

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

СВИРИДЕНКО ЛАДА ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ 9-ГО И
11-ГО КЛАССОВ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся


(подпись)

Л.Е. Свириденко
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. пед. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Н.В. Суворова
(инициалы, фамилия)

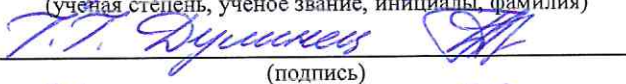
Нормоконтролер


(подпись)

А.С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

«23» июня 2026 г.

Красноярск 2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Свириденко Ладе Евгеньевне группы 152-пк

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Особенности стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов» утверждена приказом по институту от «06» 02 2026 г. № 17/1-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии Протокол от «02» 02 2026 г., № 7

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «23» июня 2026г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические основы изучения стрессоустойчивости у старшеклассников; 1.1 Понятие стрессоустойчивости: структура, компоненты и факторы формирования в подростковом и юношеском возрасте; 1.2 Возрастные особенности и специфика стрессовых ситуаций у выпускников 9-го и 11-го классов; 1.3 Психологические детерминанты и механизмы формирования стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте; II Эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

05.02.26-13.02.26 - анализ научной литературы по теме исследования.

15.02.26-22.02.26 - формулирование выводов, оформление главы I.

28.04.26-07.05.26 - сбор первичных эмпирических данных.

08.05.26-14.05.26 - анализ результатов исследования.

15.05.26-29.05.26 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «02 февраля» 2026 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ Н.В. Суворова

(подпись)

(инициалы, фамилия)

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА,
УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ЭКСПЕРТ

Автор работы: Свириденко Л.Е.
Самоцитирование
рассчитано для: Свириденко Л.Е.
Название работы: ВКР Свириденко
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ

СОВПАДЕНИЯ	5.02%	СОВПАДЕНИЯ	5.02%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	94.49%	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	94.49%
ЦИТИРОВАНИЯ	0.49%	ЦИТИРОВАНИЯ	0.49%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%	САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%
ИИ-КОНТЕНТ	0%		

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 18.06.2026 07:03

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 18.06.2026

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.2-3, 23-45, приложение с.59-75, введение с.4-22, выводы с.46-51
Модули поиска: Переводные заимствования; СМИ России и СНГ; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Цитирование; PubMed; Кольцо вузов; Профессиональная лексика. Медицина; Рувики; Патенты СССР, РФ, СНГ; IEEE; Шаблонные фразы; Профессиональная лексика. Юриспруденция; Публикации РГБ (переводы и перефразирования); Профессиональная лексика. АПК и биотех; Коллекция НБУ; ИПС Адилет; Медицина; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Публикации РГБ; Переводные заимствования IEEE; Переводные заимствования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; Перефразирования по базе...

Работу проверил: Самарина Анастасия Сергеевна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

18.06.2026



Подпись проверяющего



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

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

Свириденко Л.Е.

Самарина

23.06.2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Свириденко Мария Евгеньевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 152-ПК факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Сходности стрессоустойчивости у выпускников
9-го и 11-го классов

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«25» 06 20 26 г.

Свириденко
(подпись)

Предприятие
МАОУ «Средняя школа № 45»
Юридический адрес: 660012, Россия,
Красноярский край,
г. Красноярск, ул. Судостроительная,
105
Тел.факс +7(391) 222-07-11
e-mail: sch45@mailkrsk.ru

Ректору АНО ВО СИБУП
В.Ф. Забуге

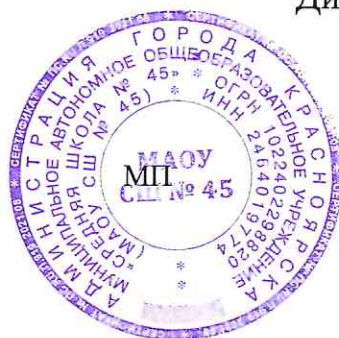
ЗАЯВКА

Организация просит направить студента Свириденко Ладугу Евгеньевну, группы 152-нк для проведения исследования на тему «Особенности стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов (на базе МАОУ «Средняя школа № 45»)»

«15» июня 2026г.

Директор, Каменская Ю.С.

подпись



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Свириденко Лады Евгеньевны группы 152-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Особенности стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 58 страницах, приложения на 7 стр.

1. Актуальность и значимость темы. Актуальность темы исследования обусловлена тем, что период итоговой аттестации современного школьника характеризуется высокой психологической нагрузкой, связанной с интенсивной подготовкой, давлением ответственности за результат и неопределённостью дальнейшего образовательного маршрута.

Несмотря на устойчивый научный интерес к проблематике подросткового и юношеского стресса, сравнительных работ, направленных на прямое сопоставление особенностей стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов с учётом различий в их возрастных задачах и специфике экзаменационной ситуации (подготовка к ОГЭ и ЕГЭ), недостаточно. Это определило необходимость настоящего эмпирического исследования.

2. Логическая последовательность: работа выстроена в соответствие с этапами исследования, структура четкая.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы корректно, отражают сущность разделов диплома. Аргументы достаточны для обоснования теоретических и практических результатов работы.

4. Полнота проработки литературных источников: объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, достаточны.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте последовательно и логично содержанию.

6. Положительные стороны работы: научно обоснована взаимосвязь эмоционального выгорания и личностных особенностей старших школьников. Разработаны рекомендации для разных участников образовательного процесса.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной

квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: не выявлено.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все заявленные компетенции отработаны в полном объеме на высоком уровне

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Суворова Наталия Владимировна, доц. каф. психологии, канд. педагогических наук

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 22 » 06 2026г.


(подпись руководителя)

С отрывком ознакомлена
Свердлова Л.Е. Лавруш
23.06.2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Свириденко Лады Евгеньевны группы 152-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Особенности стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го
классов»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 58 страницах,
содержит приложения на 7 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы:

Тема выпускной квалификационной работы является актуальной и социально значимой. Период подготовки к государственной итоговой аттестации сопровождается у выпускников значительным психоэмоциональным напряжением, в связи с чем изучение стрессоустойчивости и факторов её формирования приобретает особую важность для системы образования. Новизна работы состоит в сравнительном изучении особенностей стрессоустойчивости двух групп выпускников — учащихся 9-х и 11-х классов, различающихся по возрастным задачам развития и по характеру предстоящих экзаменов (ОГЭ и ЕГЭ). Практическая значимость определяется возможностью использования полученных результатов и разработанных рекомендаций в деятельности педагогов-психологов общеобразовательных учреждений при сопровождении выпускников в период подготовки к экзаменам.

2. Логическая последовательность:

Работа отличается чёткой логической структурой и последовательностью изложения. Содержание соответствует заявленной теме, цели и задачам исследования. Теоретическая глава логично подводит к эмпирической части: от анализа понятия стрессоустойчивости и его структуры автор переходит к возрастным особенностям выпускников и механизмам формирования стрессоустойчивости, а затем — к собственному эмпирическому исследованию. Выводы по главам и заключение органично вытекают из содержания работы.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Выводы автора обоснованы и опираются на результаты статистической обработки эмпирических данных. Для проверки достоверности различий между группами корректно применён непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Полученные результаты интерпретированы содержательно: автор не только констатирует наличие или отсутствие значимых различий, но и раскрывает их психологический смысл. Сделан корректный вывод о частичном подтверждении гипотезы исследования. Практические рекомендации конкретны и адресованы педагогам-психологам.

4. Полнота проработки литературных источников:

Список использованной литературы включает 44 источника, в том числе нормативно-правовые документы, учебные пособия, диагностические методики и современные научные публикации, преимущественно 2021–2026 годов издания. Это свидетельствует о глубокой проработке проблемы и опоре на актуальные исследования. Список оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями. Результаты исследования наглядно представлены с помощью рисунков и сводной таблицы, что облегчает восприятие эмпирических данных. Инструкции, бланки и ключи применённых методик, а также практические памятки для выпускников вынесены в приложения. Оформление таблиц, иллюстраций и приложений соответствует нормам.

6. Положительные стороны работы:

К достоинствам работы следует отнести: актуальность и практическую направленность темы; продуманный сравнительный замысел исследования; использование комплекса из пяти психодиагностических методик; корректное применение методов математико-статистической обработки; содержательную интерпретацию результатов с учётом направленности каждой шкалы; разработку дифференцированных практических рекомендаций для работы с выпускниками 9-х и 11-х классов.

7. Недостатки работы:

Существенных недостатков, снижающих общую ценность работы, не выявлено. В качестве замечания можно отметить относительно небольшой объём выборки, что автор корректно оговаривает, объясняя методическими ограничениями исследования. Отдельные положения теоретической главы могли бы быть раскрыты более подробно. Указанные замечания носят рекомендательный характер и не влияют на положительную оценку работы.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5,

УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы:

Содержание выпускной квалификационной работы свидетельствует о том, что все перечисленные универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции сформированы у обучающейся на достаточном уровне.

О сформированности универсальных компетенций говорит способность автора осуществлять поиск, критический анализ и синтез научной информации и применять системный подход к решению исследовательских задач (УК-1), определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения (УК-2), осуществлять социальное взаимодействие при организации исследования на базе образовательного учреждения (УК-3), а также грамотно вести деловую коммуникацию в письменной форме при оформлении работы (УК-4); содержание и тематика работы отражают сформированность компетенций УК-5, УК-7, УК-10, УК-11.

Общепрофессиональные компетенции проявились прежде всего в умении применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных, оценивать их достоверность и обоснованность выводов (ОПК-2), а также использовать современные информационные технологии при обработке результатов (ОПК-9); работа подтверждает сформированность и компетенций ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8.

Профессиональные компетенции реализованы через готовность оказывать консультативную и психологическую помощь различным категориям населения (ПК-1, ПК-3), мониторинг психологического здоровья учащихся разных возрастных групп (ПК-2), психологическое сопровождение деятельности и разработку рекомендаций развивающей и профилактической направленности (ПК-4, ПК-5), планирование и проведение диагностического

обследования с учётом возрастных и личностных особенностей испытуемых (ПК-6), а также способность осуществлять психологическое консультирование в целях психопрофилактики, сохранения психического и физического здоровья и формирования здорового образа жизни (ПК-7).

Таким образом, уровень сформированности всех компетенций, отработанных обучающейся при подготовке выпускной квалификационной работы, является достаточным и соответствует требованиям образовательного стандарта.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику:

Целесообразно внедрить в практику работы педагогов-психологов общеобразовательных учреждений разработанные автором дифференцированные комплексы рекомендаций по развитию стрессоустойчивости и психологической готовности выпускников 9-х и 11-х классов в период подготовки к государственной итоговой аттестации.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а её автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Алыджи Екатерина Иннокентьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и педагогики с курсом ПО, ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого

(Ф.И.О (полностью), должность, ученое звание, место работы)

« 19 » июня 2026г.

Подпись Алыджи Е.И.

ОТДЕЛ
УДОСТОВЕРЯЮЩ
специалист отдела кадров

(подпись) (расшифровка подписи)

« » 20 г.

Алыджи
(подпись рецензента)

23.06.2026

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 58 с., таблиц 1, рисунков 6, источников 44, приложений 7.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ, СТАРШЕКЛАССНИКИ.

Цель исследования – выявить и сравнить компоненты стрессоустойчивости у учащихся 9-го и 11-го классов.

Проведено эмпирическое исследование и сравнение компонентов стрессоустойчивости между выпускниками 9-го и 11-го классов. Разработаны дифференцированные рекомендации сохранения стрессоустойчивости для 9-х и для 11-х классов в период подготовки к ГИА (ЕГЭ/ОГЭ).

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью U – критерия Манна-Уитни.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ	
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ	8
1.1 Понятие стрессоустойчивости: структура, компоненты и факторы формирования в подростковом и юношеском возрасте	8
1.2 Возрастные особенности и специфика стрессовых ситуаций у выпускников 9-го и 11-го классов	13
1.3 Психологические детерминанты и механизмы формирования стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте	19
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ	
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ 9-ГО И 11-ГО КЛАССОВ	23
2.1 Организация и методы исследования	23
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования особенностей стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов	32
2.3 Практические рекомендации для педагогов-психологов общеобразовательных учреждений по развитию стрессоустойчивости у выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что период итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ) характеризуется для старшеклассников высокой психологической нагрузкой, связанной одновременно с интенсивной подготовкой, давлением ответственности за результат и неопределённостью дальнейшего образовательного маршрута. В этих условиях стрессоустойчивость – как комплекс навыков совладания со стрессом – выступает критически важным ресурсом, определяющим не только экзаменационную успешность, но и сохранение психологического благополучия. Несмотря на устойчивый научный интерес к проблематике подросткового и юношеского стресса, сравнительных работ, направленных на прямое сопоставление особенностей стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов с учётом различий в их возрастных задачах и специфике экзаменационной ситуации (подготовка к ОГЭ и ЕГЭ), недостаточно. Это определяет необходимость настоящего эмпирического исследования. Актуальность темы определяется в том числе требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», согласно которому государственная итоговая аттестация является обязательным этапом завершения обучения [1]. Значимость психологической подготовки выпускников к экзаменам подчёркивается в методических рекомендациях Рособрнадзора по психологической подготовке учащихся в ГИА [2].

Степень научной разработанности проблемы. Теоретические и клинические основы учения о стрессе и совладающем поведении были заложены в фундаментальных трудах Г. Селье и Р. Лазаруса и получили развитие в современных исследованиях экзаменационного и подросткового стресса (Н. К. Илларионова, 2025; М. В. Данилова, 2024). Возрастная специфика старшего подросткового и раннего юношеского возрастов глубоко раскрыта в культурно-исторической концепции Л. С. Выготского и теории

ведущей деятельности Д. Б. Эльконина, а также в более поздних работах по психологии развития в образовательной среде (Н. Ю. Камракова, 2021; Е. А. Кедярова, 2021). Однако эмпирических данных, описывающих различия в уровне стрессоустойчивости и копинг-стратегиях именно между группами 9-го и 11-го классов в условиях подготовки к разным экзаменам, в доступной литературе представлено ограниченно.

Проблема исследования состоит в необходимости уточнить специфические особенности стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов, обусловленные как возрастными различиями, так и содержанием стрессовой ситуации (подготовка к ОГЭ или ЕГЭ).

Объект исследования: стрессоустойчивость выпускников.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости выпускников 9-го и 11-го классов.

Цель исследования: выявить и сравнить компоненты стрессоустойчивости у учащихся 9-го и 11-го классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте.
2. Рассмотреть возрастные особенности и специфику стрессовых ситуаций у выпускников 9-го и 11-го классов.
3. Провести эмпирическое исследование компонентов стрессоустойчивости в двух группах и осуществить сравнительный анализ.
4. Разработать практические рекомендации для педагогов-психологов по развитию стрессоустойчивости у выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации.

Гипотеза исследования: между выпускниками 9-го и 11-го классов существуют статистически значимые различия в общем уровне и компонентах стрессоустойчивости.

Методологическую основу составили принципы системного и субъектно-деятельностного подходов. Теоретическая база включает когнитивную теорию

стресса и копинга Р. Лазаруса, теорию ведущей деятельности Д. Б. Эльконина, а также современные эмпирические исследования экзаменационного стресса в подростковой и юношеской выборках.

Методы исследования:

- теоретический анализ психологической литературы;
- эмпирические методы тестирования (5 методик): Опросник психологической устойчивости к стрессу Е. В. Распопина; Тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых; Анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» Ф.-Т. Готтвальда и В. Ховальда; Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; Методика изучения психологической готовности к сдаче ЕГЭ;
- методы математико-статистической обработки: критерий Манна-Уитни, методы описательной статистики.

База и выборка исследования. Исследование проведено на базе МАОУ СШ № 45 г. Красноярск. Выборку составили учащиеся 9-го и 11-го классов. Точный объём и состав выборки приведены в эмпирической главе.

Научная новизна заключается в сравнительном изучении стрессоустойчивости у двух групп выпускников, что позволяет выявить её возрастно-ситуативную специфику в условиях подготовки к разным формам итоговой аттестации.

