые качества личности. Требование самоопределения: «требование для формирования личностного самоопределения представляет собой потребность в формировании смысловой системы, объединяющей личные и общественные представления о себе и о мире; оно имеет ориентировку на будущее и связано с выбором профессии, но не является его неотъемлемой частью». Оно имеет четкую направленность на будущее и может быть связано с выбором специальности [15].

Еще одна важная возрастная особенность, по мнению автора, заключается в том, что самоопределение формируется на основе «профессионального выбора профессии и через общие, лишенные конкретной значимости поиски смысла своего существования» [5].

В исследовании В. С. Мухиной возрастная граница юношеского возраста определена как период от 15 до 21 года.

При обучении в старших классах школьники сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, из-за чего учащимся приходится испытывать сильное нервное напряжение и стресс.

Среди факторов, которые могут вызвать стресс у школьников, можно отметить: обилие информации, поступающей из разных источников, а также необходимость адаптироваться к новым условиям окружающей среды и предстоящим экзаменам.

45% заболеваний, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, связаны со стрессом. В настоящее время очень важно уделять внимание стрессоустойчивости человека, особенно в условиях повседневной жизни. Существует категория студентов, для которых обучение в старших классах является стрессовым фактором.

Сейчас, как никогда ранее можно наблюдать подтверждение того факта, что старшеклассники подвержены стрессам. В этом могут помочь постоянное повышение интенсивности учебного процесса, ежедневное напряжение, связанное с нехваткой времени и сил для решения учебных задач, хронические заболевания, которые приводят к истощению ресурсов организма на выполнение заданий. Также это может быть связано с внутригрупповыми и семейными конфликтами.

По мнению Л. С. Выготского «в структуре личности подростка нет ничего такого, что можно было бы назвать устойчивым, окончательным и неподвижным». К сожалению, личностная нестабильность является одной из отличительных черт этого периода. У нее есть проявления: неустойчивость в эмоциональном и нравственном плане, тревожность, противоречивые чувства, колебания самооценки. Все эти факторы приводят к низкой устойчивости к стрессовым ситуациям. Если подростки хотят успешно бороться со стрессовыми ситуациями, им следует начать с раннего возраста управлять своей психической деятельностью и развивать эмоциональную устойчивость. Соответственно, взрослые должны поддерживать их и помогать им в этом.

По этой причине, для того чтобы повысить эффективность формирования стрессоустойчивости у подростков, необходимо учитывать психологическую и педагогическую культуру родителей и учителей, а также наличие взаимопонимания между взрослыми и школьником, а также владение

подростком определенными навыками и знаниями, необходимыми для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

Преподаватель должен позаботиться о создании педагогических условий, которые будут способствовать формированию у школьников стрессоустойчивости [8].

Поддержка и положительное эмоциональное воздействие учителя способствуют тому, что у подростков развивается стрессоустойчивость. Правильная организация взаимодействия между учащимся и учителем способствует повышению качества обучения и улучшению настроения подростка в образовательном процессе. Снижение влияния стресса на учебный процесс возможно при условии, когда учитель будет стремиться к гуманизации своих отношений с учащимися. Однако, как правило, учителя слишком сильно сосредоточены на том, сколько материала они уже сообщили учащимся, из-за этого весь учебный процесс проходит в быстром темпе, а для того чтобы оказать помощь и поддержку, просто не остается времени. Поддержка со стороны взрослых особенно важна в период подросткового возраста. Возраст подростка, находящегося на переломном этапе жизни, характеризуется рядом трудностей, которые могут привести к стрессам.

По определению Г. Селье, стресс является «неспецифическим ответом организма на любые требования, предъявляемые ему». В результате, можно сделать вывод о том, что стресс способствует адаптации человека к изменяющимся условиям [54].

Стоит обратить внимание на то, как происходит процесс адаптации. Стресс может привести к негативным изменениям в деятельности и поведении подростка, которые будут выражаться в ухудшении памяти, внимания, мышления, неадекватной оценке ситуации, а также в чрезмерной двигательной активности или заторможенности. В результате воздействия положительных факторов, происходит активизация психических процессов, которые становятся более динамичными и гибкими, а также улучшается память, что способствует повышению эффективности деятельности. Высокий уровень стресса, а также

недостаточная вовлеченность адаптационных процессов в процесс обучения могут привести к тому, что у подростка будут низкие результаты в обучении. Неумеренный стресс способствует укреплению возможностей организма и совершенствованию навыков преодоления стрессовых ситуаций. Перевыполнение пороговых возможностей организма для адаптации к стрессовым ситуациям может стать серьезной угрозой для успешного обучения и здоровья подростка. Это обусловлено тем, что в стрессовых ситуациях большое количество гормонов вырабатывается в больших количествах, что негативно влияет на работу нервной системы и внутренних органов.

Из этого следует, что вопрос о том, как управлять стрессом в учебных ситуациях, становится особенно актуальным. Чтобы решить данный вопрос необходимо выявить стрессовые факторы учебной деятельности и создать организационно – педагогические условия по снижению их неблагоприятного влияния на подростков, а именно: повышение психологической культуры педагогов и его профессиональной компетентности; усиление взаимодействия педагогов и родителей; повышение психологической культуры родителей; учет влияния индивидуально - личностных свойств подростков на поведение в стрессовых ситуациях учебного процесса, то стрессоустойчивость школьников подросткового возраста заметно увеличится. Наравне с учителем, школьный психолог должен проводить работу с учащимися. Это обусловлено тем, что он специализируется на коррекции некоторых отклонений в психическом развитии ребенка [19].

На основе результатов тестирования можно сделать вывод о том, насколько хорошо учащиеся справляются со стрессовыми ситуациями. Также оно поможет определить уровень стрессоустойчивости и провести коррекционную работу с подростками из группы риска. Кроме того, тестирование поможет выявить способы преодоления трудностей в обучении, а также даст рекомендации для учителей и родителей по взаимодействию с учащимися.

Стоит также подчеркнуть, что во многих работах акцент ставится на определенных признаках, характеризующие снижение стрессоустойчивости у обучающихся:

- безразличие (потеря честолюбия, умственная и физическая лень, готовность смириться с неудачей, отсутствие энтузиазма, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии);
- постоянные сомнения (зависть к успехам других, сомнения в достижении результата, плохое расположение духа, нарушение концентрации внимания);
- нерешительность (предпочтение быть подчиненным, исполнять приказы и команды других, отсутствие инициативы, неспособность распределить свое время, отставание в сроках и темпе выполнения заданий);
- беспокойство и подверженность страхам (необъективная оценка возникающих проблем, сложность в поиске решений задач, неверие в собственные силы, снижение интеллектуальных способностей);
- особая осторожность во всем (негативное отношение к событиям, неуверенность в осуществлении целей и планов, неуравновешенность, нервозность).

Кроме того, в поведении ученика иногда встречаются такие проявления, как неуважение и унижение других людей, непоследовательность действий, гиперактивность и прочее. Если учитель замечает какой-либо из этих признаков, то сначала нужно внимательно изучить ситуацию и проследить за учеником, не забывая об учёте возрастных и индивидуальных особенностей личности.

В учебной среде стрессовые ситуации часто возникают из-за конфликтов в различных аспектах окружения студента, таких как:

- отношения с преподавателем;
- процесс обучения;
- личные отношения (семья, друзья, одноклассники или однокурсники);
- внешняя среда (здоровье, социально-экономическое положение, климатические условия).

В результате исследований, проведенных в различных университетах, самыми конфликтными оказались отношения между учащимся и процессом обучения, а также между преподавателем и учеником. Из-за индивидуальных особенностей педагога, его отличительных черт общения, у обучающихся возникает наибольшее количество негативных эмоций. Эти конфликтные ситуации могут возникнуть по причине конкретных, которые характеризуют определенную образовательную среду условий [23].

Среди учебных стресс-факторов можно выделить:

1. Организационные факторы:

- несоответствующий возможностям объём учебной нагрузки;
- противоречивые требования педагогов;
- скучный и монотонный учебный процесс;
- лишние и чрезмерные обязанности.

2. Личностные факторы:

- трудности в личной жизни и неблагоприятные условия в семье;
- нарушение здоровья и неблагоприятное самочувствие;
- боязнь утраты статуса в учебном коллективе;
- кризис самосознания и идентификации.

3. Педагогические факторы:

- затянувшиеся конфликтные ситуации;
- страх не овладеть учебным материалом;
- боязнь ошибки и неправильного выполнения заданий;
- переживания, связанные с потерей лидерства.

Существуют определенные стресс-факторы, которые способствуют снижению уровня стресса у обучающихся. Их часто исследуют и обсуждают в образовательных учреждениях. Стоит вопрос о том, какие профилактические меры следует предпринять для того, чтобы адаптироваться к стрессовым условиям и как можно повлиять на факторы стресса в учебной среде. В основе лежат основные принципы, которые направлены на то, чтобы научиться

различать управляемые и неуправляемые стрессовые ситуации, а также понимать позитивное и негативное воздействие стресса в образовательном процессе.

В ходе исследования мы сделали акцент на разработке методов, направленных на коррекцию стрессоустойчивости и на способы ее формирования. В настоящее время старшеклассники стараются повысить свои результаты в учебе.

В процессе обучения, в других сферах жизни и деятельности, можно достичь высоких результатов. В широком смысле под стрессоустойчивостью мы понимаем способность человека преодолевать трудности и подавлять негативные эмоции. Она включает в себя совокупность личностных качеств, которые имеют отношение к каждому индивиду.

Эти методы помогают легко преодолевать стресс.

Изучения С. К. Бондыревой, Н. Е. Водопьяновой и Д. И. Фельдштейна показали, что в стрессоустойчивости участвуют несколько компонентов: толерантность, инициативность, стремление к саморазвитию и коммуникативные навыки.

Например, по мнению Н. Е. Водопьяновой можно отметить такие личностные качества, которые основаны на стрессоустойчивости: способность к социальной адаптации, сохранение значимых межличностных связей, обеспечение успешной самореализации [13].

По словам Е. С. Романовой, эти качества включают в себя такие характеристики, как коммуникативные навыки, эмоциональная и психологическая устойчивость, терпимость и отсутствие оценочного отношения к людям, стремление к самосовершенствованию, способность изменять способы решения возникающих в процессе деятельности задач, адаптируясь к изменяющимся условиям среды [42].

Принимая во внимание, сказанное ранее, можно сделать вывод о том, что юность является периодом завершающего физического созревания. Планирование личных и социальных перспектив на будущее становится более

актуальным в этом возрасте.

По нашему мнению, стрессовое состояние у подростка может быть обусловлено как объективными факторами (изменения ситуации и ее динамичное развитие), так и его субъективной интерпретацией, которая может быть связана с недостаточным жизненным опытом или отсутствием навыков по решению возникающих проблем.

1.3. Способы и методы формирования стрессоустойчивости у старшекласников

Принято считать, что стрессоустойчивость является одним из важнейших факторов успешной профессиональной и личностной самореализации человека в современном мире.

Недопонимание возникает из-за отсутствия технологий и методов, которые способствуют формированию стрессоустойчивости у подростков. Кроме того, они должны быть направлены на предотвращение негативного эмоционального состояния подростков. Для того, чтобы повысить качество жизни подростков, необходимо научить их контролировать свое поведение в различных ситуациях, знать свои сильные и слабые стороны, а также оценивать свои возможности. Саморегуляция – это процесс, который способствует повышению стрессоустойчивости и является наиболее активным в подростковом возрасте. В этот период формируется рефлексия, которая является основным новообразованием данного возраста [30].

С помощью исследования, проведенного И. А. Бобровой и О. В. Чурсиной, был определен рейтинг трудностей выпускников:

- заблуждение относительно проведения ГИА; в их высказываниях преобладает сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения;
- недостаточная осведомленность учащихся о возможных стратегиях деятельности, так как большинство из них не имеют четкой стратегии и даже не представляют себе ее существование в полной мере. На крайний случай они могут проигнорировать вопросы, которые кажутся им непонятными;
- присутствует повышенный уровень тревоги. В случае возникновения тревоги у ребенка, его силы уменьшаются. На данном этапе подготовки к ГИА важно научиться уменьшать уровень тревоги [46].

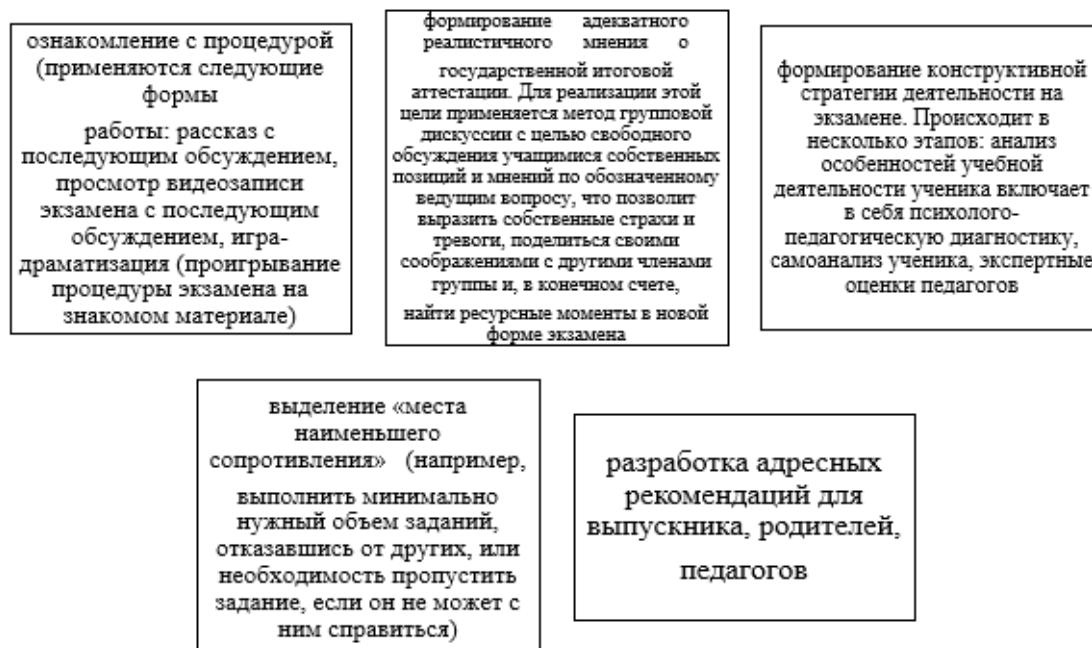


Рисунок 2 – Цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к итоговым экзаменам

Исходя из результатов анализа, проведенного с использованием психолого-педагогической литературы по данной проблеме можно сделать вывод о том, что стресс, который возникает в процессе подготовки и проведения ГИА, является одной из основных причин, которая способствует психологическому напряжению у подростков.

По мнению М. Ю. Чибисовой, наиболее значимыми трудностями в процессе подготовки старшеклассников к ГИА являются когнитивные, личностные и стратегические. Они способствуют напряжению и снижению общего уровня психологической устойчивости к стрессам у школьников [69].