Практическая значимость. Результаты могут быть использованы педагогами-психологами общеобразовательных учреждений для разработки адресных программ развития навыков совладания со стрессом у выпускников, дифференцированных для 9-х и 11-х классов.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

І ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1.1 Понятие стрессоустойчивости: структура, компоненты и факторы формирования в подростковом и юношеском возрасте

Изучение феномена стрессоустойчивости в современной психологической науке занимает одно из центральных мест, что обусловлено динамичностью социальных процессов и постоянным ростом требований к адаптационным возможностям человека. Прежде чем перейти к рассмотрению структуры и факторов формирования данного свойства, необходимо проследить эволюцию самого понятия «стрессоустойчивость» и смежных с ним категорий.

Исторически изучение стресса берёт начало в фундаментальных работах У. Кэннона, введшего в научный оборот понятие гомеостаза – динамического постоянства внутренней среды организма, и описавшего первичную реакцию мобилизации при столкновении с угрозой. В дальнейшем Г. Селье описал стресс как неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое требование, разработав концепцию общего адаптационного синдрома, проходящего стадии тревоги, резистентности и истощения [34]. В когнитивной теории Р. Лазаруса и С. Фолкман внимание исследователей окончательно сместилось с сугубо физиологических механизмов на субъективную, когнитивную оценку ситуации и процессы совладания с ней [5]. Эти классические подходы заложили прочную основу современного понимания стрессоустойчивости как сложного, многомерного свойства личности.

Несмотря на длительную историю изучения, единого, общепринятого определения стрессоустойчивости в психологии не сложилось. Как показывает обзор, представленный в учебном пособии О. А. Семиздраловой, исследователи

трактуют это свойство по-разному [35]. Анализ историко-психологической литературы позволяет выделить три ключевых направления в понимании сущности данного феномена.

В рамках эмоционального подхода часть авторов, таких как Л. М. Аболин, Б. Х. Варданян, П. Б. Зильберман, В. М. Писаренко, О. А. Сиротин, сводит стрессоустойчивость преимущественно к эмоциональной устойчивости – способности сохранять оптимальное психическое состояние, стабильность эмоционального фонда и работоспособность при воздействии негативных факторов, хотя эти понятия и не являются абсолютно тождественными. Представители регуляторного подхода, в числе которых Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Р. Р. Сагиев, рассматривают в качестве основы стрессоустойчивости осознанную саморегуляцию, складывающуюся из ряда взаимосвязанных звеньев целеполагания, моделирования, программирования и коррекции действий. В рамках копинг-ориентированного подхода, отраженного в работах Д. Амирхана, Р. Лазаруса, Л. Мерфи, Н. Сироты и С. Фолкман, устойчивость к стрессу связывается прежде всего с механизмами совладания и психологической защиты, определяющими выбор конструктивных стратегий поведения в кризисной ситуации [35].

Близким к стрессоустойчивости, но не тождественным ему выступает понятие эмоциональной устойчивости. Как отмечают М. Ф. Емельянова и Т. А. Филь, в психологии существует несколько подходов к её пониманию, однако в большинстве из них эмоциональная устойчивость связывается со способностью личности адаптироваться к изменениям, справляться с трудностями и управлять собственными эмоциями [16].

В современной науке всё более утверждается интегративный взгляд на исследуемое понятие. Н. К. Илларионова определяет стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, объединяющее различные компоненты и механизмы, которые в совокупности обеспечивают сохранение продуктивности и психологического благополучия человека в стрессовых условиях [17]. Такой подход позволяет рассматривать стрессоустойчивость не как отдельную

изолированную черту, а как целостную систему взаимодействующих характеристик. С позиций психологии функциональных состояний стрессоустойчивость связывается со способностью личности сохранять оптимальное функциональное состояние и работоспособность в условиях повышенных нагрузок [27].

Переходя к анализу внутренней архитектоники феномена, отметим, что в структуре стрессоустойчивости традиционно выделяют несколько взаимосвязанных компонентов [17; 35; 37]. Психофизиологический компонент структуры определяется типом нервной системы, силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов, а также врождёнными особенностями биологического реагирования на раздражители. Эмоциональный компонент отвечает за саморегуляцию эмоциональных состояний, адекватность экспрессии, сохранение стабильности настроения и минимизацию аффективных вспышек. Когнитивный компонент обеспечивает своевременную и адекватную оценку ситуации, ментальный прогноз её развития, анализ имеющихся ресурсов и поиск конструктивного решения. Поведенческий компонент проявляется в целенаправленной активности, гибкости тактики поведения, сохранении точности действий и выборе действенных стратегий совладания. Все перечисленные элементы тесно связаны между собой, образуя систему, в которой недостаточная развитость одних компонентов может успешно компенсироваться за счёт высокой сформированности других.

Специфика проявления данных компонентов во многом определяет индивидуальный характер реагирования личности на трудности. По характеру реагирования на стрессовые воздействия принято различать несколько уровней стрессоустойчивости. О. А. Семиздралова описывает четыре базовых типа, среди которых первыми выделяются стрессонеустойчивые лица, тяжело переносящие любые неожиданные перемены и обладающие низким порогом чувствительности к стрессорам, чья деятельность быстро дезорганизуется в условиях кризиса [35]. Второй тип составляют стрессотренируемые личности, которые успешно адаптируются к постепенным и прогнозируемым

изменениям, но резкие, внезапные сдвиги ситуации способны вызывать у них глубокую подавленность. К третьему типу относятся стрессотормозные граждане, легко выдерживающие резкие перемены и быстро приспосабливающиеся к ним, демонстрируя высокую жёсткость при кратковременных нагрузках, но истощающиеся при затяжном стрессе. Наконец, четвёртый, наиболее адаптивный тип представляют собственно стрессоустойчивые люди, отличающиеся способностью длительно сохранять высокую работоспособность и стабильное качество деятельности в напряжённых условиях без ущерба для здоровья [35].

Важнейшим теоретическим аспектом исследования выступает определение детерминант исследуемого свойства. Уровень стрессоустойчивости определяется целым рядом факторов. Согласно существующим концепциям, к ним относят индивидуально-психологические особенности человека, прошлый субъектный опыт преодоления трудностей и специфический характер реагирования на стрессовые воздействия [43]. В работах В. А. Бодрова психологический стресс рассматривается в единстве с процессами его диагностики и коррекции, что подчёркивает практическую значимость изучения индивидуальной устойчивости личности к стрессовым воздействиям и указывает на принципиальную возможность её целенаправленного развития через управление внешними и внутренними факторами [7].

Формирование стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте имеет выраженную возрастную и социальную специфику. Социальная среда подростка чрезвычайно насыщена стрессогенными факторами, а сам он глубоко сосредоточен на познании, рефлексии и развитии себя. Именно поэтому стрессоустойчивость в этот период складывается через расширение личностной свободы, самоопределение и интеграцию различных представлений о себе [37]. Подростки и юноши часто оказываются в специфических стрессовых ситуациях – экзамены, публичные выступления, межличностные конфликты, необходимость принятия ответственных решений о будущем, – и

несформированность механизмов совладания в данный период способна привести к выраженным нарушениям психологического здоровья, невротизации и дезадаптации [26]. Поскольку стрессоустойчивость не является исключительно врождённым и неизменным качеством, она поддаётся целенаправленному развитию, что особенно важно именно в эти кризисные периоды взросления [26].

Особый интерес для настоящего исследования представляет подход, в рамках которого стрессоустойчивость рассматривается как показатель психологической готовности личности к деятельности. О. Е. Ельникова, Л. Ю. Комлик и И. В. Фаустова подчёркивают, что способность сохранять психологическую устойчивость, эмоциональную регуляцию и работоспособность в условиях стресса выступает важным и обязательным компонентом психологической готовности [15]. Именно на этом понимании мы останавливаемся в настоящей работе: под стрессоустойчивостью понимается интегративное свойство личности, обеспечивающее сохранение психологической устойчивости, эмоциональной регуляции и работоспособности в условиях стресса и выступающее показателем психологической готовности к деятельности. Применительно к теме исследования это означает, что стрессоустойчивость выпускников 9-го и 11-го классов проявляется не только в способности переносить экзаменационный стресс, но и в психологической готовности к государственной итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ).

В период ранней юности ведущим фактором, проверяющим систему стрессоустойчивости на прочность, выступает учебный и экзаменационный процесс. Как отмечает П. А. Калинкина, учебный стресс школьников старших классов в период подготовки к экзаменам сопровождается повышенной тревожностью и психоэмоциональным напряжением, что негативно сказывается на самочувствии, когнитивных функциях и общей результативности учащихся [19]. Эмпирические исследования последних лет убедительно подтверждают объективно высокий уровень экзаменационного

стресса у старших школьников в период подготовки к итоговой аттестации, что позволяет охарактеризовать этот этап как пролонгированное стрессогенное воздействие [8].

В качестве важнейшего внутреннего фактора формирования устойчивости к экзаменационному стрессу выступает регуляторная зрелость школьника. Как показывают исследования В. И. Моросановой и Т. Г. Фоминой, осознанная саморегуляция выступает значимым и мощным ресурсом стрессоустойчивости старшеклассников в период экзаменов: учащиеся с высоким уровнем саморегуляции более успешно, гибко и эффективно справляются с экзаменационным напряжением [30]. К характерным чертам устойчивости школьников к стрессу в экзаменационный период относят способность сохранять самоконтроль, концентрацию внимания и эмоциональную стабильность непосредственно в ситуации экзамена [40].

Учитывая данные факторы, в практической психологии образования психологическое сопровождение выпускников рассматривается как критически важное условие сохранения их психологического благополучия и здоровья в период подготовки к экзаменам [31]. Такое сопровождение должно быть направлено как на развитие навыков саморегуляции, так и на стабилизацию эмоциональной сферы. В исследовании В. А. Акулова, посвящённом эмоциональной устойчивости старшеклассников, она рассматривается как способность личности сохранять стабильность эмоциональных состояний и продуктивность деятельности в напряжённых, в том числе экзаменационных, ситуациях [3]. В силу этого, интеграция эмоционального контроля и осознанной саморегуляции выступает главным фактором успешного формирования стрессоустойчивости в юношеском возрасте.

1.2 Возрастные особенности и специфика стрессовых ситуаций у выпускников 9-го и 11-го классов

Период итоговой аттестации – для выпускника самый стрессогенный этап школьного обучения. Девятиклассники и одиннадцатиклассники стоят на разных ступенях возрастного развития, и это определяет, как общие для них черты, так и заметные различия в переживании экзаменационного стресса и готовности к ГИА. Согласно культурно-исторической концепции Л. С. Выготского, социальная ситуация развития является главным источником становления высших психических функций, в том числе и способности к произвольной регуляции [9]. В свою очередь, возрастная периодизация Д. Б. Эльконина позволяет рассматривать выпускные классы как два качественно различных этапа: для девятиклассников ведущей остаётся интимно-личностное общение, тогда как одиннадцатиклассники находятся на стадии учебно-профессиональной деятельности, напрямую связанной с профессиональным самоопределением [44]. Это различие может обуславливать и разную смысловую нагрузку экзаменов, и, как следствие, специфику переживаемого стресса, усиливая или смягчая его воздействие в зависимости от контекста. Как отмечает П. А. Калинин, учебный стресс школьников старших классов в период подготовки к экзаменам сопровождается повышенной тревожностью и психоэмоциональным напряжением, что негативно сказывается на самочувствии и результативности учащихся [19].

Девятиклассники впервые сталкиваются с независимой оценкой знаний – ОГЭ. Как показывают исследования, они склонны к выраженной тревоге в ситуациях проверки. Эмоциональное возбуждение, вызванное ожиданием возможного неблагополучия, ухудшает психофизиологическое состояние, мешает произвольной регуляции, и в итоге реальные результаты часто оказываются ниже потенциальных возможностей [20].

Одна из ключевых проблем тревожных девятиклассников – низкий уровень осознанной саморегуляции. У них наблюдаются трудности с

постановкой целей и разработкой адекватных программ действий; субъективные критерии успеха неустойчивы и сильно зависят от оценок окружающих. Большинство неспособны быстро и адекватно реагировать на изменения, чувствуют неуверенность, действуют методом проб и ошибок. При наличии отвлекающих факторов им трудно сосредоточиться и довести начатое до конца [20]. Вместе с тем, целенаправленная работа по формированию индивидуальной системы, осознанной саморегуляции даёт положительные сдвиги: у обучающихся развиваются осознанное целеполагание, умение оценивать условия и выбирать способы достижения целей, а также адекватная самооценка результатов деятельности [20].

Осознанная саморегуляция вносит ключевой вклад в академическую успеваемость на всех этапах школы. Высокая успеваемость – и это подтверждается данными – связана с целеполаганием, вовлечённостью, познавательной и социальной активностью вне зависимости от класса. Для учащихся 5–6 классов особенно важна оперативная регуляция с её процессами моделирования и оценки результатов, тогда как внешняя мотивация в 7–11 классах может, напротив, мешать высоким достижениям [18].

Как показывают исследования В. И. Моросановой и Т. Г. Фоминой, осознанная саморегуляция выступает значимым ресурсом стрессоустойчивости старшеклассников в период экзаменов: учащиеся с высоким уровнем саморегуляции более успешно справляются с экзаменационным напряжением [30].

У одиннадцатиклассников экзаменационный стресс приобретает особую остроту. Результат ЕГЭ во многом определяет будущее профессиональное самоопределение. Такой стресс можно рассматривать как дидактогенный – возникающий в образовательной среде и проходящий стадии тревоги, адаптации и истощения [29]. Предэкзаменационная фаза начинается задолго до самого испытания: тревога нарастает по мере подготовки [32].

Юношеский возраст рассматривается в психологии как период перехода от детства к взрослости, центральным новообразованием которого выступает

личностное и профессиональное самоопределение. Согласно периодизации, Д. Б. Эльконина, в ранней юности, ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, в рамках которой формируются профессиональные интересы, жизненные планы и готовность к самостоятельному выбору [44]. Для одиннадцатиклассников это означает, что ситуация сдачи ЕГЭ приобретает не только учебный, но и личностно-смысловой характер, поскольку напрямую связана с реализацией профессиональных намерений.

Восприятие стресса и способы его преодоления в старшем подростковом возрасте имеют выраженную индивидуальную и гендерную специфику. Исследования показывают, что личностные ресурсы – стрессоустойчивость, жизнестойкость, самооценка – и социальная поддержка по-разному влияют на восприятие стресса у юношей и девушек [12]. Психологические особенности подростков, такие как эмоциональная неустойчивость, обострённое самолюбие и зависимость от оценки окружающих, могут как повышать уязвимость к стрессу, так и при благоприятных условиях способствовать развитию стрессоустойчивости [37].

Эмпирические исследования подтверждают высокий уровень экзаменационного стресса у старших школьников в период подготовки к итоговой аттестации [8].

При подготовке к ЕГЭ на выпускников давит целый комплекс факторов, связанных с особенностями современной системы образования. Это и стрессовая педагогическая тактика, и высокая интенсивность учебного процесса, и методики, не соответствующие возрастным возможностям, и нерациональная организация деятельности, и пренебрежение здоровьесберегающими технологиями. Психологическими барьерами выступают высокие академические нагрузки, страх перед будущим, нежелание учиться, неумение организовать режим занятий [29]. Длительное воздействие перечисленных факторов сказывается на здоровье самым непосредственным образом: страдают сердечно-сосудистая, иммунная, нервная системы, растёт

риск депрессии, неврозов, тревожных состояний. В эмоциональной сфере это проявляется страхом, неуверенностью, растерянностью, паникой, подавленностью, раздражительностью [29].