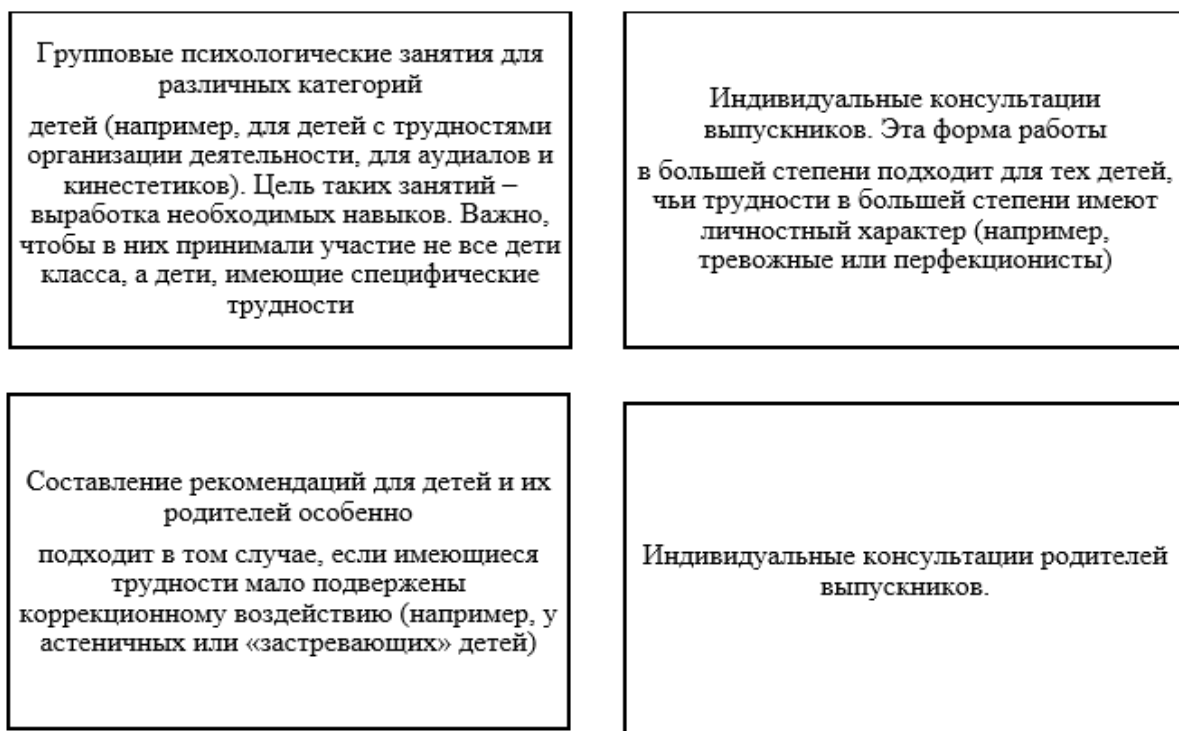


Рисунок 3 – Формы психологической поддержки

Один из ключевых аспектов психологической подготовки к ГИА включает: обучение старшеклассников методам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, приёмам активного запоминания, а также способам волевой мобилизации и поддержания работоспособности, что повышает устойчивость к стрессу и помогает развить навыки самоконтроля и управления своим психофизическим состоянием.

Оптимальной формой психологической подготовки выпускников к ГИА, согласно М. Ю. Чибисовой, являются психолого-педагогические занятия. Это промежуточная форма между тренингом и классным часом, включающая информационный, эмоциональный и поведенческий блоки. [69].

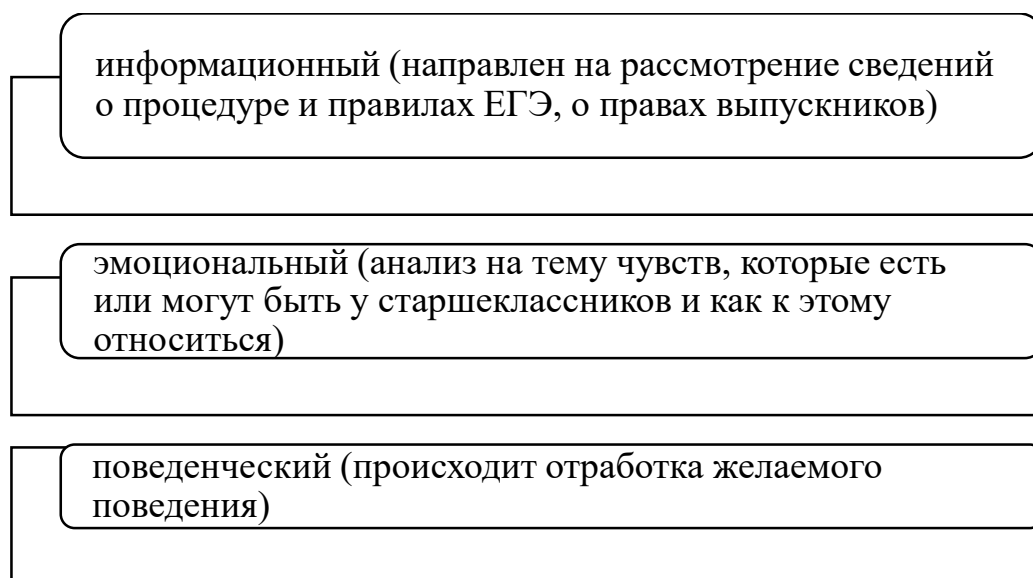


Рисунок 4 – Психологическая подготовка выпускников к государственному итоговому экзамену по М.Ю. Чибисовой

Все занятия имеют определенную структуру. Начинается каждое занятие с разогрева (например, с помощью короткого динамичного упражнения, направленного на повышение энергии группы) [37].

На следующем этапе происходит презентация темы занятия, направленная на то, чтобы повысить мотивацию учеников старших классов. Для того чтобы проиграть информацию, необходимо ее получить. По окончании занятия следует рефлексия.

Сложность процедуры проведения Государственного итогового экзамена заключается в том, что она отличается от обычного опыта обучения и требует особых умений для того, чтобы соответствовать уровню развития психических способностей учащегося.

К примеру, такие психологи как В. М. Вергунова и А. В. Лейфа, советуют использовать в целях повышения уровня стрессоустойчивости старшеклассников методику аутогенной тренировки, считая ее наиболее эффективной для того, чтобы научиться управлять своим эмоциональным состоянием при помощи внушения и самовнушения, что способствует снижению активности определенных центров мозга, снимая напряжение.

Арт-терапия — это ещё один способ повышения стрессоустойчивости.

В основе арт-терапии лежит процесс создания произведений искусства, которые помогают передавать эмоции и чувства людей, а также различные проявления психической деятельности человека. Все это может быть представлено в различных видах: это может быть рисунок, игра или же музыка.

С помощью арт-терапевтических методов можно преодолеть застенчивость, неуверенность в себе и напряженность. Арт-терапия также способствует развитию коммуникативных навыков и помогает людям стать более активными в жизни.

Например, музыка оказывает положительное влияние на развитие положительных эмоций, расслабляет и способствует ритмичному выполнению двигательных функций.

Психофизическое воздействие музыки, которая используется при выполнении умственных или физических занятий, также эффективно для снижения усталости.

Чтобы избежать появления стрессов, в профилактику включаются занятия физкультурой и воспитание родителей в духе здорового образа жизни; а также обучение навыкам самоконтроля и дыхательной гимнастики.

Данная тема по-прежнему является актуальной, и в настоящее время, когда проводится теоретический анализ основных направлений исследования стрессоустойчивости в психологических науках, она все еще имеет место быть.

После анализа разных точек зрения на проблему развития, можно сделать следующий вывод:

Фактически, стрессоустойчивость - это комплексное качество человека, которое включает в себя эмоциональный интеллект, мотивационные компоненты и их отношение к характеру деятельности. Это позволяет успешно достигать цели в процессе деятельности.

В процессе деятельности происходит процесс формирования стрессоустойчивости у школьников, а стрессоустойчивость у старшеклассников формируется в процессе обучения. В результате, можно сделать вывод о том, что старшеклассники проявляют следующие качества, которые способствуют

формированию стрессоустойчивости: потребность в самостоятельности, самооценке, саморазвитии, самопознании, самоопределении, психологическая и эмоциональная независимость. Наибольшее внимание уделяется самому себе, а также своей личности.

Стрессоустойчивость молодых людей может быть повышена за счет улучшения их саморегуляции. Важна способность к саморегулированию, так как именно от нее зависит успех, уверенность и продуктивность в процессе работы. Уверенность в себе можно повысить, потому что чем больше молодой человек боится неудачи, тем больше вероятность того, что он совершит ошибку.

У старших школьников формируется стрессоустойчивость в процессе обучения, поэтому важно организовать учебный процесс таким образом, чтобы снизить конфликтность учебной деятельности и повысить уровень стресса в процессе обучения.

Таким образом, М. Ю. Чибисова предлагает использовать различные формы психологической поддержки, такие как: групповые психологические занятия для различных категорий детей; индивидуальные консультации выпускников; составление рекомендаций для детей и их родителей; индивидуальные консультации родителей выпускников [69].

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что успешная сдача экзаменов будет обеспечена в том случае, если заранее провести с учащимися подготовительную работу. Данный процесс можно рассматривать как процесс формирования стрессоустойчивости.

Стремление к преодолению стрессового состояния у старшеклассников должно быть основано на повышении уровня эмоциональной саморегуляции, а также на рефлексии результатов своей деятельности. В качестве альтернативы можно рассмотреть организацию групповой работы, но только в том случае, если она будет иметь индивидуальный подход.

Выводы по первой главе

Рассмотрев теоретико-методологические подходы к феномену стрессоустойчивости в различных областях науки за рубежом и в России, мы пришли к выводу о том, что стресс негативно влияет на человеческий организм.

Стресс является причиной сбоя в деятельности человека, он может привести к нарушению нормального хода его действий, что негативно скажется на психологическом состоянии и здоровье человека.

Стресс, как мы его будем называть, в нашей работе является чрезмерным психологическим или физиологическим напряжением, которое возникает в результате воздействия негативных факторов на человека.

Возраст подростка, когда он вступает на путь обучения в старших классах школы, характеризуется как период активного развития, для которого стресс является одним из наиболее негативных факторов.

Стресс в этом возрасте провоцируется: постоянным повышением интенсивности учебного процесса, постоянной нехваткой времени и сил для решения учебных задач, хроническими заболеваниями, нарушением цикла «сон-бодрствование», возникающими конфликтами в референтной группе подростков, а также в семье.

Учебная деятельность способствует формированию адаптивности и стрессоустойчивости у обучающихся старших классов. В подростковом возрасте можно повысить уровень стрессоустойчивости, развивая такие качества как: самоконтроль, уверенность в себе и рефлексия.

Итак, в результате описания и анализа возрастных особенностей старшеклассников, а также понятий стресса, можно сделать вывод, что серьезные психоэмоциональные и физические нагрузки, вызванные различными типами деятельности и задач не только в школе, но и в других условиях, провоцируют у обучающихся развитие предэкзаменационного и экзаменационного стресса. Таким образом, одна из задач, стоящих перед участниками образовательного процесса (администрацией учебных заведений, учителями, кураторами и родителями), заключается в использовании всех

доступных ресурсов для снижения негативного воздействия стрессовых факторов на учащихся. В данном случае формирование стрессоустойчивости рассматривается как ключевой фактор для решения этой проблемы. Однако для каждого социального института существуют свои специфические задачи. Например, задача семьи — создание эмоционально безопасной и психологически комфортной обстановки — решается с помощью известных и простых методов. В отличие от задач, стоящих перед образовательными учреждениями, здесь не требуется научный подход. Важно уделить внимание эффективным и оптимальным направлениям деятельности, которые способствуют повышению стрессоустойчивости ребёнка. Важно учитывать множество факторов, влияющих на стрессоустойчивость личности: психофизиологические, мотивационные, эмоциональные, волевые и интеллектуальные. Также следует принимать во внимание стадии стресса (мобилизация, резистентность, истощение) при разработке мер по формированию стрессоустойчивости старших школьников.

Анализ стрессоустойчивости показал, что, несмотря на индивидуальные различия в уровне устойчивости к стрессу, в условиях напряжения активизируются все ресурсы организма, и его возможности значительно возрастают. Поэтому преодоление стресса следует рассматривать как возможность для личностного роста, а не только как негативный опыт.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1. Организация эксперимента и методы исследования формирования стрессоустойчивости у старшеклассников

Выборка исследования: две группы девятиклассников, которым было от 14 до 16 лет. В общей сложности, количество участников исследования составило 50 человек. В то же время в экспериментальную группу вошли 25 старшеклассников, которые принимали участие в тренинге. Сюда также вошли 25 учеников старших классов, которые не принимали участия в программе.

Эксперимент состоял из двух этапов.

Констатирующий – данный этап был приурочен к началу работы со старшеклассниками; основан на диагностировании личностных свойств и определении контрольной и экспериментальной группы.

Формирующий – проведение итоговой диагностики личностных качеств подростков было запланировано на экспериментальной группе; на основе психолого-педагогических рекомендаций, направленных на формирование стрессоустойчивости у обучающихся в старших классах. Период этапа составляет 2 месяца.

По результатам нашей работы, нами была составлена психодиагностическая батарея, включающая в себя следующие методики:

1. «Самооценка психических состояний» Айзенка;
2. «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»,
Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина;
3. «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой
(дополнительная методика);
4. Диагностика стрессоустойчивости личности Н. П. Фетискин;
5. Методика «Шкала психологического стресса» (адаптация Н.

Е. Водопьяновой).

Этапы проведения исследования.

Первый этап – первоначальный контакт, знакомство с испытуемыми и наблюдение за старшеклассниками в естественных условиях.

Второй этап – проведение психодиагностического обследования старшеклассников, непосредственное взаимодействие с учащимися.

Третий этап – математический анализ. Был проведен с использованием компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), в результате чего были получены результаты диагностического обследования.

При обработке экспериментальных данных мы использовали стандартный статистический метод - непараметрический критерий Манна-Уитни.

Проведя констатирующий эксперимент, были получены следующие результаты.

Данные по испытуемым, полученные по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой (Приложение А), свидетельствуют о том, что для данной экспериментальной выборки характерна высокая степень планирования (63% испытуемых). Это говорит о том, что старшеклассники обладают способностью ставить и удерживать цели и осознанно заниматься планированием конкретной деятельности.

Тем не менее, мы обнаружили низкие результаты по шкале гибкости. Согласно результатам исследования, больше половины испытуемых испытывают неуверенность в стрессовых ситуациях, они с трудом привыкают к изменениям в своей жизни и меняют свой образ жизни. Они не могут адекватно реагировать на происходящее, быстро и верно оценивать ситуацию, планировать свои действия и поведение, выбирать наиболее эффективные способы достижения целей, а также проводить оценку соответствия результатов с целями деятельности и вносить изменения. Согласно данным, представленным на шкале самостоятельность был обнаружен большой процент испытуемых с низким

уровнем саморегуляции (86 %) и отсутствием способности к самостоятельному мышлению.

Результаты, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой, представлены в Приложении Б.

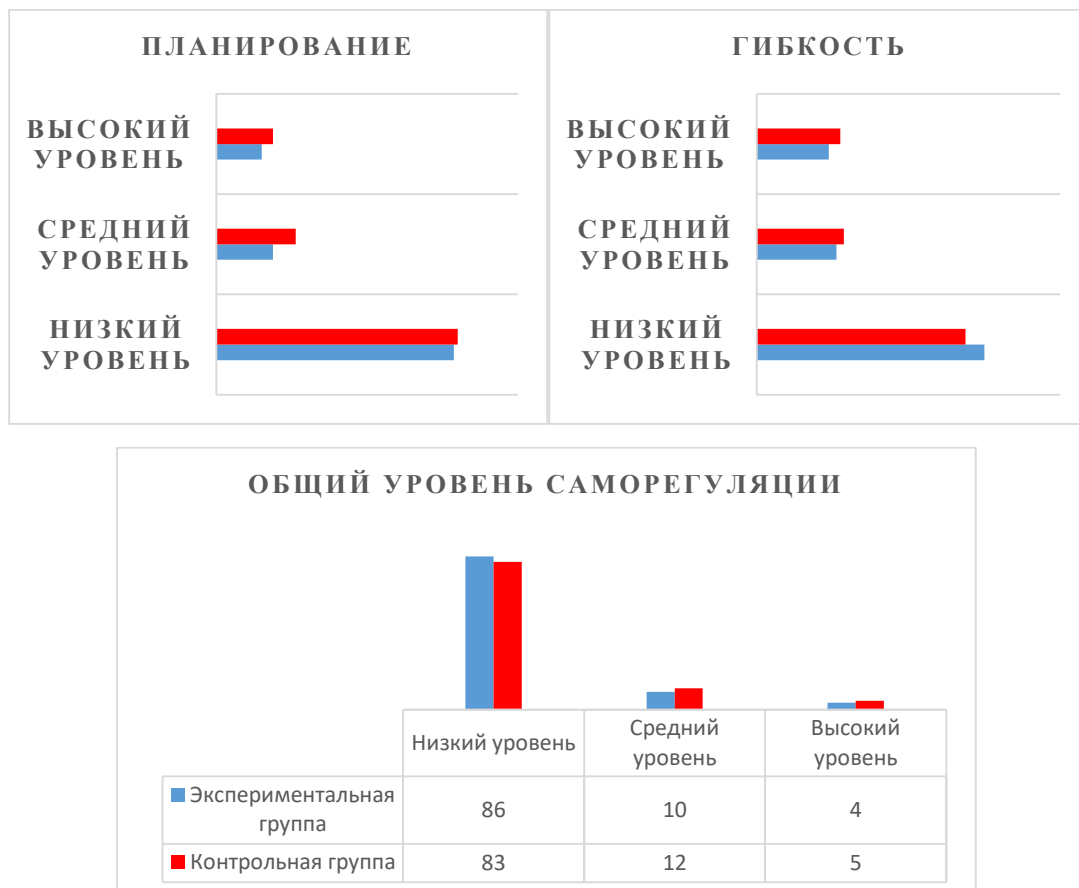


Рисунок 5 – Процентное соотношение общего уровня сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека экспериментальной и контрольной группах испытуемых (синий – ЭГ, красный – КГ)

Результаты, полученные по методике «Шкала психологического стресса» Н. Е. Водопьяновой, представлены в Приложении В.

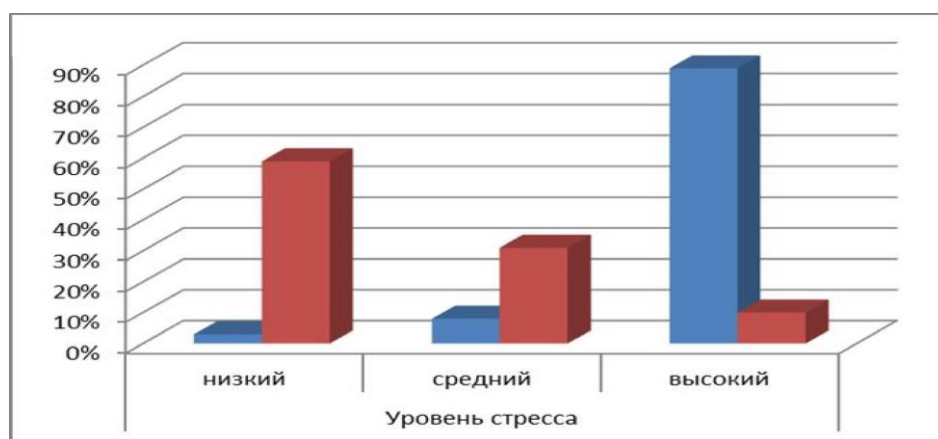


Рисунок 6 – Процентное соотношение уровня стресса экспериментальной и контрольной группы испытуемых (синий – ЭГ, красный – КГ)

ЭГ (экспериментальная группа) показала результат, соответствующий результатам данной методики, которая направлена на измерение уровня стресса по различным признакам: соматическим, поведенческим и эмоциональным. В результате этого в группе был обнаружен показатель, соответствующий уровню стресса высокого уровня - 87%.

Как мы видим, в контрольной группе получены удовлетворительные результаты с помощью методики – обнаружены относительно низкие (59%) и средние значения уровня стресса.

Результаты диагностики психических состояний личности на основе самооценки Айзенка представлены в Приложении Г.

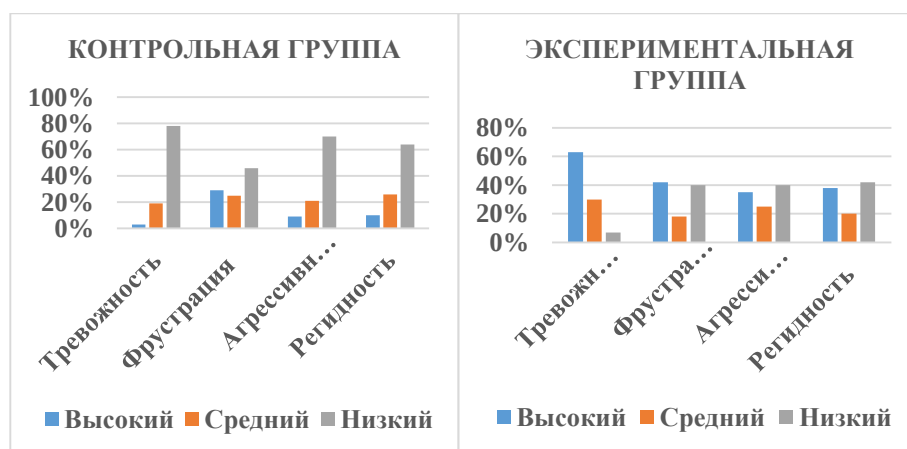


Рисунок 7 - Групповой протокол результатов испытуемых (%).

С помощью рисунка 7 можно увидеть, что у 56% испытуемых уровень выраженности депрессивного расстройства личности находится на минимальном уровне.

Всего у 3% людей наблюдается высокий уровень тревожности и повышенная степень тревожности.

Наиболее удовлетворенными жизнью оказались 70%, а 9% не получили удовлетворительного ответа.

В настроении испытуемых преобладают положительные эмоции и позитивные переживания. Это наблюдается у 62% испытуемых. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что уровень жизненной силы у испытуемых достаточно высокий – 78 % опрошенных.

В ЭГ преобладает повышенная тревожность, агрессивность и фрустрация. Это можно увидеть на данной гистограмме.

Вывод о том, что данные испытуемые имеют хороший уровень стрессоустойчивости, можно сделать из того, что они обладают гибкостью в принятии решений и способны адаптироваться к меняющимся условиям.

Именно, уровень психологической подготовленности обучающихся выпускных классов находится на относительно высоком уровне, о чем свидетельствуют полученные результаты: низкие показатели по уровню тревожности, адекватные способы преодоления трудностей, низкий уровень психологического напряжения, высокий уровень жизненной силы личности, положительная переоценка текущих событий.

По результатам исследования, оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина, нами были получены следующие результаты, которые представлены в Приложении Д.

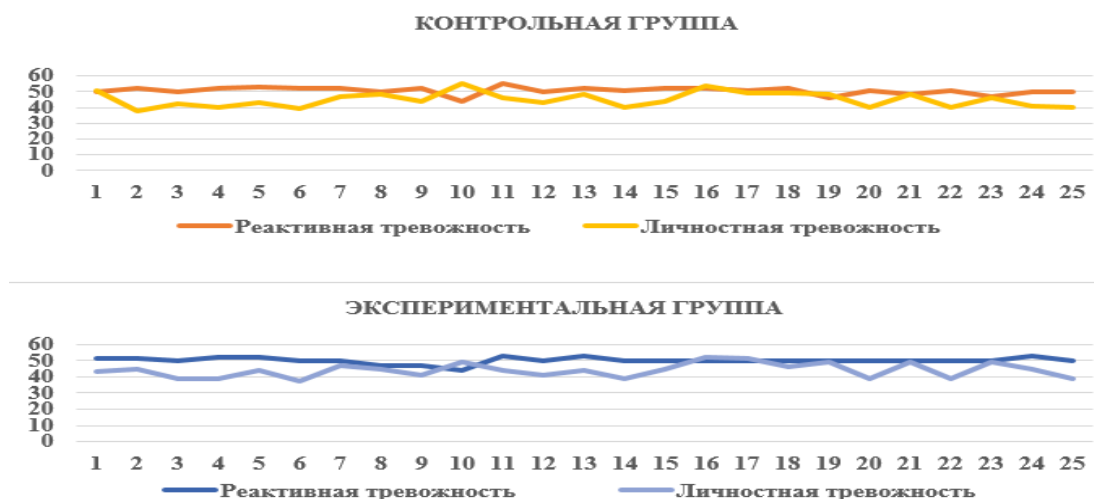


Рисунок 8 – Результаты измерения уровня тревожности испытуемых.

После проведения исследования выяснилось, что среди всех испытуемых 41% имеет низкий уровень тревожности, 33% имеют средний уровень и 26% - высокий уровень тревожности.

Анализ результатов тестирования контрольной группы показал аналогичные результаты, представленные на рисунке 8.

Математический анализ был проведен с использованием компьютерной программы для статистической обработки данных SPSS. Мы использовали критерий Стьюдента для проведения математического анализа.

Получены значимые различия t -крит. = 2,40 при $p \leq 0,01$; фактор Е - t -крит. = 3,72 при $p \leq 0,05$. Критерии равенства дисперсии Ливиня больше 0,05, значит критерий Стьюдента приемлем. Соответственно, разница между контрольной и экспериментальной группами нет.

Далее мы провели тест диагностики стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов), которая помогла нам выявить основные психологические особенности испытуемых ЭГ и КГ результаты представлены в Приложении Е.

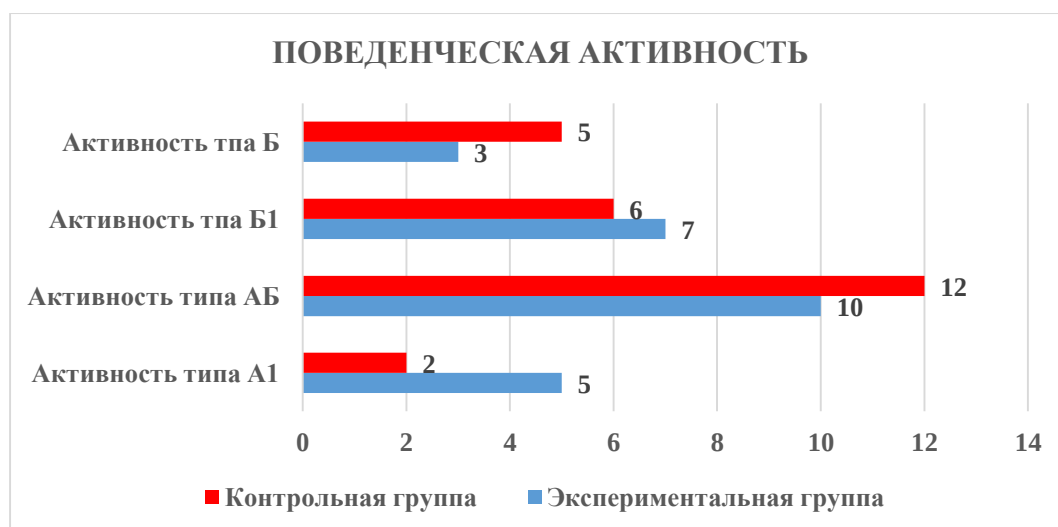


Рисунок 9 – Процентное соотношение испытуемых по уровням поведенческой активности в стрессовых ситуациях

В результате применения данной методики, которая измеряет стрессовые ощущения с помощью различных признаков (соматических, поведенческих и эмоциональных) в ЭГ был выявлен высокий уровень стресса (59%). Согласно данным этой методики, в большинстве случаев высокий и средний уровень выраженности стресса можно обнаружить как в КГ, так и в ЭГ.

При помощи метода, который направлен на выявление способов преодоления трудностей в различных областях психической деятельности, были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 4.

Таблица 1 – Итоговый показатель в ЭГ и КГ (%)

Уровень напряженности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий уровень напряженности	8,6%	16,7%
Средний уровень напряженности	48,5%	75,7%
Высокий уровень напряженности	42,9%	7,6%

В соответствии с результатами исследования, представленным в таблице, можно сделать вывод о том, что для испытуемых ЭГ характерно наличие

высокого уровня напряженности (42,9 %), в то время как у КГ этот показатель составляет 7,6 % (что говорит о их низкой напряженности).

В целом, в КГ показатели по уровню напряженности выше и составляют – 75,7%. Статистика показывает, что уровень стрессоустойчивости личности у старшеклассников не находится в прямой зависимости от нормативных показателей. Эти показатели можно увидеть на рисунке 10.

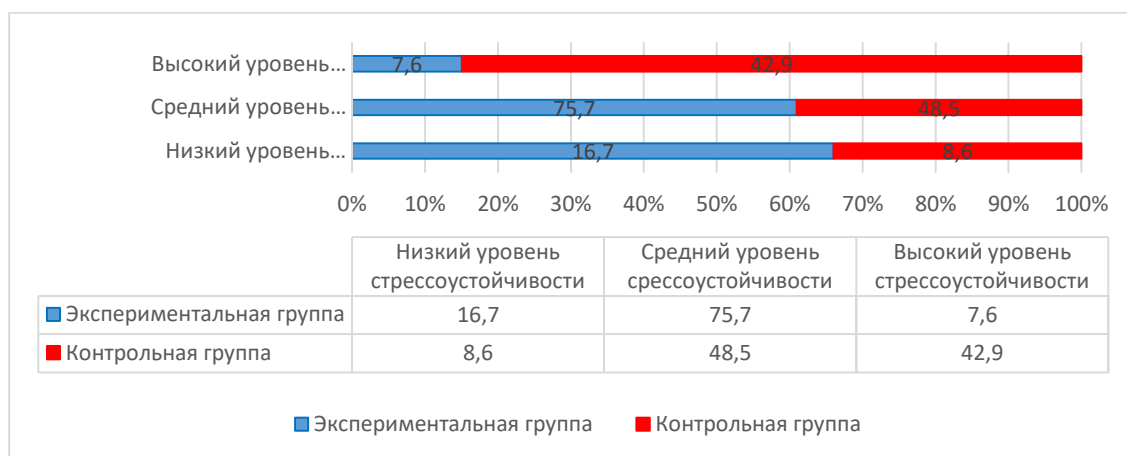


Рисунок 10 – Уровень стрессоустойчивости личности

Доминирующий уровень стрессоустойчивости личности характеризуется преимущественно низким уровнем, что свидетельствует о недостаточной подготовленности учащихся к преодолению стрессовой ситуации.