Психологическая готовность к экзаменам – интегративное состояние личности, которое мобилизует ресурсы в ситуации высокой значимости и неопределённости. Психологическая готовность к экзаменам рассматривается как самостоятельный образовательный результат, не сводимый к академической успеваемости, а включающий сформированность психических процессов, личностных характеристик и поведенческих навыков [10]. У старшеклассников общий уровень такой готовности к ЕГЭ – средне-низкий. Наиболее развит у них процессуальный компонент, а личностный и познавательный сформированы недостаточно [21]. Характерные особенности: высокий уровень тревожности, трудности с самоорганизацией и самоконтролем, сложности в управлении эмоциональным состоянием [21; 23].

К характерным чертам устойчивости школьников к стрессу в экзаменационный период относят способность сохранять самоконтроль, концентрацию внимания и эмоциональную стабильность непосредственно в ситуации экзамена [40].

В практической психологии образования психологическое сопровождение выпускников рассматривается как важное условие сохранения их психологического благополучия в период подготовки к экзаменам [31]. Дифференциация проявлений стрессоустойчивости у учащихся 9-го и 11-го классов детерминирована качественным своеобразием их социальной ситуации развития и спецификой переживаемых онтогенетических кризисов [9]. Переходный период, хронологически совпадающий с окончанием основной школы (9-й класс, 15–16 лет), согласно концепции, Л. С. Выготского, характеризуется бурным развитием рефлексии и формированием самосознания на фоне выраженного психофизиологического дисбаланса, обусловленного пубертатным кризом [9]. Ведущая деятельность данного возраста – интимно-личностное общение со сверстниками – вступает в деструктивное противоречие

с императивными требованиями академической среды в ситуации подготовки к ОГЭ [44]. Для девятиклассников ситуация независимой проверки знаний выступает как первый масштабный социальный барьер, угрожающий их эго-идентичности и статусу в референтной группе [20].

Напротив, учащиеся 11-го класса (17–18 лет) находятся на этапе ранней юности, центральным психологическим новообразованием которой является личностное и профессиональное самоопределение, реализуемое в рамках учебно-профессиональной деятельности [44]. Ситуация сдачи ЕГЭ для одиннадцатиклассников приобретает витальный, экзистенциальный смысл, поскольку её результаты напрямую опосредуют долгосрочные жизненные перспективы, стратегии социального лифта и траекторию профессионализации. Дидактогенный и экзаменационный стресс в этой группе приобретает характер пролонгированного прессинга, подкрепляемого высокими социальными ожиданиями со стороны микро- и макросоциума (родители, педагоги, институциональные требования) [29; 32].

Специфика стрессовых ситуаций в данных возрастных когортах имеет различную психологическую природу [19]:

- У девятиклассников доминирует операциональная и реактивная тревожность, вызванная дефицитом опыта прохождения кодифицированных процедур оценивания и недостаточной сформированностью операционально-технических навыков самоорганизации [20].

- У одиннадцатиклассников на первый план выступает смысловая и антиципационная тревога (страх будущего), сопряжённая с высокой ценой потенциальной ошибки и риском фрустрации жизненных планов [21].

Соответственно, если у учащихся 9-го класса стрессогенность детерминирована преимущественно новизной и процедурной неопределённостью ситуации, то у учащихся 11-го класса она обусловлена её субъективной сверхзначимостью, что требует актуализации принципиально иных личностных ресурсов и регуляторных механизмов [18; 30].

Подводя итог, выпускники 9-го и 11-го классов сталкиваются со

специфическими стрессовыми ситуациями, продиктованными и возрастом, и типом экзамена. Для девятиклассников на первый план выходят проблемы осознанной саморегуляции и совладания с тревогой при первой независимой оценке знаний [18; 20; 29]. Для одиннадцатиклассников стресс многократно усиливается высокой ценой результата и многообразием стрессогенных факторов [29; 32]. И тем и другим необходима психологическая помощь, направленная на развитие самоорганизации, самоконтроля и снижение негативных эмоциональных состояний [10; 21; 23].

1.3 Психологические детерминанты и механизмы формирования стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте

Совладающее поведение, или копинг, – один из центральных конструктов в психологии стресса. Под ним понимают постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие способы справляться с внешними или внутренними требованиями, которые человек оценивает, как чрезмерные или превышающие его ресурсы. Способность адаптироваться к стрессу критически важна для психологического благополучия. Сейчас существует множество подходов к изучению совладания, но единая, общепринятая классификация пока не выработана [5]. Исследователи сходятся в главном: выбор копинг-стратегии зависит от характера стрессовой ситуации – её интенсивности, длительности, а также от личностных ресурсов и прошлого опыта.

В психологии совладания принято разграничивать копинг-стратегии и копинг-ресурсы. Копинг-стратегии – это конкретные приёмы и способы реагирования на стрессовую ситуацию, тогда как копинг-ресурсы представляют собой относительно устойчивые личностные и средовые характеристики (самооценка, жизнестойкость, социальная поддержка), на которые личность опирается при совладании со стрессом [5].

Согласно классической классификации Р. Лазаруса и С. Фолкман, выделяют два основных типа копинга:

- проблемно-ориентированный, направленный на анализ и активное изменение стрессовой ситуации:
- эмоционально-ориентированный, направленный на регуляцию эмоционального состояния и снижение напряжения.

Проблемно-ориентированное совладание, как правило, рассматривается как более адаптивное, хотя эффективность конкретной стратегии зависит от характера ситуации [5].

Наряду с этим копинг-стратегии разделяют на конструктивные (адаптивные) и деструктивные (неадаптивные). Конструктивные стратегии способствуют разрешению трудной ситуации и сохранению психологического благополучия, тогда как деструктивные – избегание, отрицание, агрессия – обеспечивают лишь кратковременное облегчение и в долгосрочной перспективе усугубляют проблему [38]. Целенаправленное формирование конструктивных копинг-стратегий в подростковом возрасте рассматривается как важная задача психологического сопровождения [41].

Существенную роль в регуляции эмоциональных состояний играет эмоциональный интеллект – способность распознавать, понимать и использовать собственные эмоции и эмоции окружающих. Исследования показывают, что эмоциональный интеллект и когнитивная регуляция эмоций тесно связаны и в старшем подростковом возрасте влияют на успешность адаптации к стрессовым ситуациям [36].

В подростковом и юношеском возрасте совладающее поведение приобретает особую значимость. Старшие подростки используют широкий спектр стратегий, при этом ведущее место занимает продуктивная ориентация на решение проблемы. Обнаружена гендерная специфика: девушки более склонны к эмоционально напряжённым и непродуктивным стратегиям, юноши чаще обращаются за внешней поддержкой, вплоть до профессиональной помощи [13]. Исследование половых различий в предпочтениях копинг-

стратегий подтверждает: мальчики глубже переживают трудные ситуации и предпочитают поведенческие проблемно-ориентированные стратегии, а девочки чаще прибегают к эмоциональным, реже – к когнитивным [6].

В условиях учебного стресса старшие школьники демонстрируют разные копинг-стратегии. Те, кто нацелен на результат, реализуют адаптивные варианты – решение проблемы и позитивную переоценку. При доминировании тревожности, агрессивности и неуверенности в себе активизируются неадаптивные стратегии: бегство, избегание, конфронтация – в долгосрочной перспективе это неэффективно [38]. Характер социальной поддержки также влияет на выбор способов совладания: инструментальная поддержка, когда подростку кем-то извне предоставляется готовое решение, может провоцировать непродуктивные копинг-стратегии [13].

Эмоциональная регуляция тесно связана с совладающим поведением. Её рассматривают как способность осознавать, понимать и управлять собственными эмоциональными состояниями. В юношеском возрасте развитие этой способности становится одной из ключевых задач – гормональные сдвиги и растущие социальные требования создают дополнительные нагрузки на ещё не окрепшую систему самоконтроля.

Исследования на выборках учащихся выпускных классов показывают чёткие различия между теми, кто использует адаптивные и неадаптивные стратегии саморегуляции. Первые в стрессе контролируют эмоции, позитивно пересматривают проблему и фокусируются на планировании решения. Вторые склонны к катастрофизации, избеганию и длительному «пережёвыванию» негативного опыта, что только повышает тревожность [4]. Когнитивная регуляция эмоций и эмоциональный интеллект играют заметную роль в старшем подростковом возрасте, влияя на успешность адаптации [36].

В исследовании В. А. Акулова, посвящённом эмоциональной устойчивости старшеклассников, она рассматривается как способность личности сохранять стабильность эмоциональных состояний и продуктивность деятельности в напряжённых, в том числе экзаменационных, ситуациях [3].

Формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков возможно в рамках специально организованных программ. Опытно-экспериментальная работа показывает: когда программа учит анализировать ситуацию, осознавать чувства и эмоции, выстраивать проблемно-ориентированные стратегии, показатели конструктивных копингов статистически значимо растут [41]. Понимание особенностей копинг-стратегий старшеклассников в условиях учебного стресса даёт направления для улучшения образовательной среды и разработки программ психологической поддержки [38].

Итак, совладающее поведение и эмоциональная регуляция в юношеском возрасте – взаимосвязанные, динамично развивающиеся системы. Они во многом определяют успешность адаптации к стрессовым ситуациям, включая государственную итоговую аттестацию. Развитие адаптивных копинг-стратегий и навыков саморегуляции у старшеклассников остаётся важнейшей задачей психологического сопровождения [5; 13; 38; 41].

Изучение стрессоустойчивости у старшеклассников требует учёта возрастных особенностей, специфики стрессовых ситуаций и комплекса личностных, социальных и психологических факторов. Развитие этой способности помогает подросткам и юношам эффективнее справляться с вызовами, сохранять психологическое благополучие и успешно адаптироваться к будущим жизненным условиям.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВЫПУСКНИКОВ 9-ГО И 11-ГО КЛАССОВ

2.1 Организация и методы исследования

Период обучения в выпускных классах является одним из наиболее напряжённых этапов школьной жизни, что связано с необходимостью прохождения государственной итоговой аттестации, ситуацией личностного и профессионального самоопределения, а также с повышенными требованиями со стороны педагогов и родителей. В этих условиях стрессоустойчивость выступает значимым личностным ресурсом, обеспечивающим успешность прохождения экзаменационных испытаний и сохранение психологического благополучия учащихся. Сравнительное изучение стрессоустойчивости выпускников 9-го и 11-го классов представляет особый интерес, поскольку данные группы различаются по возрастным задачам развития и по характеру предстоящих экзаменов (ОГЭ и ЕГЭ).

Целью эмпирического исследования явилось выявление особенностей стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов.

Эмпирическое исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 45» города Красноярск, расположенного в Свердловском районе. Школа основана в 1979 году и реализует программы начального общего, основного общего и среднего общего образования; обучение ведётся на русском языке, в качестве иностранных изучаются английский, немецкий и французский языки. По данным официального сайта, общая численность обучающихся составляет около 1630 человек, из них по программе начального общего образования (1–4 классы) обучается 872 человека, основного общего образования (5–9 классы) – 700 человек, среднего общего образования (10–11 классы) – 58 человек. На

уровне среднего общего образования реализуется профильное обучение по ряду направлений (историческое, математическое, филологическое).

В образовательном учреждении действует психологическая служба, осуществляющая психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. Ежегодно выпускники 9-х классов проходят государственную итоговую аттестацию в форме основного государственного экзамена (ОГЭ), а выпускники 11-х классов – в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ) по нескольким учебным дисциплинам, что создаёт значительную психоэмоциональную нагрузку и обуславливает актуальность изучения стрессоустойчивости именно на данной выборке.

В нашем исследовании приняли участие учащиеся одного 9-го и одного 11-го классов. Первоначально выборку составили 44 обучающихся. На этапе обработки данных часть протоколов была исключена из дальнейшего анализа в связи с некорректным или неполным заполнением диагностических бланков, что является необходимым условием обеспечения достоверности результатов. В итоге конечную выборку составили 40 обучающихся: учащиеся 9-го класса в возрасте 15–16 лет (16 человек) и учащиеся 11-го класса в возрасте 17–18 лет (24 человека). При этом по методике ОПУС (Е. В. Распопин) и методике изучения психологической готовности к сдаче ЕГЭ в группе 9-го класса корректно выполненными оказались 14 протоколов, поскольку двое учащихся не завершили выполнение заданий в полном объёме. Прозрачность процедуры формирования выборки и обоснованное исключение некорректных протоколов обеспечивают надёжность последующего статистического анализа.

Для диагностики стрессоустойчивости и связанных с ней характеристик использовался комплекс из пяти психодиагностических методик:

- тест самооценки стрессоустойчивости (Коухен-Виллиансон) [22];
- анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готтвальд, В. Ховальд) [11];
- тест на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых) [42];
- опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС,

Е. В. Распопин) [33];

– методика изучения психологической готовности к сдаче ЕГЭ [39].

Тест самооценки стрессоустойчивости (Шкала воспринимаемого стресса в модификации PSS-10), разработанный С. Коухеном и Г. Виллиансоном и адаптированный в русскоязычной традиции Я. Н. Воробейчиком, предназначен для экспресс-диагностики субъективно воспринимаемого уровня индивидуального стресса. Основной фокус данной методики направлен на выявление того, насколько непредсказуемой, неконтролируемой, перегруженной и напряженной человек оценивает собственную жизнь и текущую ситуацию в течение последнего месяца. Инструмент обладает высокой универсальностью и валидностью, что позволяет успешно применять его как на взрослых выборках, так и в работе со старшеклассниками. Теоретической основой опросника выступает когнитивно-феноменологическая концепция стресса, согласно которой определяющим фактором дезадаптации является не объективная сила внешнего стимула, а его субъективная когнитивная оценка личностью как угрожающего или превышающего наличные ресурсы [22].

Опросник включает в себя 10 стандартизированных утверждений, которые респонденту предлагается оценить по пятибалльной шкале Ликерта (от 0 – «никогда» до 4 – «очень часто»). Структура методики сбалансирована и содержит как прямые пункты, формулирующие деструктивные переживания и дефицит контроля, так и обратные пункты, направленные на фиксацию позитивных адаптивных состояний и уверенности в собственных силах. При обработке результатов баллы по обратным утверждениям переводятся в противоположные значения по стандартной процедуре инверсии. Суммирование ответов по всем 10 пунктам позволяет получить интегральный показатель, который отражает общий уровень переживаемого субъектом дистресса [22].

Интерпретация полученных эмпирических данных осуществляется на основе сопоставления суммарного балла со шкалой нормативных уровней.

Диапазон от 0 до 13 баллов интерпретируется как низкий уровень воспринимаемого стресса, свидетельствующий о высокой субъективной стрессоустойчивости. Интервал от 14 до 26 баллов фиксирует умеренный (средний) уровень напряжения, характерный для большинства лиц, находящихся в нормативных стрессогенных условиях. Показатели от 27 до 40 баллов соответствуют выраженному, высокому уровню дистресса и сигнализируют о снижении адаптационных возможностей. Таким образом, итоговый показатель отражает общий уровень переживаемого стресса: чем выше балл, тем выше уровень стресса и ниже субъективная самооценка стрессоустойчивости. В контексте нашего исследования применение данного инструмента позволяет зафиксировать общий психоэмоциональный фон, на котором выпускники 9-го и 11-го классов осуществляют подготовку к процедурам итоговой аттестации [22].

Анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?», разработанная Ф.-Т. Готтвальдом и В. Ховальдом, ориентирована на комплексную экспресс-оценку общего уровня устойчивости личности к неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям, а также на определение степени уязвимости человека перед лицом повседневных стрессоров. В отличие от узкоспециализированных шкал, данный диагностический инструмент позволяет зафиксировать не просто сиюминутное функциональное состояние, а устойчивую индивидуальную склонность субъекта реагировать на дестабилизирующие факторы макро- и микросреды. Методика валидизирована для широкого возрастного диапазона, включая старший подростковый и ранний юношеский возраст, что делает её абсолютно релевантной для применения на выборке выпускников общеобразовательных учреждений, находящихся в ситуации прохождения государственной итоговой аттестации [11].

Конструктивно анкета представляет собой систему стандартизированных вопросов, охватывающих различные сферы жизнедеятельности и поведенческие проявления стрессового напряжения. Сюда входят поведенческие паттерны в условиях дефицита времени, особенности

эмоционального реагирования на критику или неудачи, а также склонность к соматизации стресса (физическое недомогание, нарушения сна). При заполнении бланка испытуемому необходимо соотнести предложенные ситуации со своим привычным образом жизни и характером реагирования. Обработка результатов предполагает подсчет суммарного балла на основе диагностического ключа. Полученный количественный показатель отражает степень подверженности индивида деструктивному влиянию стрессогенных факторов: высокий суммарный балл в данной методике отражает более высокий уровень стресса и более низкую стрессоустойчивость, тогда как низкие значения указывают на высокую сопротивляемость и сохранность регуляторных механизмов психики [11].

Интерпретационный коридор методики традиционно дифференцируется по уровням выраженности измеряемого свойства, что позволяет разбить выборку на качественные группы. Низкие показатели (высокая устойчивость) свидетельствуют о том, что выпускник успешно справляется с повседневными нагрузками, сохраняет хладнокровие и обладает достаточным пулом внутренних ресурсов. Средний уровень баллов указывает на нормативное, относительно стабильное состояние, при котором, однако, резкое усиление стрессовой нагрузки (например, в период экзаменационных сессий) может спровоцировать временное снижение продуктивности и эмоциональные срывы. Высокие баллы сигнализируют о критическом уровне стрессочувствительности и истощении адаптационных резервов, что в свою очередь требует целенаправленного психопрофилактического вмешательства. В рамках нашего исследования данная анкета позволяет верифицировать общую картину поведенческой и эмоциональной стабильности учащихся 9-го и 11-го классов в предэкзаменационный период [11].

Тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых представляет собой комплексный многофакторный психодиагностический инструмент, разработанный для углубленного изучения структуры индивидуальной стрессочувствительности, специфики реагирования на психоэмоциональное

напряжение и доминирующих способов совладания со стрессовыми ситуациями. Данная методика позволяет осуществить дифференцированный анализ, разделяя условно врожденные (психофизиологические) предпосылки, актуальные когнитивно-эмоциональные паттерны и поведенческие копинг-стратегии. Высокая диагностическая ценность и содержательная валидность теста делают его эффективным средством изучения специфики экзаменационного стресса у учащихся выпускных классов, поскольку он позволяет зафиксировать не только общую степень уязвимости школьников, но и конкретные мишени для последующей развивающей и профилактической работы [42].

Конструктивная структура методики, согласно стандартизированным бланкам результатов, базируется на оценке двух интегральных параметров и нескольких специализированных субшкал. К интегральным метрикам относятся «Базовый показатель стрессочувствительности», отражающий генетически детерминированный или исходный порог чувствительности нервной системы к дестабилизирующим стимулам, а также «Итоговый показатель стрессочувствительности», который фиксирует результирующий уровень уязвимости или, напротив, устойчивости личности к стрессогенным воздействиям с учетом накопленного жизненного опыта и сформированных механизмов регуляции. Локальная экспресс-диагностика деструктивных факторов малой и большой интенсивности реализуется через три основные субшкалы: «Обстоятельства» (фиксирует степень чувствительности к внешним факторам среды, находящимся вне прямого контроля субъекта), «Усложнение» (измеряет когнитивный компонент стресса – склонность к преувеличению масштаба проблем и избыточному мысленному моделированию негативных исходов) и «Психосоматика» (отражает уровень соматизации нервного напряжения через вегетативные и физиологические реакции организма) [42].

Важнейшим компонентом теста Ю. В. Щербатых является оценка поведенческой активности респондентов в стрессовых условиях, которая измеряется с помощью двух шкал преодоления. Шкала «Деструктивное

преодоление» направлена на фиксацию неадаптивных копинг-стратегий, таких как агрессивное отреагирование, уход от реальности или пассивное избегание, которые в долгосрочной перспективе ведут к декомпенсации ресурсов. Напротив, шкала «Конструктивное преодоление» отражает зрелые, адаптивные формы совладания – активный анализ проблемного поля, поиск решений и использование методов осознанной саморегуляции. Анализ индивидуального профиля по указанным шкалам позволяет выявить возрастно-ситуационную специфику совладания у учащихся 9-го и 11-го классов в предэкзаменационный период [42].

Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС), разработанный Е. В. Распопиным, представляет собой современный стандартизированный диагностический инструмент, направленный на измерение многомерной структуры индивидуальной устойчивости личности к деструктивному воздействию различных групп потенциальных стрессоров. В основе теоретического конструкта данной методики лежит представление о стрессоустойчивости как о комплексном, дифференцированном свойстве психики, которое проявляется неодинаково в зависимости от содержательных характеристик стрессовой ситуации. Опросник позволяет уйти от упрощенной одномерной оценки адаптации и выявить специфический профиль резистентности субъекта, определяя, какие именно типы нагрузок и внешних требований переносятся им успешно, а какие выступают факторами декомпенсации. Использование данного инструмента в нашем исследовании является методологически обоснованным, поскольку экзаменационный период сопряжен с полифакторным стрессогенным воздействием на выпускников, включающим как когнитивные, так и социальные компоненты [33].

Конструктивная архитектура опросника включает в себя базовый интегральный показатель «Стрессоустойчивость», а также двенадцать специализированных субшкал, направленных на оценку уязвимости к конкретным факторам, как это представлено на бланках результатов. В состав методики входят следующие субшкалы: «Негативная соц. оценка»,

«Негативная самооценка», «Неопределённость», «Дефицит времени», «Информационные перегрузки», «Физические перегрузки», «Монотонность», «Изоляция», «Ситуации конкретной угрозы», «Повседневные стрессоры», «Неожиданность стрессора» и «Длительность стрессора». Кроме того, в структуру опросника интегрирована самостоятельная «Шкала искренности», которая выполняет важную психометрическую функцию верификации надежности и достоверности предоставляемых респондентом ответов, позволяя исключить из эмпирической выборки бланки со склонностью к демонстративности или избыточной социальной желательности [33].

Процедура обработки эмпирических данных по методике ОПУС предполагает, как изолированный подсчет первичных баллов по каждой из двенадцати субшкал, так и вычисление интегрального показателя стрессоустойчивости.

Количественные значения по шкалам имеют прямую направленность: высокие значения соответствуют более высокому уровню устойчивости личности к соответствующим факторам и свидетельствуют о сохранности регуляторных механизмов. Низкие баллы по конкретным субшкалам указывают на уязвимость выпускника перед данным типом нагрузки, что позволяет дифференцировать группы риска. Сопоставление результатов по методике ОПУС у учащихся 9-го и 11-го классов дает возможность осуществить тонкий сравнительный анализ их адаптационных профилей, выявляя возрастно-ситуационную специфику совладания с умственными и социальными требованиями предэкзаменационной среды [33].

Методика изучения психологической готовности выпускников к сдаче ЕГЭ носит выраженный скрининговый, ориентировочный характер и представляет собой комплексный компилятивный инструмент, состоящий из двух содержательных диагностических частей. Архитектоника данного опросника разработана с целью проведения оперативного мониторинга в выпускных классах общеобразовательных учреждений для выявления учащихся, нуждающихся в превентивной психологической поддержке.

Использование интегрированного формата позволяет одновременно зафиксировать как объективный уровень психоэмоционального напряжения школьников в предэкзаменационный период, так и их субъективное видение собственной готовности к процедуре прохождения государственной итоговой аттестации [39].

Первая часть методики представляет собой модифицированный для специфики итоговой аттестации опросник «Эмоциональная напряженность» (восходящий к классической методологии 1979 года). Этот блок включает в себя 30 закрытых вопросов и направлен на экспресс-диагностику актуального уровня тревожности, эмоционального дискомфорта и степени мобилизации психических функций в стрессогенных условиях тестирования. Вторая часть методики базируется на стандартизированной анкете «Готовность к ЕГЭ», разработанной кандидатом психологических наук М. Ю. Чибисовой (2009 г.). Данный блок состоит из 13 целевых пунктов и позволяет детально измерить три фундаментальные составляющие психологической готовности выпускников: познавательный, личностный и процессуальный компоненты. В рамках этой части познавательный компонент отражает уровень развития навыков самоорганизации, планирования времени и контроля деятельности; личностный компонент фиксирует субъективный уровень тревоги и способность сохранять эмоциональную стабильность; процессуальный компонент определяет степень знакомства выпускников с техническими и организационными регламентами проведения экзамена [39].

Количественная обработка результатов по совмещенной методике предполагает расчет суммарного показателя по обеим частям, при этом диагностические шкалы имеют инвертированный характер: высокий итоговый балл по методике отражает более низкий уровень психологической готовности, фиксируя избыточную эмоциональную напряженность и дефицит адаптационных компонентов. В рамках нашего исследования данная методика применялась для сквозной оценки готовности к итоговым испытаниям у обеих сравниваемых групп – к ОГЭ у учащихся 9-х классов и к ЕГЭ у

одиннадцатиклассников. Универсальность формулировок и ориентировочный характер анкеты позволили сформировать единую матрицу данных для сопоставления специфики адаптации школьников на разных этапах завершения ступеней общего образования [39].

Полные тексты применённых методик, инструкции по их проведению, бланки для ответов и ключи для обработки результатов представлены в приложениях к настоящей работе.

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования особенностей стрессоустойчивости у выпускников 9-го и 11-го классов

С целью выявления различий в стрессоустойчивости между учащимися 9-го и 11-го классов был проведён сравнительный анализ средних значений по каждой методике с последующей оценкой статистической значимости различий по U-критерию Манна-Уитни.

Для статистической верификации выдвинутой гипотезы о наличии различий в компонентах стрессоустойчивости между выпускниками был выбран непараметрический U-критерий Манна-Уитни, ведь данный метод предназначен для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню измеряемого признака.

Выбор U-критерия Манна-Уитни в настоящем исследовании методологически обусловлен несколькими факторами:

– Во-первых, объём исследуемых групп является относительно небольшим и неравномерным: выборку составили 16 учащихся 9-го класса (при этом по двум методикам из пяти обработано 14 протоколов) и 24 учащихся 11-го класса. При таких объёмах выборки применение параметрических методов (например, t-критерия Стьюдента) затруднено, так как они требуют строго нормального распределения признака в генеральной совокупности.

– Во-вторых, непараметрические критерии не накладывают жёстких ограничений на характер распределения психологических показателей и обладают высокой устойчивостью к наличию возможных экстремальных значений (выбросов) в данных.

Математический алгоритм критерия заключается в едином ранжировании значений обеих выборок, упорядоченных по степени возрастания признака, с последующим расчётом суммы рангов для каждой группы. На основе этих сумм определяется эмпирическое значение критерия ($U_{\text{эмп}}$), отражающее степень совпадения рядов данных: чем меньше величина $U_{\text{эмп}}$, тем выше статистическая значимость различий между сравниваемыми группами.

Принятие решений о достоверности различий в работе строится на сопоставлении полученного эмпирического значения со стандартизированными критическими значениями ($U_{\text{кр}}$) для уровней значимости $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$:

– Если $U_{\text{эмп}}$ оказывается меньше или равно критическому значению для уровня $p \leq 0,01$, принимается альтернативная гипотеза (H_1) о наличии высокой статистической значимости различий между группами.

– Если $U_{\text{эмп}}$ попадает в диапазон между критическими значениями (в так называемую «зону неопределённости»), это интерпретируется как слабая статистическая значимость различий на уровне $p \leq 0,05$.

– Если $U_{\text{эмп}}$ превышает критическое значение для уровня $p \leq 0,05$, принимается нулевая гипотеза (H_0), констатирующая отсутствие достоверных статистических различий между выборками.

Применение данного математического аппарата позволило провести надёжный сравнительный анализ результатов по всем пяти применённым психодиагностическим методикам.

Результаты сравнительного анализа показателей стрессоустойчивости, специфики совладающего поведения и психологической готовности к государственной итоговой аттестации в исследуемых группах представлены на рисунках 2.1 – 2.6 и в таблице 2.1.

На первом этапе количественного анализа эмпирических данных было

проведено исследование субъективного уровня воспринимаемого стресса у учащихся с использованием теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Распределение средних значений в сравниваемых группах наглядно отражено на рисунке 2.1.

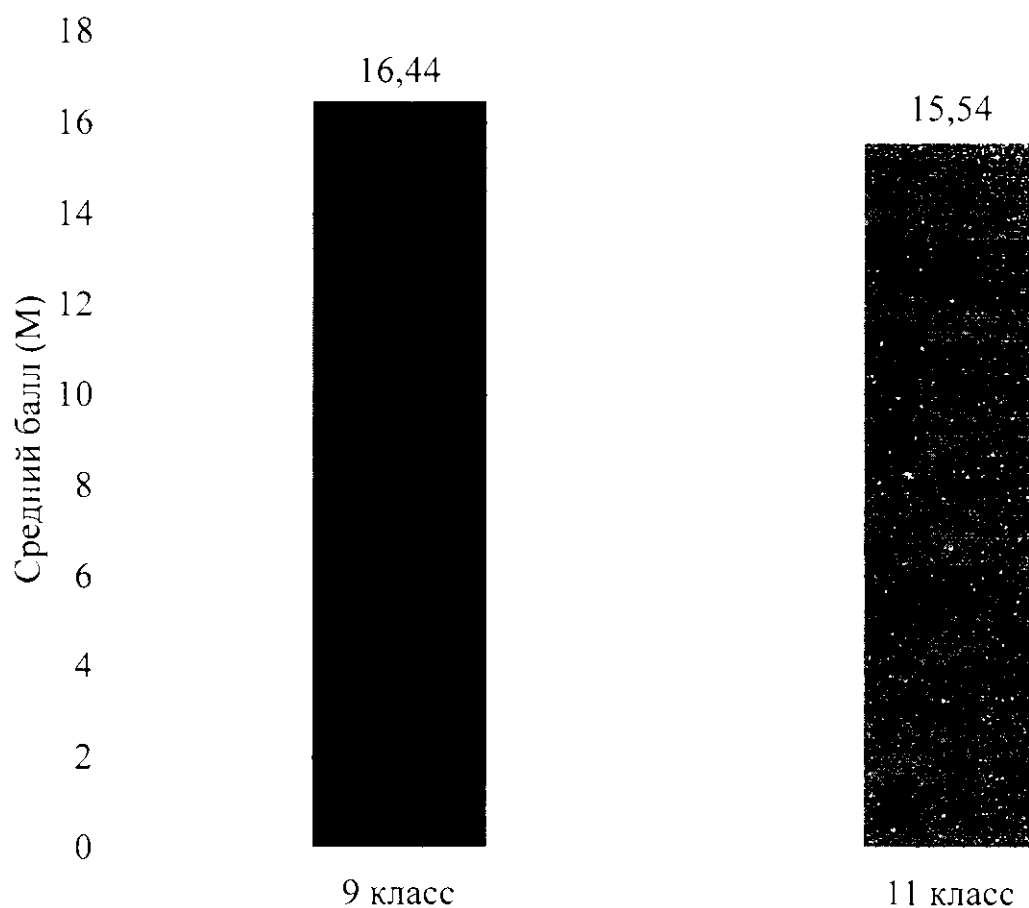


Рисунок 2.1 – Средние значения по тесту самооценки стрессоустойчивости (Коухен-Виллиансон) в группах 9-го и 11-го классов

По тесту самооценки стрессоустойчивости средние значения в обеих группах оказались близкими: у учащихся 9-го класса $M = 16,44$, у учащихся 11-го класса $M = 15,54$. Сравнение групп с применением непараметрического критерия не выявило статистически значимых различий ($U_{\text{эмп}} = 165,5$ при $U_{\text{кр}} = 131$ для $p \leq 0,05$). Таким образом, по уровню субъективной самооценки

стрессоустойчивости выпускники 9-го и 11-го классов достоверно не различаются.

Согласно нормативным ключам методики, оба числовых значения находятся в границах «нормативного адаптационного оптимума» (средний уровень стресса). С психологической точки зрения это указывает на то, что предэкзаменационная ситуация воспринимается выпускниками обеих параллелей как напряжённая, однако не вызывает тотальной дезорганизации деятельности. Экзаменационное давление выступает в роли универсального средового фактора, который одинаково воздействует на эмоциональную сферу учащихся, независимо от того, сдают ли они ОГЭ или ЕГЭ.