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что они согласуются в целом с результатами, полученными ранее при помощи других психодиагностических методик.

В результате исследования, было установлено, что у испытуемых присутствует высокий уровень тревожности, фрустрации, эмоциональной нестабильности и нервно-психической неустойчивости.

Для проведения анализа данных нами были использованы все методики, которые мы перечислили выше. Однако наибольший интерес для нас представляли определяющие содержание нашего исследования факторы.

Данные, полученные в ходе анализа, позволили нам выявить основные факторы. Мы использовали эти ключевые факторы для проверки важности

различий между двумя группами испытуемых по характеристикам стрессоустойчивости в зависимости от того, как они участвуют в занятиях по формированию стрессоустойчивости у старшеклассников.

В результате нашего исследования были отобраны методики, которые полностью соответствовали поставленной задаче, целям и гипотезе исследования.

Итоги данных исследований были обработаны при помощи методов математической статистики, для этого был использован критерий различий Манна-Уитни.

После проведения эмпирического исследования нами было подтверждено основное положение, которое было рассмотрено на теоретическом уровне при рассмотрении особенностей стрессоустойчивости старшеклассников.

Уровень различия в результатах, основанный на U - критерий Манна-Уитни, не был обнаружен в исследованных выборках. На уровне значимости $p \leq 0,01$ различия по шкалам в группах испытуемых не были статистически значимы. Эти факты говорят о том, что перед началом реализации коррекционной программы выборки не отличаются друг от друга.

Основываясь на результатах исследования, мы считаем необходимым проведение апробации комплекса занятий по формированию стрессоустойчивости у старшеклассников.

2.2. Комплекс занятий по формированию стрессоустойчивости у старшеклассников

По нашему мнению, старшеклассники находятся в постоянном состоянии напряженности, эмоционального дискомфорта и тревоги.

Мы должны четко понимать, что современная жизнь насыщена множеством стрессовых факторов. Это обусловлено тем, что люди постоянно находятся в движении и имеют высокую степень амбиций.

Подростки часто сталкиваются с этой проблемой, которая становится для них особенно актуальной. Иногда ситуация настолько сложна, что он не способен справиться с ней самостоятельно.

Поэтому мы полагаем, что некоторая подготовка и формирование определенных личностных качеств может помочь успешной социально-психологической адаптации, уверенности в себе, адекватной самооценке, а также позитивной внутренней мотивации.

Факт того, что стрессоустойчивость является непостоянным личностным образованием, означает, что его можно формировать, совершенствовать и повышать, используя тренировки, позитивный настрой и тренировку положительных привычек.

В результате всех перечисленных нами трудностей и проблем, мы пришли к необходимости разработки комплекса занятий, который бы способствовал повышению уверенности в себе, улучшению процесса саморегуляции, расслаблению и формированию стрессоустойчивости личности.

Для создания благоприятных психологических условий, способствующих снижению стресса у старшеклассников во время сдачи ГИА, были использованы труды российских и зарубежных специалистов в области психологии и педагогики, таких как М. А. Зиганов, Э. В. Минько, Н. Ш. Валеева, Н. П. Гончарук, Т. Бьюзен, Ф. Лезер. Целью коррекционно-развивающих мероприятий было предоставление эффективных методов и техник для улучшения умственной деятельности в период подготовки и во время экзаменов.

Были созданы благоприятные условия для обучения, которые включают:

- индивидуальную поддержку учащихся в решении учебных и личных проблем;
- предотвращение возникновения проблем в процессе обучения;
- использование подходящих методов и технологий для работы в условиях стресса;
- повышение психологической грамотности педагогов, психологов, руководителей и родителей;

- проведение коррекционных и развивающих занятий по следующим направлениям: телесно-ориентированная терапия, арт-терапия, работа в парах и групповые задания, теоретические материалы и тестирование.

В процессе обучения старшеклассники должны:

- научиться воспринимать итоговую аттестацию как возможность для личностного роста;
- развить навыки управления своими эмоциями, снижая уровень тревожности и беспокойства.

Экспериментальная группа состояла из учеников с низким и средним уровнем стрессоустойчивости (25 человек), которые нуждались в поддержке. Контрольная группа также включала учеников 9 классов с низким уровнем стрессоустойчивости (25 человек).

В рамках коррекционной работы проводились занятия со старшеклассниками из экспериментальной группы.

На заключительном этапе эксперимента было проведено повторное исследование экспериментальной группы старшеклассников, проанализированы результаты и проведён сравнительный анализ с использованием методов математической статистики.

Цель занятий заключается в формировании стрессоустойчивости, повышения уверенности в себе, для старшеклассников важно повысить эффективность саморегуляции и расслабления, а также повышение уровня стрессоустойчивости личности.

Продолжительность реализации комплекса занятий: состоит из шести занятий продолжительностью 40-60 минут каждый, которые проводятся в течение двух месяцев по одному занятию в неделю.

Задачи:

1. формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах совладания с ним;
2. создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма старшеклассников к стрессу;

3. обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции поведения;
4. развивать коммуникативные навыки и навыки группового взаимодействия;
5. способствовать созданию положительной мотивации к обучению.

Ожидаемые результаты:

- старшеклассники имеют представление о стрессе, причинах его возникновения и методах борьбы с ним;
- подростки умеют работать в команде и налаживать контакты с окружающими;
- старшеклассники способны применять навыки стрессоустойчивости в сложных ситуациях.

Каждое занятие имеет определённую структуру, включающую цели и задачи, а также различные формы групповой работы с использованием техник, способов и методов выполнения заданий и упражнений:

- Теоретические мини-лекции.
- Упражнения для создания благоприятной атмосферы и снятия напряжения.
- Имитационные, деловые и ролевые игры для развития самоанализа и прогнозирования ситуаций.
- Дискуссии.
- Техники релаксации.
- Психодиагностические методики.
- Рефлексия и подведение итогов занятия.

Условия реализации комплекса занятий.

Занятия имеют определённую структуру, в которой прописаны цели и задачи, а также различные формы групповой работы, которые включают в себя различные техники, способы и методы выполнения заданий и упражнений.

Занятия могут проходить как в классах, так и в актовом зале. Некоторые занятия (с целью повышения их качества) могут проводиться в комнате психологической разгрузки.

Оборудование, используемое на занятиях, доступно каждому ученику и требует минимальных затрат, поскольку необходимые материалы уже есть в школьном комплекте (цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.).

В начале была проведена ознакомительная встреча со старшеклассниками, на которой участники проявили интерес к занятиям по формированию стрессоустойчивости. Однако на первых этапах школьники были пассивными, но с течением времени стали активнее участвовать в процессе. На лекциях старшеклассники внимательно слушали информацию о методах саморегуляции, способах снятия напряжения и релаксации, а также о том, как бороться со стрессом во время экзаменов. Они отметили, что в школе мало внимания уделяется психологической подготовке к ГИА, и основной упор делается на повторение материала. Школьники проявили большой интерес к методам снятия напряжения и неуверенности на экзаменах, а также к возможности фантазировать и рисовать. Занятия проходили позитивно, и участники активно обсуждали свои результаты и прогресс.

В Приложении Ж представлено содержание занятий по формированию стрессоустойчивости у старшеклассников.

Проведённое исследование показывает, что разработанные мероприятия по созданию психологических условий для преодоления стресса во время ГИА старшеклассниками оказались эффективными. Благодаря этим мероприятиям уровень стресса у учеников снизился, а их стрессоустойчивость и нервно-психическое состояние улучшились.

2.3. Эффективность комплекса занятий по формированию стрессоустойчивости у старшеклассников

Мы провели контрольный эксперимент, целью которого было выявление уровня стрессоустойчивости старшеклассников в ходе реализации комплекса занятий по формированию стрессоустойчивого поведения.

Мы использовали те же диагностические методы, что и в ходе констатирующего эксперимента. Данные представлены на рисунках 10 и 11.

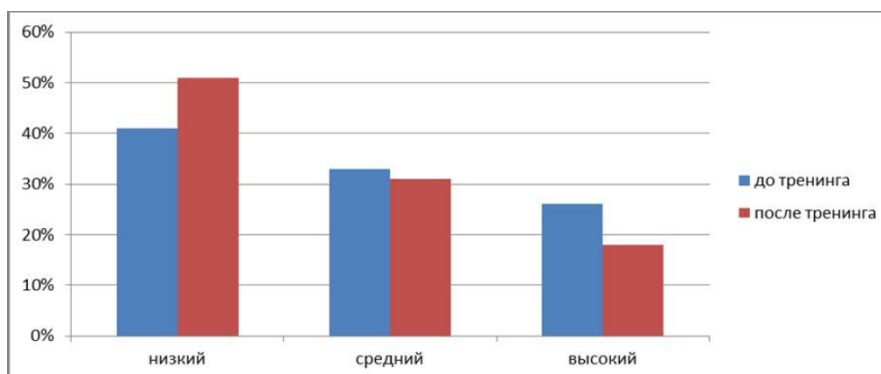


Рисунок 10 – Уровень тревожности экспериментальной группы до и после участия в программе

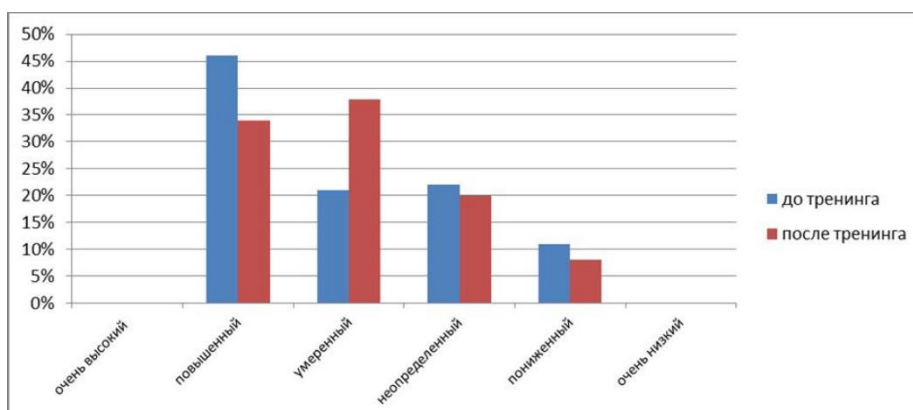


Рисунок 11 – Показатели по уровню фрустрированности испытуемых экспериментальной выборки

Из этого следует, что произошло качественное изменение в уровне выраженности фрустрации у испытуемых экспериментальной выборки.

В ходе анализа, основанного на методике определения нервно-психического напряжения, были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по нервно-психической устойчивости личности
испытуемых после участия в тренинге (%)

Уровни нервно-психической устойчивости	Процентное соотношение испытуемых
Высокая вероятность возникновения срыва	47%
Средняя вероятность возникновения срыва	29%
Низкая вероятность возникновения срыва	24%

Результаты показали, что после тренинга вероятность возникновения нервно-психических срывов значительно снизилась. Таким образом, мы видим рост числа учеников в 24%, которые характеризуются высоким уровнем нервно-психической и эмоциональной устойчивости личности.

После того, как была проведена шкала психологического стресса, мы смогли выявить основные психологические особенности испытуемых в экспериментальной и контрольной группах.

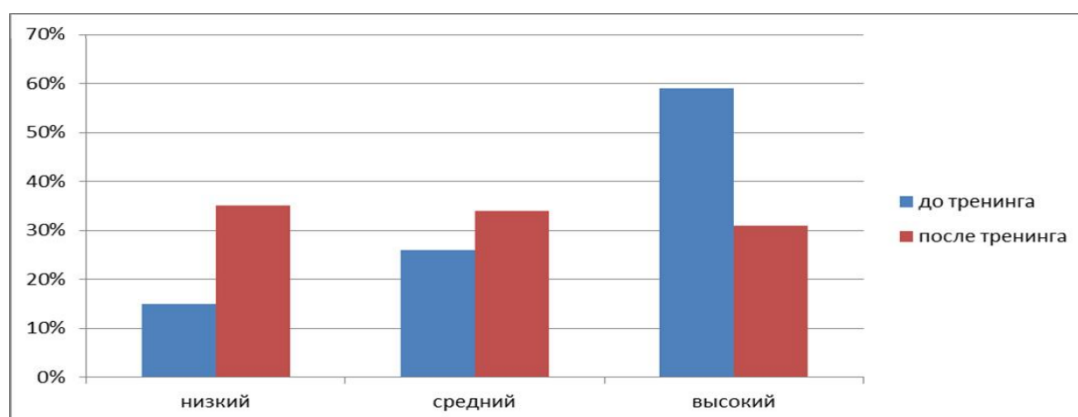


Рисунок 13 – Процентное соотношение испытуемых по уровням психологического стресса после тренинга КГ и ЭГ

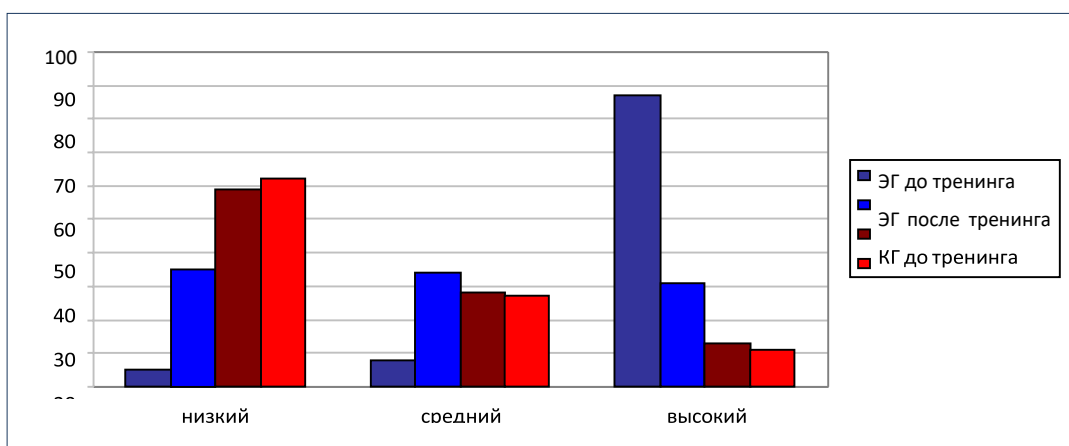


Рисунок 14 – Гистограмма уровня психологического стресса контрольной и экспериментальной групп испытуемых после формирующего эксперимента

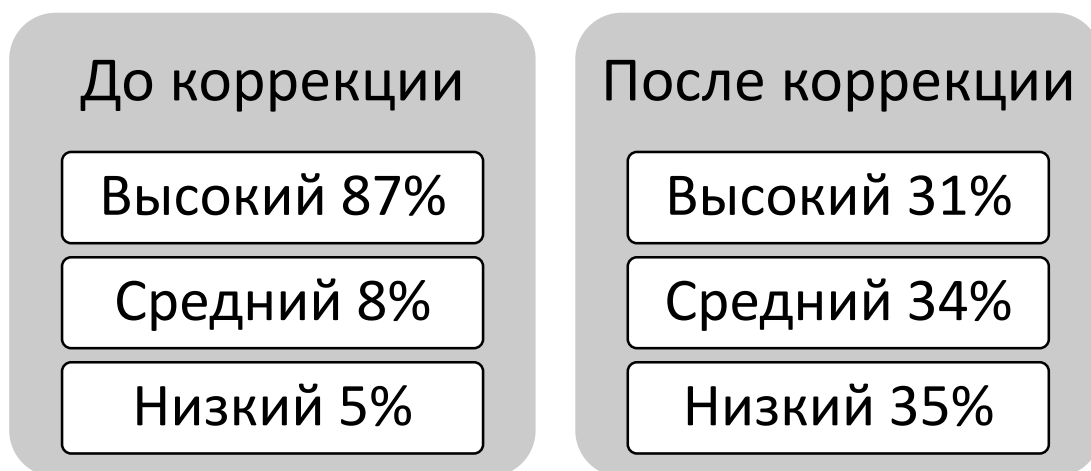
По результатам исследований, проведенных в рамках данной методики, которая направлена на измерение стрессовых ощущений с помощью различных признаков (соматических, поведенческих и эмоциональных), в ЭГ до участия в тренинге был обнаружен высокий уровень стресса высокого уровня - 87%.