Для верификации полученных результатов и более детального изучения адаптационного потенциала учащихся была применена анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готтвальд, В. Ховальд). Средние показатели по данной методике представлены на рисунке 2.2.

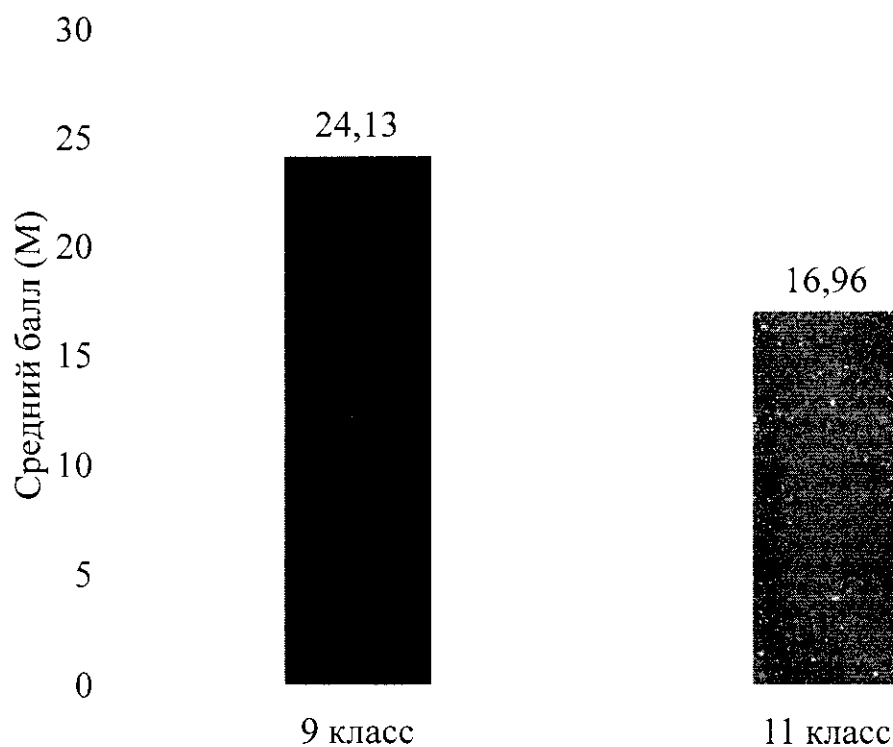


Рисунок 2.2 – Средние значения по анкете «Какова Ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готтвальд, В. Ховальд) в группах 9-го и 11-го классов

По анкете «Какова ваша устойчивость к стрессу?» средний балл у девятиклассников ($M = 24,13$) выше, чем у одиннадцатиклассников ($M = 16,96$). Эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни ($U_{\text{эмп}} = 114$) попадает в зону неопределённости ($U_{\text{кр}} = 107$ при $p \leq 0,01$; $U_{\text{кр}} = 131$ при $p \leq 0,05$), что соответствует слабой статистической значимости различий на уровне $p \leq 0,05$.

Поскольку высокий балл в данной методике отражает более высокий уровень стресса и более низкую стрессоустойчивость, полученный результат свидетельствует о том, что учащиеся 9-го класса в целом менее стрессоустойчивы и более уязвимы к деструктивному воздействию стрессогенных факторов, чем учащиеся 11-го класса.

С целью глубокого многофакторного анализа проявлений стресса и доминирующих паттернов совладающего поведения был задействован тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых. Сравнительные данные по всем шкалам методики приведены на рисунке 2.3.

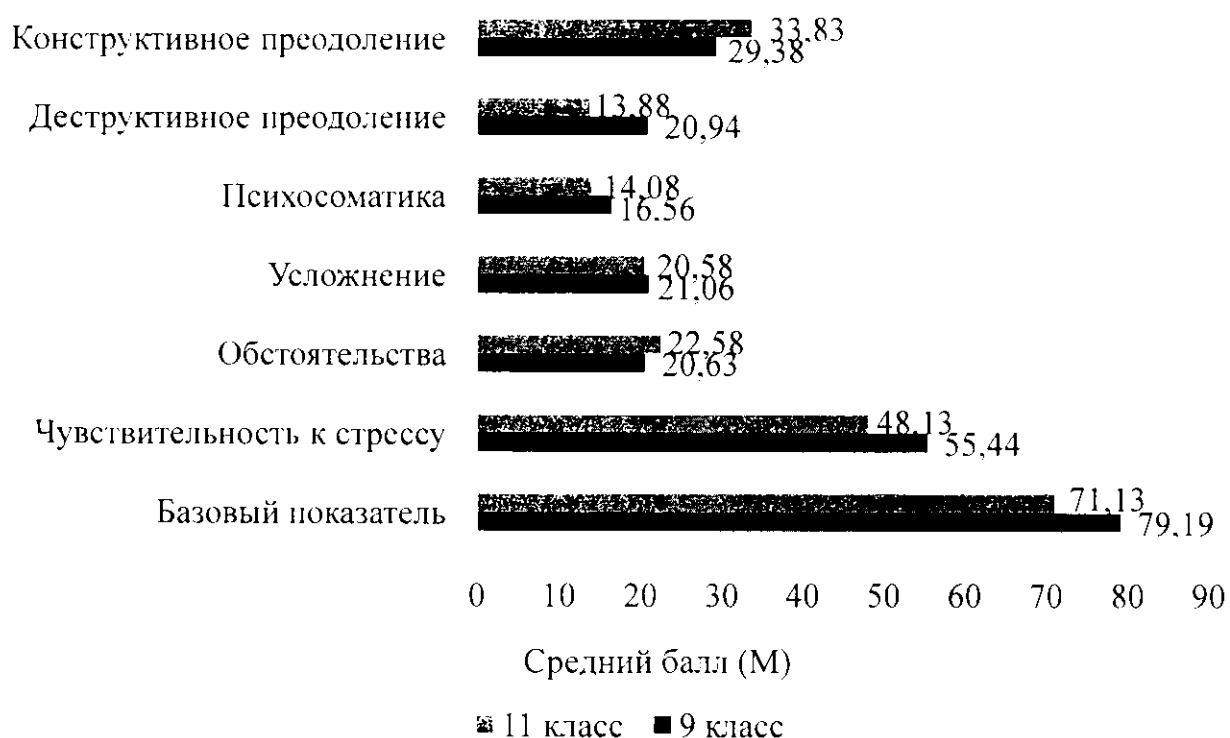


Рисунок 2.3 – Средние значения по тесту на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых) в группах 9-го и 11-го классов

По большинству парциальных шкал теста Ю. В. Щербатых (базовый показатель, чувствительность к стрессу, обстоятельства, усложнение, психосоматика) статистически значимых различий между группами обнаружено не было. Это указывает на относительную однородность психосоматических и средовых проявлений стресса у выпускников. Однако качественные и статистически достоверные различия были установлены по двум ключевым шкалам, отражающим характер преодоления трудных жизненных ситуаций.

– По шкале «Деструктивное преодоление» средний балл у девятиклассников ($M = 20,94$) статистически значимо выше, чем у одиннадцатиклассников ($M = 13,88$) ($U_{\text{эмп}} = 94$; $p \leq 0,01$). Высокий балл по этой шкале отражает выраженную склонность к неконструктивным формам психологической защиты. В поведении подростков 14–16 лет это часто проявляется через феномены прокрастинации, эмоциональные срывы, уход в виртуальную реальность или фиксацию на чувстве вины.

– По шкале «Конструктивное преодоление» одиннадцатиклассники показали более высокие значения ($M = 33,83$), чем девятиклассники ($M = 29,38$) ($U_{\text{эмп}} = 130$; $p \leq 0,05$). Данный результат констатирует, что к 17–18 годам у учащихся формируются более зрелые механизмы саморегуляции: они чаще переходят от эмоционального реагирования к проблемно-ориентированному копингу (планированию, поиску информации, структурированию времени).

Для оценки системных параметров устойчивости личности к воздействию стрессогенных факторов среды использовался опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) Е. В. Распопина.

Сравнительный анализ средних значений по одиннадцати субшкалам методики представлен на рисунке 2.4.

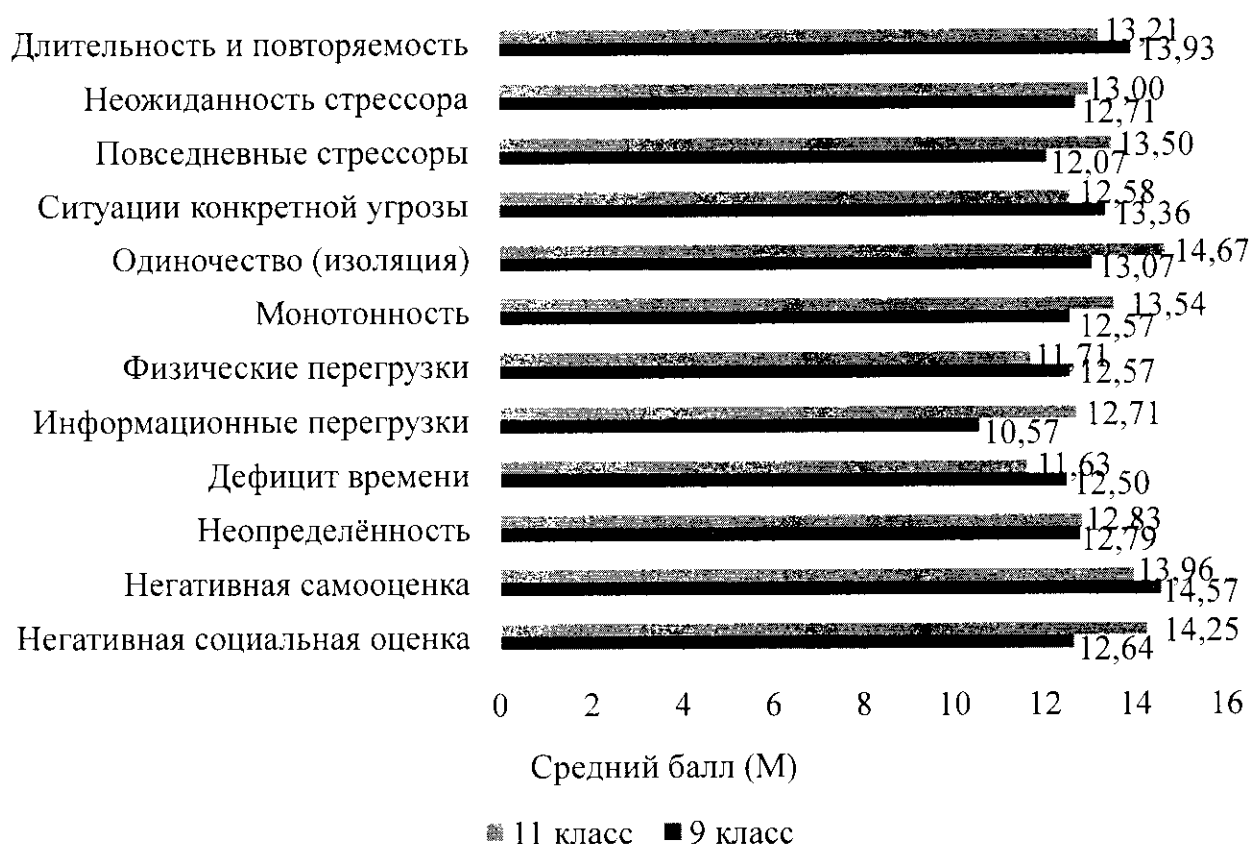


Рисунок 2.4 – Средние значения по субшкалам методики ОПУС

(Е. В. Распопин) в группах 9-го и 11-го классов

По одиннадцати из двенадцати субшкал методики ОПУС статистически значимых различий между группами не выявлено. Значимые различия установлены по субшкале «Информационные перегрузки»: средний балл у одиннадцатиклассников ($M = 12,71$) статистически значимо выше, чем у девятиклассников ($M = 10,57$) ($U_{\text{эмп}} = 82,5$; $p \leq 0,01$).

Поскольку высокие значения по методике ОПУС соответствуют более высокой стрессоустойчивости, результат свидетельствует о том, что учащиеся 11-го класса более устойчивы к интенсивным информационным и умственным нагрузкам, чем учащиеся 9-го класса. К моменту окончания школы старшеклассники вырабатывают специфические навыки долгосрочного тайм-менеджмента и фильтрации информационных потоков.

Интегральная оценка психологической устойчивости, синтезирующая

показатели всех парциальных субшкал методики ОПУС, отражена на рисунке 2.5.

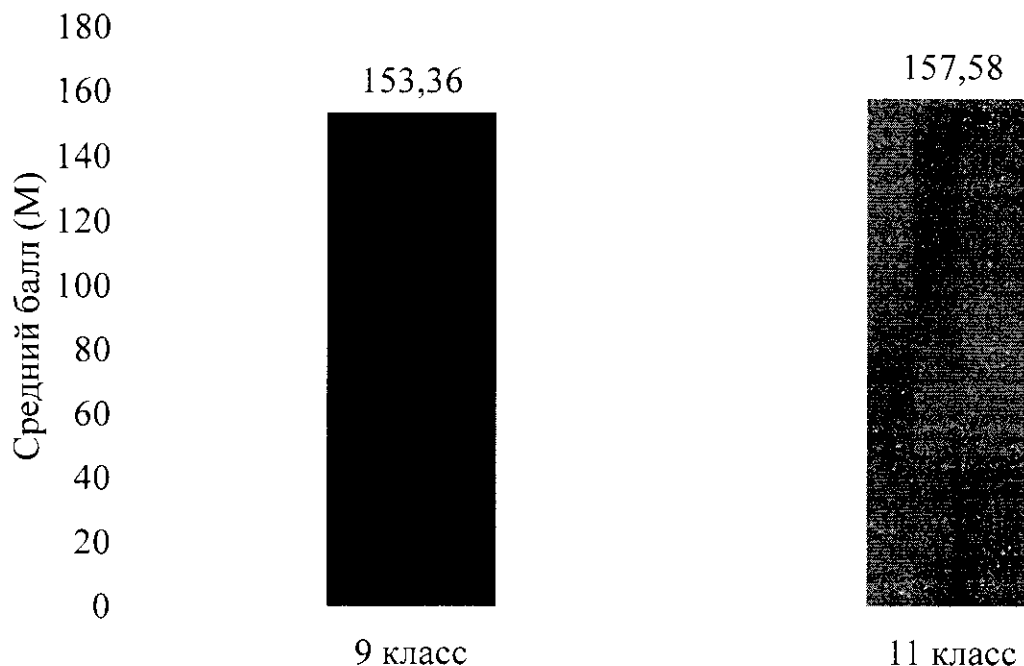


Рисунок 2.5 – Средние значения по общей шкале методики ОПУС
(Е. В. Распопин) в группах 9-го и 11-го классов

По общей шкале методики ОПУС средние значения в группах близки: в 9-м классе $M = 153,36$, в 11-м классе $M = 157,58$. Сравнение по U-критерию Манна-Уитни не выявило статистически значимых различий ($U_{эмп} = 154$ при $U_{кр} = 113$ для $p \leq 0,05$). Таким образом, по обобщённому интегральному показателю стрессоустойчивости выпускники 9-го и 11-го классов достоверно не различаются, а дихотомия проявляется локально – на уровне конкретных механизмов совладания и резистентности к информационному прессингу.

Важным компонентом исследовательского комплекса выступило изучение специфики психологической готовности учащихся к процедуре итоговой аттестации.

Результаты сравнительного анализа представлены на рисунке 2.6.

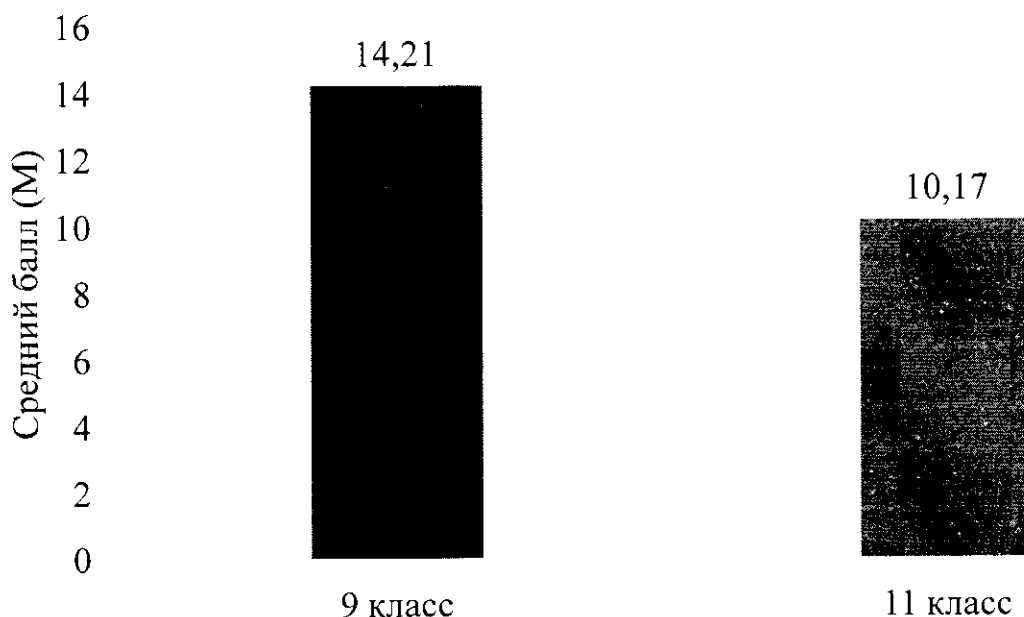


Рисунок 2.6 – Средние значения по методике изучения психологической готовности к сдаче ЕГЭ в группах 9-го и 11-го классов

По методике изучения психологической готовности к экзаменам средний балл у девятиклассников ($M = 14,21$) оказался выше, чем у одиннадцатиклассников ($M = 10,17$). Эмпирическое значение U-критерия Манна-Уитни ($U_{\text{эмп}} = 91,5$) находится в зоне неопределённости ($U_{\text{кр}} = 90$ при $p = 0,01$; $U_{\text{кр}} = 113$ при $p = 0,05$), что указывает на статистическую значимость различий на уровне $p = 0,05$.

Учитывая, что высокий балл по данной методике отражает инвертированную шкалу (более низкий уровень готовности и высокий уровень тревоги), результат убедительно доказывает, что учащиеся 9-го класса психологически менее готовы к ситуации сдачи экзаменов, чем учащиеся 11-го класса.

Сводные результаты по шкалам, в которых были обнаружены статистически значимые различия между группами выпускников, систематизированы в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Сводные результаты по шкалам со статистически значимыми различиями между учащимися 9-го и 11-го классов

Шкала (показатель)	9 класс (М)	11 класс (М)	U-критерий Манна-Уитни (Uэмп)	Статистическое сравнение (p)
Анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готтвальд, В. Ховальд)				
Стрессоустойчивость	24,13	16,96	114	$p \leq 0,05$
Тест на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых)				
Деструктивное преодоление	20,94	13,88	94	$p \leq 0,01$
Конструктивное преодоление	29,38	33,83	130	$p \leq 0,05$
Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС, Е. В. Распопин)				
Информационные перегрузки	10,57	12,71	82,5	$p \leq 0,01$
Методика изучения психологической готовности к сдаче ЕГЭ				
Психологическая готовность	14,21	10,17	91,5	$p \leq 0,05$

Примечание: М – среднее значение; по двум шкалам различия значимы на уровне $p \leq 0,01$, по трём – на уровне $p \leq 0,05$.

Математико-статистический анализ данных позволяет детально рассмотреть, как именно выпускники справляются с предэкзаменационным напряжением. Интересно, что между учащимися 9-го и 11-го классов не обнаружено значимых различий по общему уровню воспринимаемого стресса (тест Коухена-Виллиансона) и общей психической устойчивости (методика ОПУС) [22; 33].

Это говорит о том, что экзаменационная сессия – будь то ОГЭ или ЕГЭ –

выступает как мощный общий стрессор. Сама ситуация итоговой аттестации давит на эмоциональную сферу учеников одинаково сильно, фактически стирая возрастные различия на макроструктурном уровне.

Тем не менее, если анализировать конкретные шкалы методик, обнаруживается глубокая разница в том, как именно подростки и старшеклассники переживают этот период.

– Психосоматическая устойчивость: По анкете Ф.-Т. Готтвальда и В. Ховальда одиннадцатиклассники имеют небольшое, но статистически значимое преимущество ($p \leq 0,05$) [11]. Они реже реагируют на стресс телом (меньше жалоб на соматические симптомы) и ведут себя стабильнее в условиях дефицита времени.

– Деструктивные стратегии у девятиклассников: Основное различие выявил тест Ю. В. Щербатых. Ученики 9-го класса значимо чаще используют «деструктивное преодоление» ($p \leq 0,01$) [42]. В силу возраста (15–16 лет) их защитные механизмы еще не сформированы, поэтому при сильном давлении они склонны возвращаться к инфантильным реакциям. На практике это проявляется в виде скрытого или явного саботажа: прокрастинация, уход в гаджеты, демонстративный отказ заполнять бланки или попытки сорвать тестирование [38; 41]. Подростки пытаются эмоционально «спрятаться» от угрозы, что лишь усиливает стресс в будущем.

– Конструктивный копинг у одиннадцатиклассников: Выпускники 11-го класса, напротив, демонстрируют более высокие показатели по шкале «Конструктивное преодоление» ($p \leq 0,05$) [42]. К 17–18 годам их система саморегуляции усложняется: они способны объективно оценить ситуацию, разбить сложную задачу на понятные шаги и контролировать свои эмоции [30].

Одиннадцатиклассники также оказались более устойчивы к информационным перегрузкам (субшкала методики ОПУС, $p \leq 0,01$) [33]. Сказывается накопленный за годы учебы опыт и успешная сдача ОГЭ в прошлом – старшеклассники умеют фильтровать потоки информации и распределять время, что спасает их от интеллектуального истощения.

Результаты методики изучения психологической готовности к экзаменам окончательно подтверждают эту картину ($p \leq 0,05$) [39]. Девятиклассники чувствуют себя менее готовыми и испытывают высокую эмоциональную напряженность. У них заметен явный дисбаланс: они прекрасно понимают важность экзамена (когнитивный уровень), но совершенно не умеют справляться с паникой и волнением непосредственно в аудитории (поведенческий уровень) [10; 21; 23].

Исходя из этого, с возрастом механизмы стрессоустойчивости качественно меняются: от эмоциональной нестабильности и попыток убежать от проблемы в 9-м классе ученики переходят к осознанному и системному совладанию в 11-м классе.

Однако у одиннадцатиклассников есть свои скрытые риски – из-за колоссальной значимости результатов ЕГЭ они склонны к гипермотивации, что может приводить к латентному выгоранию и невротизации [13; 29]. Это требует принципиально разного подхода к психологическому сопровождению этих двух групп выпускников.

Исходя из всего этого, статистически значимые различия между учащимися 9-го и 11-го классов выявлены по пяти шкалам в рамках четырёх методик. С учётом направленности каждой шкалы все обнаруженные различия согласованно указывают на более высокую стрессоустойчивость и психологическую готовность одиннадцатиклассников. Они достоверно реже прибегают к деструктивным и чаще – к конструктивным стратегиям совладания со стрессом, более устойчивы к информационным нагрузкам и лучше психологически готовы к процедуре экзаменов по сравнению с девятиклассниками.

Вместе с тем по интегральным (обобщённым) показателям стрессоустойчивости – субъективной самооценке стрессоустойчивости (Коухен-Виллиансон) и общей шкале методики ОПУС – статистически значимых различий между группами не обнаружено. Это означает, что на уровне общего потенциала стрессоустойчивости выпускники 9-го и 11-го

классов достоверно не различаются, а различия проявляются локально – в структуре их совладающего поведения и парциальных компонентах устойчивости.

На основании полученных данных можно заключить, что гипотеза исследования о наличии статистически значимых различий между выпускниками 9-го и 11-го классов в общем уровне стрессоустойчивости подтвердилась частично: значимые различия установлены не на уровне интегрального показателя, а в ряде частных аспектов стрессоустойчивости и в уровне психологической готовности к экзаменам, причём все они свидетельствуют о более высокой адаптационной зрелости одиннадцатиклассников. Полученные результаты закономерно связаны с различиями в возрастных задачах развития (подростковый кризис в 9-м классе против ранней юности в 11-м) и с накопленным опытом прохождения экзаменационных ситуаций у учащихся 11-го класса.

Отсутствие статистически значимых различий по ряду шкал, а также по интегральным показателям не следует рассматривать как свидетельство ошибочности выбранного подхода. Полученный результат обусловлен рядом методических ограничений исследования. К ним относятся прежде всего относительно небольшой объём выборки и её неравномерность (16 человек в группе 9-го класса против 24 человек в группе 11-го класса), а также вынужденное исключение части протоколов из обработки в связи с их некорректным заполнением или деструктивным саботажем тестирования со стороны некоторых учащихся 9-го класса. Такое поведение само по себе свидетельствует о высоком уровне их скрытой тревожности и защитного избегания.

Перечисленные ограничения могли снизить статистическую мощность сравнения и затруднить выявление различий по отдельным показателям. Вместе с тем это не уменьшает значимости проведённого исследования: полученные результаты отражают реальные тенденции в особенностях стрессоустойчивости выпускников и задают вектор для дальнейшего, более

масштабного изучения проблемы с применением лонгитюдного метода на расширенной выборке.

Обобщение и системный анализ результатов проведенного эмпирического исследования позволяют составить дифференцированные психологические портреты выпускников 9-го и 11-го классов в контексте их стрессоустойчивости и готовности к государственной итоговой аттестации. Эти портреты отражают не просто сухие статистические маркеры, а целостные паттерны эмоционально-поведенческого реагирования учащихся, детерминированные как спецификой предэкзаменационной ситуации, так и их возрастно-психологическими особенностями.

Психологический портрет выпускника 9-го класса в предэкзаменационный период характеризуется высокой эмоциональной уязвимостью, склонностью к аффективному реагированию и дефицитом адаптивных механизмов саморегуляции. Ситуация сдачи ОГЭ воспринимается подростками 14–15 лет как глобальный дестабилизирующий фактор, вызывающий выраженную дезорганизацию деятельности. Не имея предшествующего опыта прохождения стандартизированных государственных испытаний, девятиклассники склонны преувеличивать угрозу и катастрофизировать возможные последствия неудачи. На поведенческом уровне это проявляется в доминировании деструктивных копинг-стратегий, среди которых ведущее место занимают пассивное избегание трудных задач, прокрастинация и эмоциональные срывы. Подростки часто демонстрируют латентную тревожность, маскируемую под напускное равнодушие, демонстративный отказ от сотрудничества или прямой саботаж диагностических процедур, что отражает их защитную реакцию на ситуацию оценивания. Операциональная и психологическая готовность к экзаменам у этой группы находится на сниженном уровне, что требует внешнего структурирования, эмоциональной поддержки со стороны микросреды и целенаправленного формирования первичных навыков совладания со стрессом.

Психологический портрет выпускника 11-го класса имеет принципиально

иную архитектуру и характеризуется более высокой адаптационной зрелостью, личностной автономией и развитой когнитивной регуляцией поведения. В возрасте 17–18 лет учащиеся уже обладают успешным субъективным опытом преодоления экзаменационных кризисов (прохождение ОГЭ в прошлом), что позволяет им опираться на внутренние ресурсы. Одиннадцатиклассники демонстрируют высокую резистентность к интенсивным информационным перегрузкам и умственному прессингу, они способны эффективно фильтровать потоки информации и использовать рациональные приемы планирования времени. В структуре их совладающего поведения преобладают конструктивные, проблемно-ориентированные стратегии: поиск логических решений, структурирование материала, сознательный контроль эмоций. Однако их стресс носит более глубокий, экзистенциальный и пролонгированный характер. Экзаменационное напряжение у старшеклассников тесно сопряжено с процессами профессионального самоопределения и жесткой социальной конкуренцией при поступлении в вузы. Основной психологической уязвимостью одиннадцатиклассников является высокий риск накопления хронической усталости, соматизации тревоги и эмоционального истощения (выгорания) на финальном этапе подготовки, вызванный гипермотивацией и избыточным чувством ответственности за результаты ЕГЭ.

2.3 Практические рекомендации для педагогов-психологов общеобразовательных учреждений по развитию стрессоустойчивости у выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации

Выявленное качественное своеобразие в психологических портретах выпускников обуславливает необходимость разработки и практической реализации двух дифференцированных комплексов психолого-педагогических

рекомендаций. При общей направленности на стабилизацию психоэмоционального состояния учащихся, данные комплексы имеют принципиально разные мишени психологического воздействия, учитывающие специфику зафиксированных трудностей в каждой из групп.

В рамках реализации комплекса психолого-педагогических рекомендаций для учащихся 9-го класса приоритетным вектором работы педагога-психолога становится формирование базовых навыков эмоциональной саморегуляции и операциональной готовности к процедуре аттестации. Первоочередной задачей является системное обучение девятиклассников экспресс-техникам снятия психосоматического напряжения непосредственно в предэкзаменационный период и в условиях экзаменационной аудитории. Программа занятий должна включать освоение дыхательных технологий, таких как ритмическое абдоминальное дыхание с задержкой тактов, помогающее быстро купировать приступы паники, а также элементов прогрессивной мышечной релаксации для снятия физических зажимов. На практическом уровне этот блок полностью реализует задачи разработанного нами визуального пособия для параллели 9-х классов «Дыши, а не паникуй».

Одновременно с этим необходимо проводить групповую тренинговую работу, направленную на коррекцию когнитивных установок подростков, замену катастрофизирующих мыслей конструктивными рабочими схемами и преодоление защитного избегания, что соответствует принципу «Решай, а не избегай». Снижение операциональной тревоги достигается через активное сотрудничество с педагогическим коллективом по отработке процедурных компонентов ОГЭ в формате симуляционных пробных испытаний и обучению навыкам жёсткого хронометража времени. Ввиду высокой возрастной зависимости девятиклассников от внешних оценок, обязательным элементом сопровождения выступает психологическое просвещение родителей и педагогов с целью снижения избыточного средового давления и создания поддерживающей, безоценочной семейной микросреды.

Комплекс психолого-педагогических рекомендаций для учащихся 11-го

класса базируется на ресурсном подходе и ориентирован не на формирование новых навыков, а на поддержание, актуализацию и защиту уже имеющихся адаптивных возможностей старшеклассников. Главной мишенью психологического сопровождения в этой группе становится профилактика эмоционального истощения и синдрома выгорания, вызванных многомесячной интенсивной подготовкой. Рекомендации включают обучение старшеклассников технологиям психогигиены, жесткому соблюдению баланса между интеллектуальным трудом и полноценным сном, а также освоению техник ментального детокса и аутогенной тренировки. Данный аспект наглядно отражен в созданной нами памятке «Не выгорай: чередуй труд и отдых».

Учитывая зафиксированную у одиннадцатиклассников высокую устойчивость к умственным нагрузкам, целесообразно методически закрепить этот потенциал посредством внедрения когнитивных технологий работы с большими объемами учебного материала, таких как построение ментальных карт и использование методов интервального повторения, что реализует задачу «Управляй потоком информации». В рамках консультативной работы принципиальное значение имеет психологическое сопровождение старшеклассников в ситуации жизненного самоопределения. Фокус внимания смещается на декатастрофизацию возможных неудач на ЕГЭ, проработку альтернативных жизненных сценариев и формирование внутренней опоры, что полностью дублирует ключевой посыл памятки «Снижай тревогу о будущем: результат ЕГЭ – не приговор». Внедрение предложенных абзацев рекомендаций и сопутствующих визуальных памяток в образовательный процесс обеспечивает системный подход к сохранению психологического здоровья выпускников и росту их экзаменационной готовности.