По результатам исследований, проведенных в рамках данной методики, которая направлена на измерение стрессовых ощущений с помощью различных признаков (соматических, поведенческих и эмоциональных), в ЭГ до участия в тренинге был обнаружен высокий уровень стресса высокого уровня - 87%.

Таблица 3 – Результаты уровня психологического стресса КГ (%)

До коррекции	После коррекции
Высокий 13%	Высокий 11%
Средний 28%	Средний 27%
Низкий 59%	Низкий 62%

Таблица 4 – Результаты уровня психологического стресса ЭГ (%)



В таблице 4 можно заметить некоторые положительные сдвиги в сторону уменьшения уровня психологического стресса.

Далее представлены следующие результаты напряженности и уровня стрессоустойчивости, в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Результаты уровня напряженности (КГ И ЭГ) (%)

Уровень напряженности (контрольная и экспериментальная группы)	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Высокий	7,6%	7,6%	42,9%	28%
Средний	75,7%	75,7%	48,5%	56,8%
Низкий	16,7%	16,7%	8,6%	15,2%

Таблица 6 – Результаты уровня стрессоустойчивости (КГ И ЭГ) (%)

Уровень стрессоустойчивости (контрольная и экспериментальная группы)	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
Высокий	21%	21%	12%	13%
Средний	35%	35%	26%	59%
Низкий	44%	44%	62%	28%

Из этого следует, что произошли качественные изменения в снижении уровня напряженности испытуемых. В ходе исследования было установлено, что среди испытуемых ЭГ наблюдается снижение уровня напряженности и

повышение стрессоустойчивости личности, а также формирование позитивной самооценки.

В ходе исследования были обнаружены незначительные сдвиги в положительную сторону в ЭГ, то есть произошло уменьшение некоторых показателей у испытуемых, которые представлены в Приложении 3.

Также, после прохождения программы, у участников было отмечено повышение уверенности в своих силах и самооценки, а также снижение уровня тревожности.

По результатам психодиагностического исследования, проведенного повторно, можно сделать выводы о том, что различия в средних значениях по факторам, которые были представлены, имеют статистическую значимость, в отличие от первичного обследования, где эти различия были видны только благодаря двум методикам.

При сравнении двух методик, нами были обнаружены существенные различия. Появление тревоги можно определить по «личностному уровню тревожности» ($U = 333$ при значении $p \leq 0,05$), который представляет собой шкалу с показателями тревоги; «уровня социальной напряженности» ($U = 346,5$ при $p \leq 0,05$), который является показателем уровня социальной фрустрации.

В ходе исследования было установлено, что в меньшей степени испытуемые стали испытывать психологические и эмоциональные проблемы из-за снижения психосоматических нарушений личности. Имеется возможность отметить повышение уровня доверия к себе со стороны испытуемых, а также улучшение их самооценки.

Итоги программы были следующими: повышение самооценки, уменьшение тревожности, все это было отмечено ими после ее прохождения.

При решении задачи, где происходит сравнение двух рядов чисел, мы воспользовались парным критерием Т-Вилкоксона. В целях оценки различий экспериментальных данных, которые получены при различных условиях на одной и той же выборке испытуемых, применяется данный критерий. Она позволяет выявить направленность и степень выраженности изменений. Также

он помогает определить, насколько сдвиг показателей в одном направлении является более интенсивным, чем другой.

Критерий Т – Вилкоксона предполагает сравнение абсолютных значений различий между двумя группами выборочных данных в первом и втором экспериментах (например, «до» и «после» воздействия).

Данный термин означает, что в процессе ранжирования абсолютных величин не используются различия между знаками. Кроме общей суммы рангов, также учитываются суммы рангов для положительных и отрицательных сдвигов.

Сумма рангов также будет больше, если интенсивность сдвига в одном из направлений будет больше. Это изменение, как и в случае с критерием знаков, имеет название типичного. А противоположный сдвиг, имеющий меньший по сумме рангов сдвиг, - нетипичным. Как и в случае с критерием знаков, эти два сдвига имеют отношение друг к другу. В качестве критерия Т-Вилкоксона используется величина нетипичного сдвига, который в дальнейшем именуется как $T_{эм}$.

H_0 : после коррекционной программы изменение в сторону повышения стрессоустойчивости считается случайным.

H_1 : после коррекционной программы сдвиг в сторону повышения стрессоустойчивости статистически значим.

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	T	Z	p-level	T	Z	p-level
Низкий уровень стресса	0,00	1,603567	0,108810	2,000000	1,095445	0,273323
Средний уровень стресса	0,00	2,665570	0,007686	12,00000	0,338062	0,735317
Высокий уровень стресса	2,000000	2,028370	0,042523	1,500000	1,278019	0,201244
Вытеснение	1,500000	1,886913	0,059173	5,000000	1,521278	0,128191
регрессия	0,00	1,603567	0,108810	0,00	1,603567	0,108810
Стрессоустойчивость	0,00	2,934058	0,003346	1,500000	1,278019	0,201244
Отрицание	3,500000	2,030406	0,042316	11,00000	0,507093	0,612090
Проекция	0,00	2,934058	0,003346	17,50000	0,070014	0,944183
Компенсация	0,00	2,665570	0,007686	4,000000	0,365148	0,715001
Гиперкомпенсация	1,500000	0,801784	0,422679	8,000000	0,524142	0,600180
Рационализация	0,00	3,059412	0,002218	5,000000	1,820364	0,068704
Низкий уровень напряженности	2,000000	2,028370	0,042523	1,500000	1,278019	0,201244
Средний уровень напряженности	1,500000	1,886913	0,059173	5,000000	1,521278	0,128191
Высокий уровень напряженности	0,00	1,603567	0,108810	0,00	1,603567	0,108810
Эмоциональная устойчивость	0,00	1,603567	0,108810	2,000000	1,095445	0,273323

Таблица 6 – Значения Т – критерия Вилкоксона для ЭГ и КГ при $p \leq 0,05$

Согласно результатам анализа, полученная величина $T_{эм}$ попадает в зону значимости. Таким образом, можно сделать вывод о том, что изменения в эксперименте были не случайными и имели значение только на 1% уровне. Этот вывод можно сформулировать так: мы принимаем гипотезу H_1 о существовании сдвига и отвергаем гипотезу H_0 об отсутствии сдвига.

Согласно результатам, полученным в ходе исследования, участие в психокоррекционной программе способствует уменьшению эмоционального и психологического напряжения, а также повышению уровня удовлетворенности учебной деятельностью.

Данная программа по формированию стрессоустойчивости для школьников, включающая в себя занятия с психоэмоциональным напряжением и повышенной тревожностью, оказала положительное влияние на состояние испытуемых, способствовала повышению их удовлетворенности учебой и самим собой.

При прохождении испытаний участники получили навыки, позволяющие выйти из сложной ситуации и избавиться от стресса. Также они освоили техники релаксации и расслабления.

В настоящее время мы можем сказать, что эффективность программы оставляет желать лучшего. Однако, с учетом всех недочетов и «неровностей» в работе по данной программе, в будущем мы будем стремиться к более эффективному использованию ее возможностей.

В других методах исследования не было обнаружено значительных различий между показателями экспериментальной и контрольной групп. Тем не менее в тестах, которые определяют уровень тревоги и фрустрации, была выявлена корреляционная зависимость, которая указывала на то, что гипотеза исследования является правильной и для того, чтобы подтвердить ее, эксперимент был повторен с такой же выборкой испытуемых и тем же набором тестовых заданий.

В результате мы можем сделать вывод о том, что активное участие в программе по формированию стрессоустойчивости у девятиклассников приводит к снижению психоэмоционального напряжения, тревожности, способствует проявлению внимания, а также улучшает адаптивность, стрессоустойчивость и стрессоустойчивое поведение.

Выводы по второй главе

Эффективность психолого-педагогической программы, направленной на формирование стрессоустойчивости у учащихся старших классов, была поставлена в качестве основной цели данного исследования.

В исследовании участвовали 50 подростков, разделённых на две группы.

В ходе проведения заключительного этапа эксперимента, нами были получены данные, которые указывают на то, что у испытуемых присутствует высокий уровень тревожности, фрустрации, эмоциональной нестабильности, нервно-психической неустойчивости.

Проведение первичного анализа результатов диагностики, который был проведен в ходе обследования. На них была основана разработка и апробация психолого-педагогического комплекса занятий, направленной на совершенствование стрессоустойчивости у обучающихся в старших классах.

При проведении подготовительного этапа эксперимента, нами была проведена психолого-педагогическая работа по формированию стрессоустойчивости у обучающихся старших классов. После этого, был произведен повторный замер диагностических параметров.

Повторная диагностика выявила существенные различия по двум методикам: «Личностная шкала проявления тревоги» ($U = 333$ при $p \leq 0,05$) и «Диагностика уровня социальной фрустрированности» ($U = 346,5$ при $p \leq 0,05$). Кроме того, была отмечена повышенная стрессоустойчивость после проведения программы по формированию стрессоустойчивости среди старшеклассников.

В результате мы пришли к выводу, что разработанный нами комплекс занятий по формированию стрессоустойчивости у школьников, который направлен на развитие их умений управлять своими эмоциями и рефлексировать свои действия, а также на осознание ими своих возможностей, может снизить уровень личностной тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В основе исследования лежит теоретическое обоснование, которое направлено на практическую реализацию и применение комплекса занятий по формированию стрессоустойчивости у учащихся старших классов.

Наше исследование включало в себя теоретический анализ литературы по вопросам стресса, стрессоустойчивости и структуры личности, а также выявление особенностей ее психологических свойств.

Обратившись к анализу литературы, можно заметить, что в настоящее время наблюдается стремительный рост интереса к теме преодоления стресса. Не смотря на то что проведено множество исследований в области преодоления стрессовых ситуаций, остается много неизвестного.

Считается, что Г. Селье внес неоценимый вклад в исследование проблемы стресса, определив его как защитную реакцию организма. Понимание проблемы стресса было осуществлено Р. Лазарусом – крупнейшим психологом XX века, который специализировался на изучении данной проблемы. В результате исследований этого учёного была создана модель, согласно которой стресс является комбинацией внешних и внутренних факторов, а также отношения человека к обстоятельствам. В основе его подхода лежит модель стресса, основанная на когнитивных моделях. Факторы, способствующие возникновению стресса, можно описать как чрезмерное психологическое или физиологическое напряжение, возникающее в результате воздействия негативных аспектов на человека.

Также, в силу особенностей юношеского возраста и периода юности, у людей появляется возможность более подробно рассмотреть свои личные и социальные перспективы на будущее.

В основе стрессоустойчивости лежит умение человека преодолевать трудности, а также подавлять негативные эмоции. Ее отличает комплекс личностных качеств, которые способствуют преодолению стрессового состояния.

В подростковом возрасте могут возникать стрессовые ситуации, которые могут быть вызваны как объективными факторами (изменчивость ситуации с ее высокой динамикой), так и субъективными интерпретациями, которые связаны с недостатком жизненного опыта или навыков решения возникающих проблем.

В ходе исследования был сделан акцент на разработке методов, направленных на коррекцию стрессоустойчивости и на способы ее формирования.

Второй раздел нашей работы посвящен методике разработки и проведения психолого-педагогических мероприятий по формированию стрессоустойчивости у обучающихся старших классов.

Программа формирования стрессоустойчивости у старшеклассников подтвердила нашу гипотезу о том, что обучение эмоциональной саморегуляции, рефлексии и осознанию своих возможностей, приведёт к снижению уровня личностной тревожности и повышению стрессоустойчивости.

Согласно полученным результатам, участие в программе формирования стрессоустойчивости у старшеклассников способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и общей тревожности, а также способствует положительной динамике стрессоустойчивого поведения личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273-ФЗ (ред. От 17.02.2023): [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года] // Законодательство РФ: сайт. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/902389617>. – (дата обращения: 01.12.2021). – Текст: электронный.
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Апчел, А. Н. Стресс и стрессоустойчивость человека / А. Н. Апчел, В. И. Цыган. – СПб.: ВИФК, 1999. – 204 с.
4. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе/ М. Р. Битянова. – М.: Совершенство, 2011. – 298 с.
5. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избр.психол.тр. / Л. И. Божович; под ред. А. А. Бодалева. – М.: Воронеж: [б. и.], 1995. – 350с.
6. Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. Т. 3 / под ред. Б. В. Петровского. – Изд. 3-е. – М.: Совет. энцикл., 1976. – 584 с.
7. Большой толковый словарь русских существительных: св. 15000 имен существ., идеогр. описание, синонимы, антонимы / авт.-сост. Л. Г. Бабенко [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Бабенко. – 2-е изд., стер. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005. – 864 с.
8. Бура, Л. В. Профилактика школьной дезадаптации как средство сохранения психологического здоровья обучающихся / Л. В. Бура // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – 244 с.
9. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. –

263 с.

10. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости/ Б. Х. Варданян. – М.: Наука, 1993. – 543 с.

11. Василюк, Ф. Е. Психология переживания/ Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1984. – 200 с. 54

12. Вергунова, В. М. Здоровьесбережение старшеклассников в период подготовки к Государственной итоговой аттестации: учебно-методическое пособие / В. М. Вергунова, А. В. Лейфа. – Благовещенск: Амурский обл. ин-т развития образования, 2011. – 104 с.

13. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса/ Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

14. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций: сборник сочинений в 6 т. – Т. 3. / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 2012. – 244 с.

15. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология/ М. В. Гамезо, М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик. – М.: Просвещение 2014. – 256 с.

16. Ганзен, В. А. Систематизация психических состояний/ В. А. Ганзен // Психические состояния: хрестоматия; сост. и общ. ред. Л. В. Куликова – СПб.: Питер, 2000. – С. 189-194.

17. Грегор, О. Как противостоять стрессу/ О. Грегор // Стресс жизни: Сборник. – СПб.: Лейла, 1994. – С. 7-114.

18. Гумель, Е. Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника/ Е. Б. Гумель // Гуманитарные научные исследования. – 2012. – № 6. – С. 17-19.

19. Джеррольд, С. Гринберг Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с.