Реализация предложенных комплексов рекомендаций с учётом специфики каждой из групп способствует развитию и поддержанию стрессоустойчивости выпускников, снижению уровня экзаменационного стресса и повышению психологической готовности учащихся к успешному прохождению государственной итоговой аттестации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа была посвящена комплексному изучению специфики стрессоустойчивости и психологической готовности к государственной итоговой аттестации у выпускников 9-го и 11-го классов. Актуальность данного исследования продиктована тем, что современный этап модернизации системы образования предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам учащихся. Период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ выступает в качестве мощного пролонгированного средового стрессора, способного дезорганизовать учебную деятельность и оказать негативное влияние на психосоматическое здоровье выпускников. В связи с этим изучение механизмов, обеспечивающих сохранение психологического благополучия учащихся в предэкзаменационный период, приобретает особую теоретическую и практическую значимость.

В теоретической части работы на основе анализа фундаментальных отечественных и зарубежных подходов были систематизированы представления о стрессоустойчивости как об интегративном личностном свойстве. Было обосновано, что стрессоустойчивость не сводится к пассивной резистентности, а представляет собой динамическую систему, включающую эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты. В ходе теоретического анализа специфики выпускных классов было доказано, что стрессоустойчивость выступает базовым предиктором психологической готовности к экзаменам, однако ее проявления качественно варьируются в зависимости от возрастно-психологических особенностей – подросткового кризиса у девятиклассников и процессов личностного и профессионального самоопределения у учащихся раннего юношеского возраста.

Эмпирическая часть исследования была реализована на базе репрезентативного комплекса из пяти валидных психодиагностических методик, позволивших осуществить многофакторный анализ изучаемых

феноменов. Статистическая верификация данных с применением непараметрического U-критерия Манна-Уитни позволила выявить качественное своеобразие адаптационных паттернов в сравниваемых группах.

Математико-статистический анализ показал, что сформулированная гипотеза исследования подтвердилась частично. Отсутствие значимых различий по интегральным шкалам воспринимаемого стресса и общей психической устойчивости свидетельствует о том, что экзаменационная ситуация оказывает одинаково мощное, универсальное прессинговое воздействие на эмоциональную сферу всех выпускников, независимо от уровня аттестации. Однако дихотомия групп отчетливо проявилась на уровне парциальных компонентов и структуры совладающего поведения, что позволило составить дифференцированные психологические портреты классов.

– Психологический портрет выпускника 9-го класса характеризуется высокой соматической и эмоциональной уязвимостью, а также низким уровнем психологической готовности к ОГЭ. Столкнувшись с ситуацией первого серьёзного государственного испытания, девятиклассники склонны к катастрофизации рисков и использованию деструктивных копинг-стратегий, таких как пассивное избегание, прокрастинация и эмоциональные срывы. Их тревожность часто носит латентный характер, проявляясь в защитном саботаже диагностических процедур.

– Психологический портрет выпускника 11-го класса, напротив, отличается выраженной когнитивной зрелостью и сформированной устойчивостью к интенсивным информационным нагрузкам. Опираясь на предшествующий успешный опыт сдачи экзаменов, старшеклассники чаще используют конструктивные, проблемно-ориентированные стратегии совладания. При этом их стресс носит более глубокий, экзистенциальный характер, связанный с долгосрочным жизненным планированием, что рождает риски накопления хронической усталости и эмоционального выгорания.

На основе выявленной специфики и психологических портретов групп был разработан дифференцированный комплекс психолого-педагогических

рекомендаций. Для учащихся 9-го класса фокус сопровождения смещён на формирование базовых операциональных навыков и освоение экспресс-техник саморегуляции («Дыши, а не паникуй»). Для учащихся 11-го класса программа построена на ресурсном подходе, профилактике синдрома выгорания и смысловой регуляции («Не выгорай: чередуй труд и отдых»). Прикладным продуктом работы выступили авторские визуально-графические памятки, внедрение которых в образовательный процесс позволяет оптимизировать систему психологического сопровождения ГИА.

В качестве методологических ограничений проведенного исследования следует отметить относительно небольшой объем и неравномерность выборки, а также вынужденную отбраковку части протоколов из-за некорректного заполнения подростками, что могло снизить статистическую мощность критериев по ряду шкал. Тем не менее, полученные результаты намечают перспективу для дальнейших лонгитюдных исследований проблемы на расширенной выборке учащихся.

Резюмируя всё вышесказанное, цель выпускной квалификационной работы полностью достигнута, все поставленные задачи успешно решены. Сформулированные выводы и разработанные методические материалы обладают высокой практической значимостью и могут быть непосредственно использованы педагогами-психологами и, непосредственно, администрацией общеобразовательных учреждений для оптимизации психопрофилактической работы в предэкзаменационный период.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Гос. Думой 21 декабря 2012 г. : текст с изм. и доп. на 01 января 2024 г.]. – Москва : Проспект, 2024. – 160 с.
2. Рособрназор. Методические рекомендации по психологической подготовке обучающихся к ГИА / Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. – Москва, 2023. – URL: <https://obrnadzor.gov.ru> (дата обращения: 06.02.2026).
3. Акулов, В. А. Исследование эмоциональной устойчивости старшеклассников / В. А. Акулов // Скиф. – 2021. – № 10 (62). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnoy-ustoychivosti-starsheklassnikov> (дата обращения: 07.02.2026).
4. Алексеева, П. С. Стратегии саморегуляции у учащихся старших классов / П. С. Алексеева, Д. А. Соколова, К. В. Ким // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-samoregulyatsii-u-uchaschihsya-starshih-klassov> (дата обращения: 07.02.2026).
5. Андреева, В. А. Стратегии совладающего поведения: обзор российских и зарубежных исследований / В. А. Андреева // Вестник науки. – 2024. – № 5 (74). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sovladayuschego-povedeniya-obzor-rossiyskih-i-zarubezhnyh-issledovaniy> (дата обращения: 21.04.2026).
6. Байрамян, Р. М. Половые различия в предпочтениях школьниками копинг-стратегий / Р. М. Байрамян // Психологические исследования. – 2021. – Т. 14. – № 80. – URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v14i80.1048> (дата обращения: 01.05.2026).
7. Бодров, В. А. Психологический стресс: современные подходы к диагностике и коррекции / В. А. Бодров // Психологические исследования. – 2021. – Т. 14. – № 5. – С. 12–25.

8. Власова, Д. Г. Исследование уровня экзаменационного стресса у старших школьников / Д. Г. Власова, З. Р. Хисматуллина // Вестник науки. – 2025. – № 1 (82). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-urovnya-ekzamenatsionnogo-stressa-u-starshih-shkolnikov> (дата обращения: 22.04.2026).

9. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2025. – 281 с.

10. Гильванов, Р. Р. Психологическая готовность старшеклассников к итоговым экзаменам как самостоятельный образовательный результат / Р. Р. Гильванов, А. С. Лысенкова // Мир педагогики и психологии. – 2025. – № 12 (113). – URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/psikhologicheskaya-gotovnost-starsheklassnikov-k-itogovym-ekzamenam-kak-samostoyatelnyj-obrazovatelnyj-rezultat.html> (дата обращения: 06.02.2026).

11. Готтвальд, Ф.-Т. Какова ваша устойчивость к стрессу? / Ф.-Т. Готтвальд, В. Ховальд ; пер. А. Гарькавый // Psytests : психологические тесты. – URL: <https://psytests.org/stress/sugw.html> (дата обращения: 25.04.2026).

12. Данилова, М. В. Личностные и социальные факторы в восприятии стресса юношами и девушками старшего подросткового возраста / М. В. Данилова // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2024. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-sotsialnye-factory-v-vozpriyatii-stressa-yunoshami-i-devushkami-starshego-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 23.04.2026).

13. Данилова, М. В. Роль стрессоустойчивости, жизнестойкости и социальной поддержки в восприятии стресса и копинг-поведении юношей и девушек старшего подросткового возраста / М. В. Данилова // СПЖ. – 2024. – № 94. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-stressoustoychivosti-zhiznestoykosti-i-sotsialnoy-podderzhki-v-vozpriyatii-stressa-i-koping-povedenii-yunoshey-i-devushek> (дата обращения: 23.04.2026).

14. Дерманова, И. Б. Психодиагностика в образовании : учебное пособие / И. Б. Дерманова, Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 352 с.

15. Ельникова, О. Е. Стрессоустойчивость как показатель

психологической готовности к профессиональной деятельности современной молодёжи / О. Е. Ельникова, Л. Ю. Комлик, И. В. Фаустова // Перспективы науки и образования. – 2024. – № 4 (70). – С. 496–511.

16. Емельянова, М. Ф. Основные подходы к пониманию эмоциональной устойчивости / М. Ф. Емельянова, Т. А. Филь // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11. – № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/54PSMN223.pdf> (дата обращения: 24.04.2026).

17. Илларионова, Н. К. Стрессоустойчивость как интегративное свойство личности: теоретический анализ / Н. К. Илларионова // Инновационная наука. – 2025. – № 1-2-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-integrativnoe-svoystvo-lichnosti-teoreticheskiy-analiz> (дата обращения: 01.05.2026).

18. Ишмуратова, Ю. А. Вклад осознанной саморегуляции, вовлеченности и мотивации в академическую успеваемость школьников в разные периоды обучения / Ю. А. Ишмуратова, А. М. Потанина, И. Н. Бондаренко // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 5. – С. 17–29. – URL: <https://doi.org/10.17759/pse.2021260502> (дата обращения: 21.04.2026).

19. Калинкина, П. А. Учебный стресс школьников старших классов / П. А. Калинкина // Вестник науки. – 2022. – № 12 (57). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnyy-stress-shkolnikov-starshih-klassov> (дата обращения: 21.04.2026).

20. Камракова, Н. Ю. Развитие осознанной саморегуляции деятельности у тревожных девятиклассников на этапе подготовки к экзамену / Н. Ю. Камракова // Гуманитарные науки. – 2021. – № 4 (56). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-osoznannoy-samoregulyatsii-deyatelnosti-u-trevozhnyh-devyatiklassnikov-na-etape-podgotovki-k-ekzameni> (дата обращения: 08.02.2026).

21. Кедярова, Е. А. Особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников / Е. А. Кедярова, Д. С. Савенко, М. Ю. Уварова, Н. И. Чернецкая // Психология. Психофизиология. – 2021. – № 2. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-gotovnosti-k-ege-u-starsheklassnikov> (дата обращения: 02.05.2026).

22. Коухен, С. Тест самооценки стрессоустойчивости (модификация PSS-10) / С. Коухен, Г. Виллиансон ; адаптация Я. Н. Воробейчик // Psyttests : психологические тесты. – URL: <https://psyttests.org/stress/pss10v.html> (дата обращения: 06.02.2026).

23. Круткина, Е. И. Исследование психологической готовности к сдаче ЕГЭ у старшеклассников / Е. И. Круткина // Вестник науки. – 2023. – № 12 (69). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihologicheskoy-gotovnosti-k-sdache-ege-u-starsheklassnikov> (дата обращения: 05.02.2026).

24. Кудашкина, О. В. Развитие стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к экзаменам средствами психологического тренинга / О. В. Кудашкина, С. Н. Чаткина, М. А. Кечина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-stressoustoychivosti-starsheklassnikov-v-period-podgotovki-k-ekzamenam-sredstvami-psihologicheskogo-treninga> (дата обращения: 09.02.2026).

25. Кудрявцева, О. Е. Формирование стрессоустойчивости и высвобождение скрытых ресурсов : методическое пособие / О. Е. Кудрявцева, Е. Ю. Алексеева. – Москва : ИПРПП ВОС «Реакомп», 2021. – 52 с. – URL: <https://reacompru/wp-content/uploads/2023/01/25vypusk.pdf> (дата обращения: 06.02.2026).

26. Кулинская, О. И. Развитие стрессоустойчивости подростков как метод профилактики эмоционального стресса / О. И. Кулинская // Проблемы педагогики. – 2026. – № 1 (74). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-stressoustoychivosti-podrostkov-kak-metod-profilaktiki-emotsionalnogo-stressa> (дата обращения: 08.02.2026).

27. Леонова, А. Б. Психология функциональных состояний человека : учебное пособие / А. Б. Леонова. – 2-е изд. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 310 с.

28. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации и психологическая помощь : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – 2-е изд.,

испр. – Москва : Эксмо, 2022. – 688 с.

29. Михальская, Д. С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к единому государственному экзамену / Д. С. Михальская, С. С. Игнатович // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennnye-factory-vozddeystvuyuschie-na-vypusknikov-v-protsesse-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvennomu-ekzameni> (дата обращения: 10.02.2026).

30. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция и стрессоустойчивость старшеклассников в период экзаменов / В. И. Моросанова, Т. Г. Фомина // Вопросы психологии. – 2022. – № 4. – С. 32–44.

31. Овчарова, Р. В. Практическая психология образования : учебник для бакалавриата / Р. В. Овчарова. – 5-е изд., перераб. – Москва : Юрайт, 2024. – 445 с.

32. Першина, О. Предэкзаменационный стресс у старших школьников в условиях подготовки к сдаче единого государственного экзамена / О. Першина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predekzamenatsionnyy-stress-u-starshih-shkolnikov-v-usloviyah-podgotovki-k-sdache-edinogo-gosudarstvennogo-ekzamena> (дата обращения: 12.02.2026).

33. Распопин, Е. В. Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) / Е. В. Распопин // Psytests : психологические тесты. – URL: <https://psytests.org/stress/opus.html> (дата обращения: 11.02.2026).

34. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1982. – 122 с.

35. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости : учебное пособие / О. А. Семиздралова. – Санкт-Петербург : Наукоемкие технологии, 2023. – 82 с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/Razvitie-stressoustojchivosti.pdf> (дата обращения: 06.02.2026).

36. Уланова, А. Ю. Соотношение эмоционального интеллекта и когнитивной регуляции эмоций в старшем подростковом возрасте /

А. Ю. Уланова // Вестник Пермского университета. Серия: Философия. Социология. Педагогика. – 2021. – № 1. – С. 97–107. – URL: <https://press.psu.ru/index.php/philsoc/article/view/6739> (дата обращения: 11.02.2026).

37. Урусова, А. М. Психологические особенности подростков и стрессоустойчивость / А. М. Урусова, С. Н. Бостанова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-podrostkov-i-stressoustoychivost> (дата обращения: 03.05.2026).

38. Филатова-Сафронова, М. А. Копинг-стратегии личности в условиях учебного стресса / М. А. Филатова-Сафронова, Р. А. Хайруллин // Мир педагогики и психологии. – 2025. – № 3 (104). – URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/koping-strategii-lichnosti-v-usloviyakh-uchebnogo-stressa.html> (дата обращения: 23.04.2026).

39. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ : работа с тревогой и мотивацией / М. Ю. Чибисова. – 4-е изд., испр. – Москва : Генезис, 2023. – 156 с.

40. Шебентова, С. А. Характерные черты устойчивости школьников к стрессу в экзаменационный период / С. А. Шебентова // Вестник науки. – 2025. – № 12 (93). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakternye-cherty-ustoychivosti-shkolnikov-k-stressu-v-ekzamenatsionnyy-period> (дата обращения: 22.04.2026).

41. Шерешкова, Е. А. Формирование конструктивных копинг-стратегий у подростков / Е. А. Шерешкова, А. С. Саунина // Ученые записки Шадринского государственного педагогического университета. – 2024. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-konstruktivnyh-koping-strategiy-u-podrostkov> (дата обращения: 08.02.2026).

42. Щербатых, Ю. В. Тест на стрессоустойчивость / Ю. В. Щербатых // Psytests : психологические тесты. – URL: <https://psytests.org/stress/shstress.html> (дата обращения: 07.02.2026).