20. Дубровина, И. В. Практическая психология образования/ И. В. Дубровина. – М.: Сфера, 2000. – 528 с.

21. Зайцева, Т. В. Теория психологического тренинга/ Т. В. Зайцева. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.

22. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора/ Зильберман, П. Б.: автореферат дис. ... канд. псих. наук. / АПН СССР. Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии. – Москва: [б. и.], 1970. – 15 с.
23. Игебаева, Ф.А., Гумерова Л.У. Преодоление стресса как условие стабильности общества. В сборнике: Социально-экономические аспекты развития современного государства. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2014. С. 94-95.
24. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса/ Л. А. КитаевСмык. – М.: Наука, 1993. – 364 с. 55
25. Климов, Е. А. Основы психологии: учеб. для вузов / Е. А. Климов. – М.: ЮНИТИ, 1997. – 295 с.
26. Коврова, М. Ю. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде [Текст] / М. Ю. Коврова // Психология и психопрофилактика. – 2011. – № 4. – С. 25-28.
27. Кон, И. С. Психология ранней юности: книга для учителя / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 2009. – 255 с.
28. Кубашичева, Л. Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья // AustrianJournalofHumanitiesandSocialSciences. 2014. № 9—10. С. 171—173.
29. Кузнецова, Л. Э., Косинова Д. С. Направления формирования психологической готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф.(г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Издательство «Бук», 2017. — С. 37–41.
30. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособ. / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
31. Куликов, Л. В. Стресс и стрессоустойчивость личности/ Л. В. Куликов //Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. СПб. : [б. и.], 1995. – С. 123-132.
32. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования

[Текст] / Р. Лазарус. – Л. : Медицина, 1970. – 328 с.

33. Левин, К. Теория поля в социальных науках [Текст] / К. Левин. – СПб. : Сенсор, 2000. – 368 с.

34. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.

35. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] / Д. А. Леонтьев : под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова – Вып. 1. – М. : Смысл, 2002. – С. 56-65.

36. Ли, Д. Практика группового тренинга [Текст] : пер.с англ. А. Маслова / Л. Ли, А. Маслов. – СПб. : Питер, 2002. – 222 с.

37. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2001. – 184 с.

38. Методики психодиагностики в спорте [Текст] / Л. В. Марищук [и др.]. – М. : Просвещение, 1984. – 229 с. 56

39. Моница, Г. Б. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости [Текст] / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.

40. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2010. – 374 с.

41. Нагирнер, И. И. Стрессоустойчивость обучающихся: методология, теория, технология / И. И. Нагирнер, Г. И. Железовская // Саратов: Саратовский источник, 2016. — 132 с.

42. Научно-практический журнал [Текст] / Глав. редактор Е. С. Романова. – М. : МГПУ, 2012. – № 5. – 139 с.

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

44. Обухова, Л. Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы [Текст] / Л. Ф. Обухова. – М. : Просвещение, 1996. – 351 с.

45. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности:

субъективный подход [Текст] / С. Т. Посохова. – СПб. : Питер, 2001. – 314 с.

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

47. Психология [Текст] / Л. В. Маришук [и др.]. – Минск : Тисей, 2009. – 760 с.

48. Реан А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-Евроник, 2003. – 480с.

49. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика [Текст] / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-Евроник, 2006. – 479 с.

50. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст [Текст] : пер. с нем. Г. И. Лойдиной ; под ред. Т. А. Гудковой / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 319 с.

51. Рогов, Е. И. Эмоции и воля [Текст] / Е. И. Рогов. – М. : Владос, 2001. – 239 с.

52. Савенко, Ю. С. Введение в психиатрию. Критическая психопатология [Текст] : монография / Савенко Ю. С. – М. : Логос, 2013. – 446 с. 57

53. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека [Текст] : учеб. пособ. / Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 460 с.

54. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.

55. Семаго, М. М. Сопровождение ребенка в образовательной среде. Структурно-динамическая модель [Текст] / М. М. Семаго / Сб. науч. тр. кафедры коррекционной педагогики и спец. психологии. – М. : АПК и ПРО РФ, 2010. – С. 24-37.

56. Слободчиков, В. И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе [Текст] : учеб. пособ. / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : ПСТГУ, 2013. – 540 с.

57. Современная психология. Справочное руководство [Текст] / под ред. В. Н. Дружинина. – М. : Инфра-М, 1999. – 117 с.

58. Судаков, К. В. Системные механизмы эмоционального стресса [Текст] / К. В. Судаков. – М. : Медицина, – 1982. – 232 с.
59. Сулейманова, А. С. Особенности эффективного формирования стрессоустойчивости у учащихся [Электронный ресурс] / Сулейманова А. С., Магомедова Е. Э. // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». — Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/1041/10154>.
60. Тихомирова, Т. С. Технологический подход к созданию образовательной среды в школе / Т. С. Тихомирова // Стандарты и мониторинг в образовании. — № 2 (89). — 2013. — С. 33–37.
61. Фопель, К. На пороге взрослой жизни [Текст] / К. Фопель. – М. : Генезис, 2011. – 208 с.
62. Фрейд, З. Я и Оно [Текст] / З. Фрейд // Психология сознания : хрестоматия / сост. Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2001. – С. 184-203.
63. Фурманов, И. А. Социально-психологический тренинг [Текст] / И. А. Фурманов. – Минск : НИО, 1997.—. 198 с.
64. Чеботарева, Е. Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ [Текст] / Е. Чеботарева // Школьный психолог – 2011. – № 8. – С. 36-43.
65. Чебуренкова А.Н. Психолого-педагогическая программа по формированию стрессоустойчивости «Экзамены на 5+»/ в сборнике материалов международной научно-практической конференции «Научные исследования – основа современной инновационной системы», - г. Стерлитамак, 2024 г.
66. Чебуренкова А.Н. Рекомендации по повышению психологической готовности обучающихся к государственной итоговой аттестации / Международный сборник педагогических публикаций «Буква» № 3 - 2023 С. 64-72
67. Чебуренкова А.Н. Теоретический анализ теоретический анализ проблемы психологической готовности старшеклассников к государственной итоговой аттестации как стрессовой жизненной ситуации/ в сборнике статей международной научно-практической конференции «Новая наука: история

становления, современное состояние, перспективы развития». - г. Казань: - 2024 г.

68. Чебуренкова А.Н. Формирование психологической готовности обучающихся к государственной итоговой аттестации / в сборнике материалов Международного образовательного портала «Солнечный свет». – г. Москва, № 9 – 2023 г.

69. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М. Ю. Чибисова. – М. : Генезис, – 2009. – 184 с.

70. Шестун Евгений, священник. Православная педагогика. Самара, 1998. -350 с.

71. Шпрангер, Э. Психология юношеского возраста [Текст] / Э. Шпрангер. – М. : Литература, 1931. – 119 с.

72. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с. 58

73. Эриксон, Э. Г. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Г. Эриксон ; пер.с англ. А. В. Толстых. – М. : Прогресс, 1996. – 344с.

74. Arnold, M. Stress and emotion / M. Arnold- In "Psychological stress", 1967 № 4 - Appleton-Century-Crotts - p. 123-140.

75. Bracha H. S. Does «Fight or Flight» Need Updating? / H.S. Bracha, T.C., J.M. Matsukawa, A.F. Williams and A.S. Bracha. Psychosomatics. № 45, 2004. P.448-449.

76. Breznitz, Sh. The noble challenge of stress / Sh. Breznitz // Stress in Israel / Sh. Breznitz. Van Nostrand Reinhold Co. N/-Y., 1983.

77. Cattcll, R. B. Personality / R. Cattell. N-Y., 1950.

78. French,J.R.P., Caplan R.D. Organizational stress and individual strain / J.R.P. French, R.D., Caplan // The Failure of Success. N.Y., 1973. -P.30- 66.

79. Haley J. Problem Solving Therapy. 2nd edn. By Jay Haley. London: Jossey-Bass, 1987. 269 p.

80. Harrison, R. V. Person-environment fit and job stress / R. V Harrison // In:

Stress and work. Eds. C. Cooper and R. Rayne. N.-Y. Willey, 1978. P. 175-209.

81. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1-st edition. New York City: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.

82. Lazarus, R. S. Launier, R. S. Stress-related transaction between person and environment. In: L. A. Pervin, M. Lawis (Eds.) / R.S. Lazarus, R. S. Launier Perspectives in interactional psychology. - N.Y.: Plenum, 1978.-P. 287-327.

83. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus N.Y., 1966.-466 p.

84. Levi, L. Psychosocial stress and disease: A conceptual model / L. Levi // Life stress and Illness / E. K. Erik Gunderson, R. H. Rahe. Springfield ill, 1974.

85. Monat A. Stress and Coping: An Anthology. NY: Columbia University Press, 1991. 598 p., c. 178.

86. Selye, H. The stress of life / H. Selye N.Y.: McGraw-Hill, 1956. -324 p.

87. Selye H. The Story of the Adaptation Syndrome: Told in the Form of Informal, Illustrated. Michigan: Acta Inc., 1952. 225 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова)

Опросник ССП состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности) В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И.Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики.

Данная методика позволяет проводить диагностику развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

Саморегуляция произвольной активности человека понимается автором опросника как системно организованный психический процесс по инициации,

построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлены на достижение принимаемых субъектом целей.

По определению В.И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных ее видах».

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

Область применения теста с 14 лет и старше.

Текст методики «Стиль саморегуляции поведения-98» - ССП-98

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза —Выслушай совет, но сделай по-своему!.				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является —Семь раз отмерь, один раз отрежь!.				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я —разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов теста Стиль саморегуляции поведения – ССП
(В.И. Моросанова) по ключам

Шкала планирования (Пл): Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Нет 15, 42	Шкала моделирования (М): Да 11, 37 Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41		
Шкала программирования (Пр): Да 12, 20, 25, 29, 38, 43 Нет 5, 9, 32	Шкала оценки результатов (ОР): Да 30, 44 Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39		
Шкала гибкости (Г): Да 2, 11, 25, 35, 36, 45 Нет 16, 18, 23	Шкала самостоятельности (С): Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Нет 34		
Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ): Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42			
Регуляторная шкала		Количество баллов	
Низкий уровень		Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	33

Правила диагностики:

Тип стиля саморегуляции диагностируется в зависимости от средних и высоких показателей (5 баллов и более) по шкалам самостоятельности (автономный стиль саморегуляции), гибкости (оперативный стиль саморегуляции), надежности (устойчивый стиль).

Особенности **стиля саморегуляции** определяются в зависимости от показателей шкал планирования, моделирования, программирования, оценки результатов. «Сильная сторона» регуляторного стиля — особенности, благоприятствующие успеху деятельности и в т.ч. обучения, — связаны со средними и высокими значениями показателей (5 баллов и более). «Слабая сторона» стиля саморегуляции — особенности, не способствующие успеху деятельности и требующие компенсации - связаны с низкими значениями показателей (4 баллов и менее).

Описание шкал теста «Стиль саморегуляции поведения-98» - ССП-98

Шкала — **Планирование (Пл)** характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала — **Моделирование (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала — **Программирование (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала — **Оценивание результатов (ОР)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает, как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала — **Гибкость (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в

связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала — **Самостоятельность (С)** характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Общий уровень саморегуляции

Характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты контрольной группы на констатирующем этапе исследования,
полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой.

Испытуемый контрольной группы	Шкала						
	Планирования	Моделирования	Программирования	Оценки результатов	Гибкости	Самостоятельности	Общего уровня саморегуляции
1	7	2	6	2	6	8	26
2	2	7	3	7	3	1	20
3	7	2	6	2	6	8	26
4	7	2	6	2	6	8	26
5	7	2	6	2	6	8	26
6	2	7	3	7	3	1	20
7	7	2	6	2	6	8	26
8	2	7	3	7	3	1	20
9	7	2	6	2	6	8	26
10	6	4	5	3	4	7	24
11	7	2	6	2	6	8	26
12	7	2	6	2	6	8	26
13	2	7	3	7	3	1	20
14	7	2	6	2	6	8	26
15	2	7	3	4	5	3	22
16	2	7	3	7	3	1	20
17	7	2	6	5	4	6	24
18	7	2	6	5	4	6	24
19	7	2	6	5	4	6	24
20	7	2	6	2	6	8	26
21	7	2	6	2	6	8	26
22	2	7	3	7	3	1	20
23	2	7	3	7	3	1	20
24	7	2	6	2	6	8	26
25	2	7	3	7	3	1	20

Результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой.

Испытуемый контрольной группы	Шкала						
	Планирования	Моделирования	Программирования	Оценки результатов	Гибкости	Самостоятельности	Общего уровня саморегуляции
1	8	3	8	3	4	7	29
2	5	4	3	6	6	3	22
3	6	4	8	3	5	7	27
4	5	3	4	2	4	7	21
5	6	4	8	3	5	7	28
6	2	4	3	5	5	3	19
7	8	2	6	2	6	8	27
8	5	5	2	7	4	4	23
9	8	3	5	2	4	8	25
10	3	8	5	4	4	3	23
11	4	4	4	2	5	7	22
12	5	5	8	3	5	7	28
13	3	4	6	6	1	4	22
14	4	2	5	1	4	7	20
15	7	3	4	5	6	3	23
16	7	2	5	5	6	3	24
17	9	4	5	4	6	5	27
18	9	3	5	4	6	6	28
19	7	2	6	4	5	6	25
20	3	4	4	2	4	7	21
21	7	2	6	2	6	8	26
22	4	5	5	7	3	2	24
23	4	5	5	7	3	2	23
24	7	2	6	2	6	8	26
25	4	5	5	7	3	2	23

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты контрольной группы на констатирующем этапе исследования, полученные по методике «Шкала психологического стресса» Н. Е. Водопьяновой.

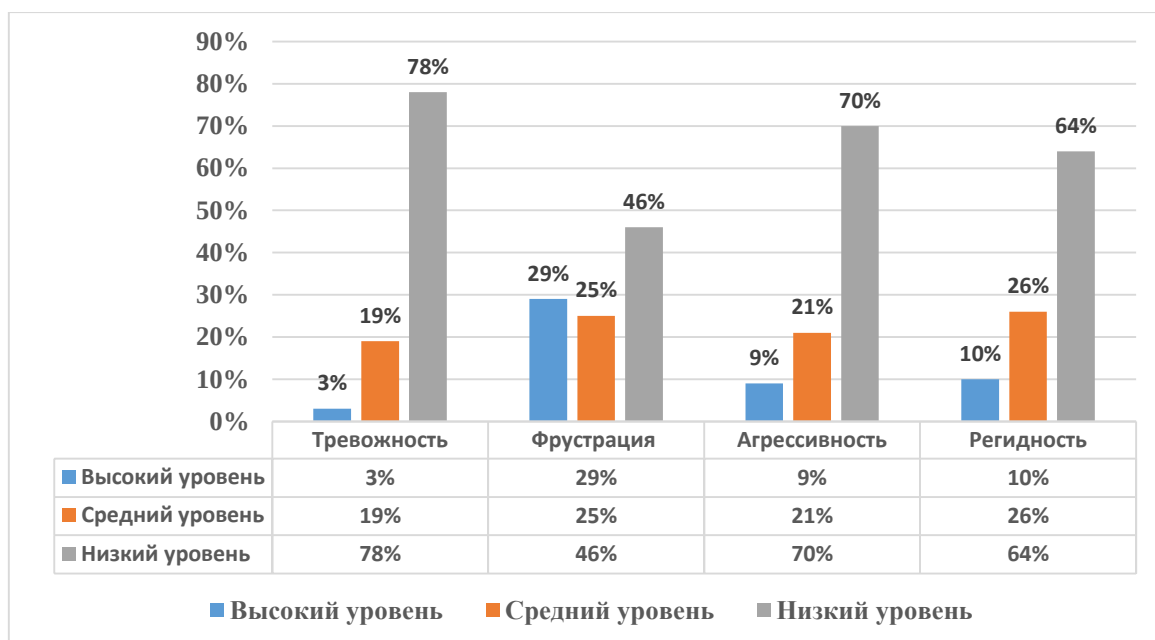
PSM-25			Результаты	
№	Респондент	Возраст	Балл	Уровень стресса
1	1	16	129	Средний
2	2	17	147	Средний
3	3	16	144	Средний
4	4	17	173	Высокий
5	5	16	142	Средний
6	6	17	165	Высокий
7	7	16	119	Средний
8	8	16	157	Высокий
9	9	17	93	Состояние адаптации
10	10	16	116	Средний
11	11	16	124	Средний
12	12	17	183	Высокий
13	13	16	114	Средний
14	14	17	121	Средний
15	15	16	165	Высокий
16	16	17	152	Средний
17	17	16	124	Средний
18	18	17	183	Высокий
19	19	16	175	Высокий
20	20	16	147	Средний
21	21	17	116	Средний
22	22	16	178	Высокий
23	23	16	165	Высокий
24	24	17	114	Средний
25	25	16	157	Высокий

Результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования, полученные по методике «Шкала психологического стресса» Н. Е. Водопьяновой.

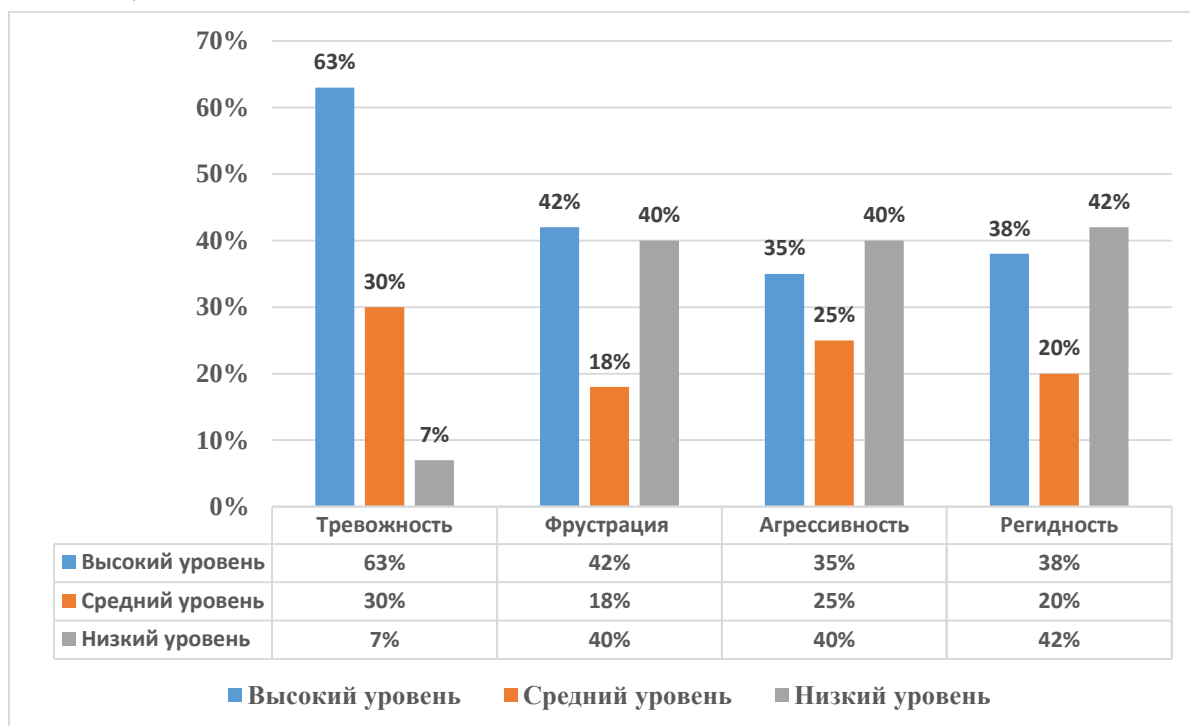
PSM-25			Результаты	
№	Респондент	Возраст	Балл	Уровень стресса
1	1	16	144	Средний
2	2	17	173	Средний
3	3	16	142	Средний
4	4	17	156	Высокий
5	5	16	119	Средний
6	6	17	157	Высокий
7	7	16	119	Средний
8	8	16	157	Высокий
9	9	17	150	Высокий
10	10	16	116	Средний
11	11	16	183	Средний
12	12	17	175	Высокий
13	13	16	147	Средний
14	14	17	116	Средний
15	15	16	178	Высокий
16	16	17	165	Средний
17	17	16	114	Средний
18	18	17	147	Высокий
19	19	16	175	Высокий
20	20	16	147	Средний
21	21	17	116	Средний
22	22	16	178	Высокий
23	23	16	165	Высокий
24	24	17	114	Средний
25	25	16	159	Высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты контрольной группы на констатирующем этапе исследования, полученные по диагностики психических состояний личности на основе самооценки Айзенка.

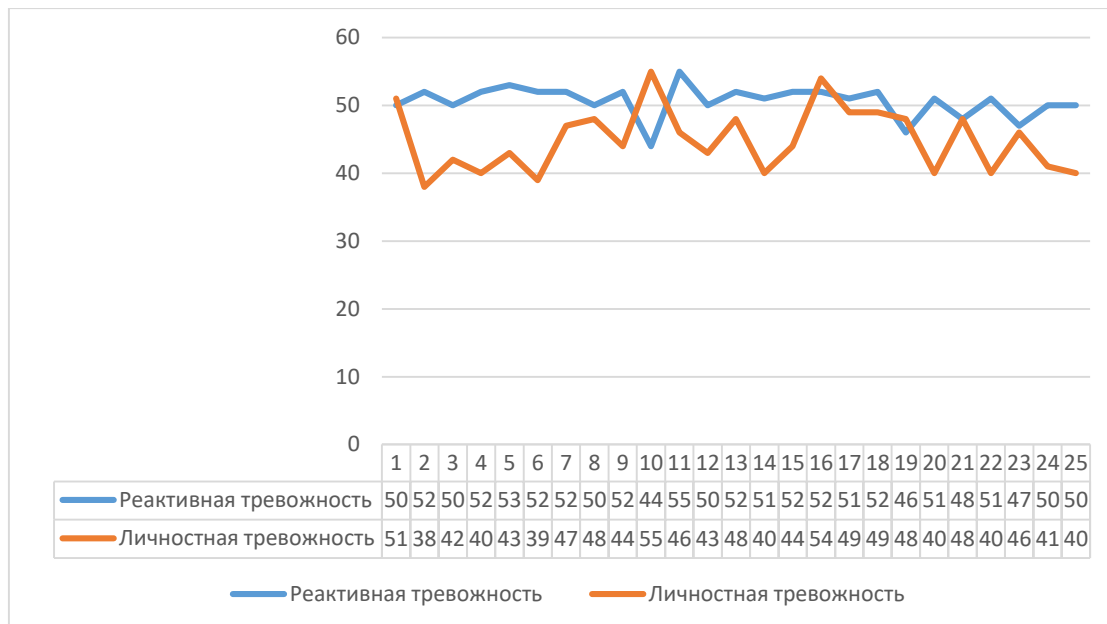


Результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования, полученные по диагностики психических состояний личности на основе самооценки Айзенка.

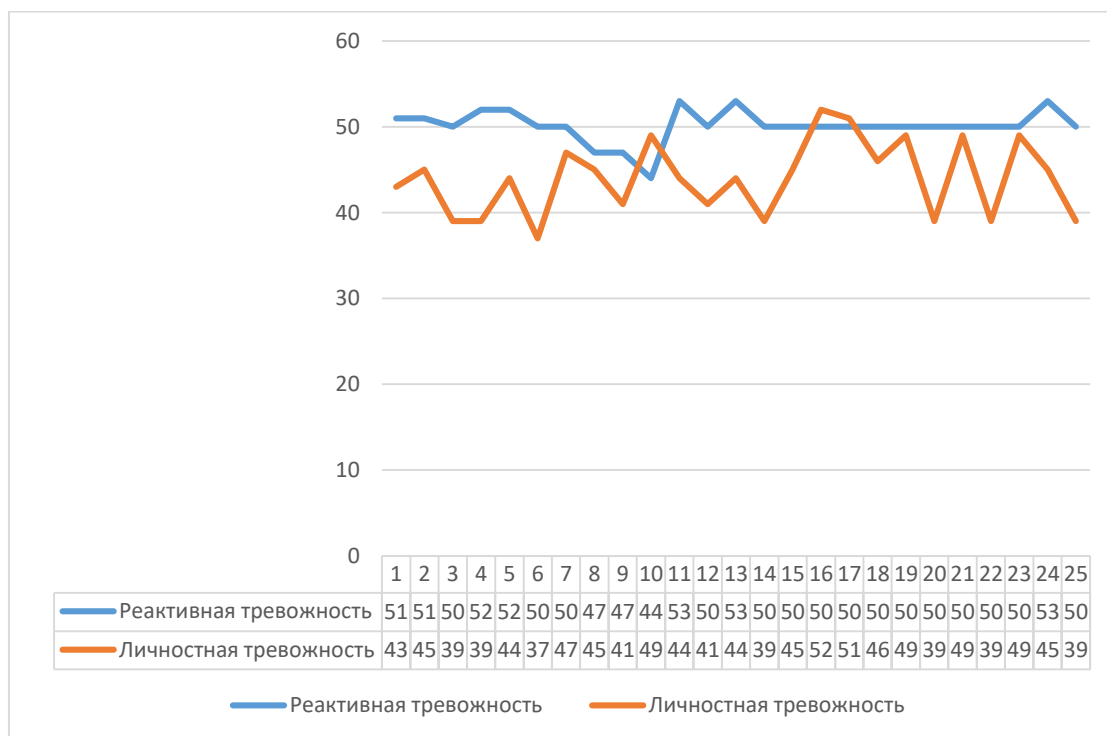


ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты контрольной группы на констатирующем этапе исследования, оценка уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина.

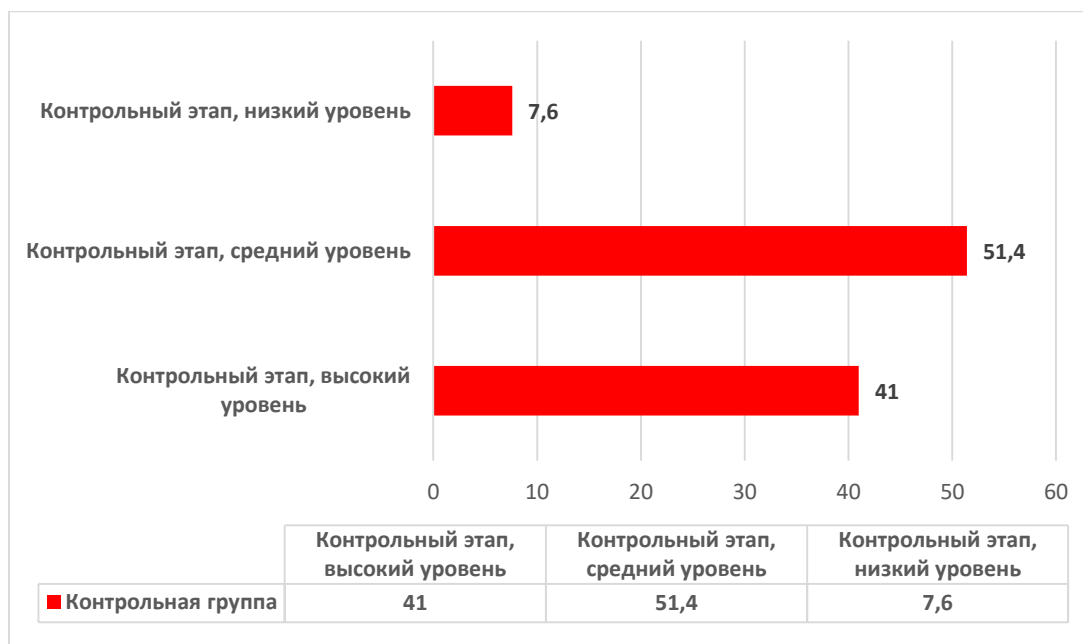


Результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования, оценка уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилберга - Ю. Л. Ханина.

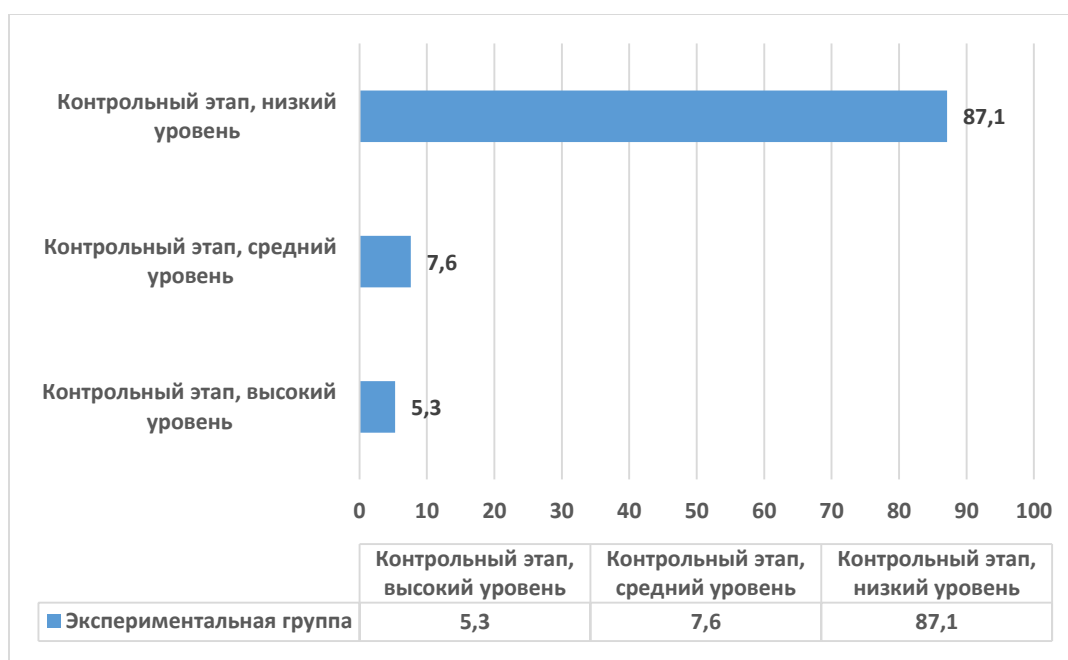


ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Результаты контрольной группы на констатирующем этапе исследования, стратегия поведенческой активности в стрессовых условиях (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов).



Результаты экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования, стратегия поведенческой активности в стрессовых условиях (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов).



ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Содержание занятий психолого-педагогического комплекса занятий по формированию стрессоустойчивости у старшеклассников

Занятие № 1 «Давайте познакомимся!»

Цель: Знакомство участников группы. Установление контакта.

Задачи:

1. Создание групповой сплоченности.
2. Принятие правил работы группы
3. Формирование положительного настроения на работу.
4. Формирование единого рабочего пространства.

1. Приветствие.

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

Упражнение 1 «Скажи приятное соседу»

Каждый участник группы должен что-нибудь приятное сказать своему соседу справа. При этом называя его по имени и комплимент должен быть приятен слушающему участнику.

2. Основная часть.

Правила работы группы. Тренер отмечает основные правила работы в группе.

Упражнение 1 «Правила Группы»

Участникам предлагается самим вспомнить правила, которые действуют в тренинговой группе. Ответы записываются на листе ватмана, предварительно прикрепленного к доске.

Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

«Активность – профилактика стресса»

Шустрики и мямлики.

Любая активность автоматически формирует дополнительный, иной

очаг возбудимости и тем самым отвлекает энергию от очага, связанного с травмой.

Так, А. Б. Камов-Полевой установил, что животные активные, с выраженными исследовательскими тенденциями (шустрики) добиваются лидирующего положения, а пассивные (мямлики) принимают поражение как должное и склонны к подчинению.

При этом в исследовании Аршавского В. В. было выявлено, что шустрики после активно-оборонительного поведения при наличии выбора жидкостей выбирают раствор глюкозы, а мямлики после пассивно-оборонительного поведения – алкоголя, причем достаточно быстро к нему привыкают.

Упражнение 2 «Вперед»

Учащимся предлагается разделить на две подгруппы, путем формирования двух кругов – внешнего и внутреннего. Участникам необходимо встать так, чтобы стоять друг напротив друга и у каждого был свой партнер.

По команде тренера участники начинают говорить о своих достижениях, один из пары начинает загибать пальцы и на каждое высказанное достижение говорить «Да ты такой молодец!». Далее по сигналу тренера участники внешнего круга двигаются на один шаг влево и тем самым меняют партнеров.

Упражнение 3 «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» все, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей. Какая победа далась очень трудно? Что из достижений дня было добиться легче всего? Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

Упражнение 4 «Похвалики»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...».

Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

3. Подведение итогов. Рефлексия.

Какие таланты вы у себя обнаружили?

Что нового вы узнали о своих товарищах?

Что было трудно?

Что понравилось?

Учащиеся делятся своими впечатлениями, рассказывают мнения, мысли, чувства, получают обратную связь.

Занятие № 2 «Подготовка к занятиям»

1. Приветствие

Занятие начинается с приветствия, каждый делится тем, что хорошего с ним произошло недавно, рассказывает о своем настроении, настроен на работу.

Упражнение 1 «Радио»

Тренер предлагает учащимся, двигаясь по кругу, выполнять некоторые

команды. Так, учащимся необходимо поднять руки, затем их опустить, остановиться, повернуться вокруг себя, подпрыгнуть и т.д. Сигнал ведущего, по которому необходимо начинать выполнять действия «По радио сообщили...» Выполнение упражнения необходимо начинать только по сигналу. Тот, кто выполняет упражнение без сигнала выходит из круга.

2. Тест «Устойчивость личности»

3. Мини-лекция «Как правильно готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить участникам тренинга об эффективных методах и способах подготовки к сдаче экзаменов.

Время выполнения задания – около 15 минут. Рекомендации по психологической подготовке к экзаменам.

4. Занятие: «Три портрета»

Цель занятия: Создание условий для оценки учениками своего уровня уверенности в себе.

Оборудование: листы бумаги, карандаши.

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

Например:

Уверенный человек: спокойный, общительный, говорит громко, смотрит на собеседника во время разговора, отстаивает свою точку зрения.

Неуверенный человек: говорит тихо, стесняется, необщительный, не смотрит в глаза, не умеет отказать.

Самоуверенный человек: грубит, отстаивает свою точку зрения, командует там, где не имеет права, не боится показывать, что чего-то не знает.

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают свое пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

5. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце дает обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку.

После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

6. Подведение итогов после проведенной лекции

Занятие № 3 «Ваше поведение»

1. Приветствие

Каждому ученику предлагается подарить что-нибудь своему соседу справа, обязательно нематериальное. Например, это может быть солнце, или

например, талант, или удача и прочее.

2. Разминка «Посчитаем»

Учащиеся начинают играть в необычную игру-считалку. Необходимо по очереди называть числа натурального ряда, тот человек, которому выпадает число с цифрой 4 или кратное 4 нужно хлопнуть в ладоши и пропустить ход. В случае если кто-то ошибается, то он пропускает ход.

3. Дискуссия среди участников

Ученики должны разбиться на несколько подгрупп. Так, участникам необходимо определить председателя (следит за тем, чтобы группа не меняла тему разговора), секретаря (записывает идеи группы), спикера (излагает идеи, предложения группы) и таймера (следит за временем).

Цель: выработать как можно больше идей.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Задания для обсуждения:

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

4. Занятие: «Я – Алла Пугачева»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры: упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию

(вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия: Почему ты выбрал именно этого героя? Что было трудным в упражнении? С каким чувством вы показывали своего героя?

Памятка – признаки уверенного поведения (я – хороший, ты – хороший).

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своем желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Карточки с ситуациями:

В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть. Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал. Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру. Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш классдежурный.

5. Подведение итогов

Занятие № 4 «Память. Приемы запоминания»

1. Приветствие, разминочные упражнения

Упражнение 1 «Комплимент я тебе, ты мне»

Каждому участнику необходимо сказать соседу комплимент, при этом он должен быть в форме я-высказывания. Например, я хочу сказать тебе.... Мне нравится, когда ты... и пр.

2. Разминка

Упражнение 1 «На льдине»

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

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

По окончании упражнения – обсуждение «Кто что чувствовал?»

3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

4. Дискуссия по теме лекции

5. Упражнение 1 «Снежный ком»

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

6. Подведение итогов занятия

Занятие № 5 «Боремся со стрессом»

1. Приветствие

Упражнение 1 «Комплимент – пожелание»

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

2. Разминка

Упражнение 2 «Слепые и поводыри»

Все участники делятся на пары. В паре один человек – «слепой» (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

3. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

4. Мини-лекция на тему: «Как справиться со стрессом»

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или болеете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный

зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

5. Дискуссия в малых группах

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: «Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в

ходе обсуждения.

6. Подведение итогов занятия

Занятие № 6 «Учимся релаксации»

Задачи:

1. Формирование представления о релаксационных техниках.
2. Обучение приемам релаксации.

1. Приветствие

Упражнение 1 «Хлопушка»

Материалы: газета, свернутая в трубочку, большое покрывало, чтобы участники смогли сесть на пол.

Проведение: группа усаживается на полу тесным кругом. Участники вытягивают вперед ноги, так что их ступни образуют второй маленький круг в центре. Один игрок садится в середину этого маленького круга и берет свернутую газету – это ведущий.

Дополнительное упражнение «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо четное количество участников.

Инструкция: участники рассчитываются на первый-второй. Первые номера садятся на стулья, стоящие по кругу – вторые становятся за их спинами. Задача для игроков под № 1: пересесть на другое место, предварительно договорившись с другим участником. Т.е. нужно поменяться местами. Но договариваться вы будете не словами, а любыми невербальными методами. Задача для игроков под № 2: удерживать своих «подопечных». Для этого надо взять игрока за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть.

Через некоторое время участники меняются местами.

Обсуждение: Как приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

2. Разминка

Упражнение 1 « Живая картина»

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему»

Упражнение 2 «Аутогенная релаксация»

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

Первое: удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

Второе: представьте, что у Вас в руках ведро с водой. Как только представите, ведро медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите про себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».

Третье: представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».

Четвертое: представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

Выход из состояния релаксации:

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение неба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: «Мой лоб прохладный, мысли четкие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своем».

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Все тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией».

После выполнения комплекса упражнений – обсуждение.

3. Подведение итогов занятия

Занятие № 7 «Снимаем напряжение»

Задачи:

1. Обучение методам нервно-мышечной релаксации
2. Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

1. Приветствие

Упражнение 1 «Всеобщее внимание»

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры.

Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

Упражнение 2 «Вавилонская башня»

Материалы: цветные маркеры (2 комплекта), ватман (2 шт.), заготовленные заранее индивидуальные задания.

В зависимости от количества участников, либо одна, либо две команды по 8 человек.

Задание для участников: сейчас я каждому из вас выдам карточки. На них написано условие, которое вы обязательно должны соблюсти. Карточки строго конфиденциальны для каждого участника, поэтому после прочтения

уберите их так, чтобы остальные не видели, что там написано.

Теперь подойдите своей командой к столам, на которых лежит ватман. Каждая команда должна нарисовать вавилонскую башню. Обязательное условие: вам запрещено разговаривать и вообще как-либо использовать голос. Помните о том, что вы прочитали в карточке. Время на рисунок: 13 минут.

Карточки для команды № 1.

1. Башня обязательно должна иметь 10 этажей.
2. Вокруг башни обязательно должен быть ров с водой.
3. В башне обязательно должна жить королевская пара с кучей детишек.
4. Все стены башни должны быть только синего цвета.
5. Рядом с башней обязательно должна стоять скамейка.
6. На рисунке обязательно должен быть рыцарь, который едет спасти спящую красавицу.
7. Окна в башне обязательно должны светиться, т.к. по сюжету – на улице уже темнеет.

Карточки для команды №2.

1. Башен на картине обязательно должно быть несколько.
 2. Вы должны использовать все цвета фломастеров, которые лежат на столе.
 3. На картине обязательно должно быть много птиц, животных и насекомых.
 4. Рядом с башней должен быть парк.
 5. В башне обязательно должна жить принцесса.
 6. У башни должно быть 7 окон – не больше и не меньше.
 7. На крыше башни должен стоять желтый флаг.
 8. Картина обязательно должна отображать какое-либо время года.
- Дополнительные карточки на случай если участников будет больше.
- Ваша задача понять, что же именно хочет сделать участник вашей

команды и переубедить его сделать по-другому.

Обсуждение: Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Что мешало и что помогало выполнить свою задачу? Было ли стремление выполнить только свою задачу или ориентировались на цель, поставленную перед группой?

Упражнение 3 «Сквозь кольцо»

Участники стоят в кругу, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (или кольцо из веревки, проволоки). Задача участников: не разжимая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги.

Обсуждение: Насколько быстро и эффективно группа справилась с заданием? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Упражнение 4 «Рукопожатие вслепую»

Группа делится на пары, и встают друг перед другом так, что за каждым остается по 2-3 м свободного пространства.

Участники обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза друг другу, продолжают стоять на месте. Затем все закрывают глаза.

По сигналу «Марш» партнеры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2-3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии.

После этого один из партнеров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнера. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

Упражнение 5 «Кочки»

Материал: листы бумаги 9 шт., веревки, скотч.

Группа становится в ряд, участникам связываются руки и ноги (правая нога к левой ноге следующего участника).

Задание: Перед вами болото, единственный способ его перейти – это по кочкам. Ваша задача быстро преодолеть это препятствие, так, чтобы ни один

из членов группы не наступил в болото. Если чья-то нога оказывается не на кочке – команда возвращается на исходную точку и начинает все заново.

Обсуждение: Видно было ли кто лидер, кто руководил процессом? Кто, как и кому помогал? Можно ли было пройти задание более эффективно?

Упражнение 6 «Я беру тебя с собой, потому что...»

Группа сидит на стульях, расположенных по кругу.

Я думаю, вы уже знаете, что наш волонтерский отряд часто ходит в походы и ездит на сборы. Иногда это просто развлечение, а иногда и очень ответственное дело, где нужно уметь действовать слажено и организовано. Именно поэтому важно хорошо знать своих товарищей и доверять им. Сейчас мы с вами по очереди будем делать следующее: называем имя одного из участников и говорим «я бы тебя взял с собой в поход, потому что...». Например, «Вася, я бы взял тебя с собой в поход, потому что ты ответственный».

2. Мини-лекция на тему: «Способы снятия нервно- психического напряжения»

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).

Кляксы. Потом поговорить о них.

- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем

выбросить на помойку.

- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

3. Подведение итогов занятия

Занятие № 8 «Как справляться с негативными эмоциями»

Задачи:

1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.
2. Снятие эмоционального напряжения.

1. Приветствие

2. Разминка. Упражнение 1 «Поменяйтесь местами»

Суть упражнения заключается в следующем. Все участники тренинга сидят на своих местах. Ведущий выходит в центр круга и говорит, чтобы, например, поменялись те, у кого сейчас черные шнурки, или поменяйтесь те, кто умеет варить борщ. Таким образом, в конце фразы необходимо называть признак или умение, в соответствии с которым и будут меняться участники. Задача для всех участников меняться местами по мере соответствия их названному признаку. Основная задача ведущего занять освободившееся место и передать право водить другому участнику.

В психологический смысл упражнения входит создание благоприятных психологических и эмоциональных условий для участников группы, также данное упражнение позволяет много узнать друг о друге, позволяет ближе познакомиться.

Упражнение 2 «Хорошие и плохие поступки»

Суть данного упражнения в следующем. Любым известным способом необходимо поделить группу на две подгруппы. Каждой подгруппе необходимо выдать большой лист ватмана, фломастеры или карандаши. В основную задачу каждой команды входит написание как можно большего числа поступков, позволяющие человеку уважать себя, как личность. Другой команде представляется возможность написать список таких поступков, которые наоборот способствуют тому, что человек теряет самоуважение. Интересно было бы дополнить данные списки рисунками или схемами, однако это выполняется по желанию команд.

После проведенного упражнения обязательно проводится обсуждение с обратной связью. Каждой команде необходимо представить свои списки. Далее идет активное обсуждение представленных работ, сравнение, анализ, интерпретация. Упражнение имеет свой психологический смысл, который заключается в осознании детьми связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

3. Мини-лекция на тему: «Как управлять своими эмоциями»

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре

коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «А-а-а-а-а». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «А-а-а-а-а» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «И-и-и-и-и». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение 4 «Страхни»

Учащимся сообщается: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой

умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное: плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетают с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

Упражнение 5 «Снежки»

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый-второй». Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп» окажется меньше снежков.

6. Подведение итогов занятия

Занятие № 9 «Развиваем волю и самообладание»

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации.
2. Отработка приемов сохранения самообладания.

1. Приветствие.

Упражнение 1 «Великий мастер»

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я – великий мастер...». Его задача – убедить остальных в том, что он

«великий мастер». После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

2. Разминка

Упражнение 1 «Поменяйтесь местами те, кто...»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит «Поменяйтесь местами те, кто...», а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида («... те, у кого одежда красного цвета»), настроения, привычек, хобби и т.д.

3. Мини-лекция на тему: «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

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

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

Упражнение 2 «Волевое дыхание»

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

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение 3 «Возбуждающее дыхание»

Участникам сообщают: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая

руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

Упражнение 4 «Приятно вспомнить»

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

4. Подведение итогов занятия

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