43. Эйваззаде, А. С. Механизмы работы стресса, влияние и факторы стрессоустойчивости личности / А. С. Эйваззаде // Universum: психология и образование. – 2025. – № 9 (135). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mehanizmy-raboty-stressa-vliyanie-i-factory-stressoustoychivosti-lichnosti> (дата обращения: 09.02.2026).

44. Эльконин, Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – Москва : Советские учебники, 2025. – 476 с.

Тест самооценки стрессоустойчивости (Коухен-Виллиансон)

Инструкция для испытуемых: Вам предлагается ответить на 10 вопросов, касающихся Ваших мыслей и чувств за последний месяц. В каждом случае Вам нужно выбрать один вариант ответа: «никогда», «почти никогда», «иногда», «довольно часто», «очень часто».

Текст опросника (Бланк):

Ключ к методике:

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?
5. Насколько часто вам кажется, что всё идет именно так, как вы хотите?
6. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?
7. Как часто вы в силах контролировать раздражение?
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?
10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Ответы оцениваются в баллах: Никогда – 1; Почти никогда – 2; Иногда – 3; Довольно часто – 4; Очень часто – 5.

- Прямые вопросы: № 1, 2, 3, 6, 9, 10 (баллы начисляются как есть).
- Обратные вопросы: № 4, 5, 7, 8 (баллы инвертируются: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0).
- Интерпретация: Все баллы суммируются. Чем выше общая сумма баллов, тем выше уровень воспринимаемого стресса и ниже стрессоустойчивость.

Анкета «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готтвальд,
В. Ховальд)

Инструкция для испытуемых: оцените, насколько часто перечисленные ниже состояния характерны для Вас. По каждому утверждению выберите один из вариантов ответа: «1 – часто / сильно», «2 – редко / иногда», «3 – нет / никогда».

Текст опросника (бланк):

1. У меня слишком высокое кровяное давление.
2. У меня бывают приступы тошноты.
3. Я боюсь заболеть.
4. Я чувствую себя беспомощным.
5. У меня бывают кошмары.
6. У меня дрожат ноги/руки.
7. Я часто просыпаюсь.
8. Мои кисти/стопы холодные.
9. Я не могу правильно дышать.
10. Я чувствую слабость.
11. У меня потные руки/лоб.
12. У меня боли в шее.
13. Я не могу сосредоточиться.
14. У меня нарушено пищеварение.
15. Я страдаю низким кровяным давлением.
16. Я раздражителен в личной жизни.
17. Я раздражителен на работе.
18. У меня бывают приступы мигрени.
19. Я испытываю внутреннее беспокойство.
20. Я страдаю от болей в желудке.
21. Мне постоянно хочется спать.
22. Моё сердце бешено стучит или прерывисто бьётся.
23. У меня словно ком застревает в горле.
24. Я чувствую стеснение в груди.
25. Я нервозен.
26. Меня бросает в жар.
27. Слёзы душат меня.
28. У меня бывают головные боли.
29. Бывают спазмы определённых групп мышц.
30. Меня одолевают страхи.
31. У меня бывают головокружения.
32. У меня болит спина и поясница.
33. Я не могу уснуть.
34. Есть ли у Вас другие проблемы, которые гнетут Вас в настоящее время на работе и дома?

Ключ к методике:

Ответы оцениваются в баллах: «часто / сильно» – 2 балла; «редко / иногда» – 1 балл; «нет / никогда» – 0 баллов.

По пункту 34 каждую дополнительно названную проблему оценивают в 1–3 балла в зависимости от тяжести её воздействия и прибавляют полученную сумму к общему результату.

Интерпретация: баллы суммируются. От 0 до 12 баллов – относительно здоровая (высокая) устойчивость к стрессу. От 13 до 27 баллов – проявляются цепные реакции физических и умственно-психических нарушений (средний уровень устойчивости), целесообразно начать применять приёмы преодоления стресса. От 28 баллов и выше – выраженное снижение стрессоустойчивости, состояние чрезмерных напряжений и расстройства здоровья, требующее целенаправленных мер по преодолению стресса.

Тест на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых)

Инструкция для испытуемых: тест состоит из пяти групп по пять вопросов. На каждый вопрос нужно ответить по 10-балльной шкале, где 1 означает минимальное отношение к Вашей жизни (не беспокоит, не присуще, не характерно, не использую), а 10 — максимальное (очень беспокоит, присуще, всегда проявляется, очень часто использую).

Текст опросника (бланк):

Насколько сильно Вы переживаете по поводу следующих событий? (1 — нет ... 10 — очень сильно)

1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду).
2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег.
3. Машина, которая обрызгала Вас грязью.
4. Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель).
5. Правительство, депутаты, администрация.

Насколько перечисленные качества Вам присущи? (1 — нет ... 10 — очень выражено)

6. Излишне серьезное отношение к жизни, учёбе, работе.
7. Стеснительность, робость, застенчивость.
8. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах.
9. Плохой, беспокойный сон.
10. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты.

Проявляются ли стрессы на Вашем здоровье подобным образом? (1 — нет ... 10 — очень часто)

11. Учащённое сердцебиение, боли в сердце.
12. Затруднённое дыхание.
13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом.
14. Напряжение или дрожание мышц.
15. Головные боли, повышенная утомляемость.

Насколько для Вас характерно применение таких приёмов снятия стресса? (1 — никогда ... 10 — почти всегда)

16. Алкоголь.
17. Сигареты.
18. Телевизор.
19. Вкусная еда.
20. Агрессия (выплеснуть зло на другого человека).

Насколько для Вас характерно применение таких приёмов снятия стресса? (1 — никогда ... 10 — почти всегда)

21. Сон, отдых, смена деятельности.
22. Общение с друзьями или любимым человеком.
23. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.).
24. Анализ своих действий, поиск других вариантов.
25. Изменение своего поведения в данной ситуации.
26. Как изменился уровень Вашего постоянного стресса за последние три года? (значительно уменьшился / незначительно уменьшился / не изменился / незначительно возрос / значительно увеличился)

Ключ и интерпретация:

Фактически тест оценивает уровень стрессочувствительности — показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели теста, тем ниже стрессоустойчивость человека. Баллы суммируются по группам вопросов, что даёт значения по отдельным шкалам, а также общий (базовый) показатель стрессочувствительности.

Интерпретация по отдельным шкалам:

- 1-я шкала (вопросы 1–5) — повышенная реакция на обстоятельства, на которые человек не может повлиять;
- 2-я шкала (вопросы 6–10) — склонность всё излишне усложнять, что может приводить к стрессам;
- 3-я шкала (вопросы 11–15) — предрасположенность к психосоматическим заболеваниям;
- 4-я шкала (вопросы 16–20) — деструктивные способы преодоления стресса (средние показатели — от 10 до 22 баллов);
- 5-я шкала (вопросы 21–25) — конструктивные способы преодоления стресса (средние показатели — от 23 до 35 баллов).

Опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС, Е. В. Распопин)

Инструкция для испытуемых: перед Вами ряд утверждений, касающихся различных жизненных ситуаций и Вашего отношения к ним. Ориентируясь на то, как Вы ведёте себя в подобных ситуациях, выразите степень своего согласия или несогласия с каждым утверждением, выбрав один из вариантов: «1 – да, верно, согласен», «2 – скорее верно», «3 – скорее неверно», «4 – нет, неверно, не согласен». Отвечайте быстро, долго не задумываясь, правильных или неправильных ответов здесь нет.

Текст опросника (бланк):

Критика и замечания очень задевают меня; 2. Меня беспокоит чувство, что я в чём-то хуже других; 3. Как правило, переход к новым условиям жизни или работы беспокоит меня; 4. Мне сильно осложняет работу осознание того, что время на её выполнение ограничено; 5. Меня не привлекает работа, для выполнения которой нужно запоминать слишком много новой информации; 6. Посторонний шум мешает мне сосредоточиться на выполняемой мною работе; 7. Монотонная работа меня раздражает; 8. Люди, предпочитающие одиночество, мне непонятны; 9. Мне страшно смотреть вниз с высоты; 10. В жизни слишком много препятствий и ограничений, которые меня раздражают; 11. Неожиданные вопросы и предложения заставляют меня надолго задуматься; 12. Если в каком-то деле меня долго преследуют одни и те же неудачи, то в конце концов я теряю к нему интерес; 13. Бывает, что неприличная шутка вызывает у меня смех; 14. Случается, что я работаю «спустя рукава»; 15. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным; 16. Мне стыдно, если меня постигают неудачи в важных делах; 17. Меня беспокоит мысль о посещении новых мест или о встрече с незнакомой группой людей; 18. Моё время летит настолько быстро, что я многое не успеваю сделать; 19. От переизбытка новой информации у меня в голове возникает путаница; 20. Простуда или лёгкое недомогание влияют на моё настроение; 21. Однообразие окружающей обстановки действует на меня угнетающе; 22. Одиночество вызывает у меня скуку и уныние; 23. Чувство опасности действует на меня угнетающе; 24. Меня расстраивают жизненные неудобства и неисполненные надежды; 25. Меня настораживают люди, склонные совершать неожиданные и непредсказуемые поступки; 26. Иногда после пережитых неприятностей меня беспокоят мысли о том, что они могут повториться вновь; 27. Подростком я проявлял интерес к «запретным» темам; 28. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний; 29. Когда на меня кричат, я отвечаю тем же; 30. Полагаю, что у меня есть масса серьёзных недостатков; 31. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждёт тебя в будущем; 32. Я злюсь, когда мне приходится спешить; 33. После интенсивных умственных нагрузок (например, после подготовки к экзаменам) я чувствую необходимость в продолжительном отдыхе; 34. Резкие изменения погоды влияют на моё самочувствие; 35. При выполнении монотонной работы я начинаю испытывать сонливость и скуку; 36. Одиночество тяготит меня; 37. Я неохотно иду на риск; 38. Я склонен принимать всё слишком всерьёз; 39. Я не люблю неожиданностей; 40. Мою жизнь «отравляют» одни и те же проблемы; 41. Если это не заметно для других, я могу поступить против общепринятых правил; 42. Иногда у меня возникает желание выругаться; 43. Я не выношу даже мысли о том, что кто-то может позволить себе осуждать или наказывать меня; 44. Я нередко испытываю угрызения совести в связи со своими поступками; 45. Я не выношу неопределённости; 46. Я часто чувствую, что для эффективной работы мне не хватает времени; 47. От выполнения умственной работы я устаю больше, чем от физической; 48. Сильный холод или жара влияют на мою работоспособность; 49. Я стараюсь не браться за выполнение однообразной, монотонной работы; 50. Полагаю, что одиночное заключение — самое суровое наказание; 51. Я стараюсь избегать критических ситуаций; 52. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков; 53. Я не терплю, когда мои планы неожиданно нарушаются; 54. Незначительные, но постоянно повторяющиеся неприятности способны оказать на меня более негативное влияние, чем более серьёзные, но быстро проходящие проблемы; 55. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся; 56. Случается, что я опаздываю к назначенному времени; 57. Для меня не особо важно, чтобы все, кто меня окружает, относились ко мне хорошо; 58. Моя внешность меня устраивает; 59. Я предпочёл бы работу с большим, но, возможно, непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом; 60. Обычно мне удаётся обходиться в своей работе без спешки и авралов; 61. Я легко усваиваю и запоминаю новую информацию; 62. Я регулярно занимаюсь спортом; 63. Не вижу ничего плохого в размеренной, монотонной работе; 64. Оставшись один, я легко нахожу себе занятие по душе; 65. Я хорошо знаю, что нужно делать в той или иной критической ситуации; 66. Я не склонен «копить» в себе раздражение, злость и обиды; 67. Я склонен к быстрому принятию решений в неожиданных ситуациях; 68. Если мне предстоит пройти через длительные испытания, я всегда могу рассчитывать на свою выносливость и терпеливость; 69. Я всегда говорю только правду; 70. Я никогда не сержусь.

Ключ и интерпретация: Опросник содержит общую шкалу 0 (общий уровень стрессоустойчивости личности), шкалу искренности L (достоверность результатов) и 12 содержательных субшкал сопротивляемости источникам стресса: Шкала 1 — негативная социальная оценка; Шкала 2 — негативная самооценка; Шкала 3 — неопределённость; Шкала 4 — дефицит времени; Шкала 5 — информационные перегрузки; Шкала 6 — физические перегрузки; Шкала 7 — монотонность; Шкала 8 — изоляция, одиночество; Шкала 9 — ситуации конкретной угрозы; Шкала 10 — повседневные стрессоры; Шкала 11 — неожиданность стрессора; Шкала 12 — длительность и повторяемость стрессора.

Интерпретация опирается на станаины: 1–3 станаина — низкий уровень стрессоустойчивости; 4–6 станаинов — средний уровень; 7–9 станаинов — высокий уровень. По шкале L высокий результат указывает на стремление соответствовать социально желаемому типу. Порядок анализа: оценка достоверности (L) → устойчивость по субшкалам (1–12) → вывод об общем уровне стрессоустойчивости (0).

Методика изучения психологической готовности к сдаче ГИА (ЕГЭ / ОГЭ)

Инструкция для испытуемых: внимательно прочитайте каждое утверждение и определите, согласны Вы с ним или нет применительно к себе. По каждому пункту выберите один из вариантов ответа — «Да» или «Нет». Здесь нет правильных или неправильных ответов; отвечайте искренне.

Текст опросника (бланк):

1. Мне с трудом удаётся сосредоточить своё внимание при подготовке к экзамену.
2. Отступление учителем от основной темы урока сильно мешает мне усвоить учебный материал.
3. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах.
4. Мои школьные знания по отдельным учебным предметам порой кажутся мне ничтожными.
5. При подготовке к экзаменам у меня обычно «опускаются руки», если долго не получается выполнять какое-либо задание.
6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в своих знаниях.
7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя по поводу моей готовности к предстоящим экзаменам.
8. Неожиданный вопрос учителя по теме урока приводит меня в замешательство.
9. Меня сильно беспокоит уровень моей подготовки в классе.
10. Я слабovolный человек, и это негативно сказывается на моей успеваемости.
11. При подготовке к экзаменам я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании.
12. Я уверен в своих знаниях, но всё равно испытываю страх перед экзаменами.
13. Порой, готовясь к экзаменам, мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала, и это меня пугает.
14. Отвечая на уроке, я обычно сильно смущаюсь.
15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.
16. Во время выступления или ответа я начинаю заикаться.
17. Моё эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
18. Я часто ссорюсь с друзьями по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Атмосфера в классе и отношение одноклассников ко мне сильно влияют на моё настроение.
20. После спора или ссоры в школе я долго не могу успокоиться.
21. Обычно у меня не бывает головных болей после длительной и напряжённой учебной работы.
22. Мысли о предстоящих экзаменах не портят мне настроение.
23. Я не волнуюсь по поводу несделанных заданий или неудачно выполненных тренировочных экзаменационных работ.
24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами.
25. Обычно я в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках.
26. Обычно мне не требуется много времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем.
27. Насмешки одноклассников не влияют на моё отношение к учёбе и предстоящим экзаменам.
28. Я всегда хорошо сплю, даже если в школе у меня неприятности.
29. В классе я чувствую себя легко и непринуждённо.
30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать всё, что планировал.

Ключ и интерпретация:

Обработка результатов проводится по общему показателю и отдельным субшкалам (умение устанавливать контакты, тревога, напряжение, самоконтроль, наличие знаний по предмету и общеучебных навыков). Обратите внимание: чем больше значение по шкале, тем ниже уровень готовности к экзамену. В субшкалах больший балл означает меньшее умение устанавливать контакты, большую тревогу, большее напряжение, меньший самоконтроль и меньшее наличие знаний по предмету и общеучебных навыков.

Высокий уровень психологической готовности — учащиеся психологически готовы к сдаче экзаменов, уверены в своих силах, умеют выбрать наилучший способ выполнения заданий, правильно распределять время и силы, адекватно оценивают свои знания и способности, умеют устанавливать контакты в незнакомой обстановке, спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны активно и успешно действовать. (При этом часть учащихся с высоким показателем может относиться к экзаменам формально, с безразличием к подготовке и результату.)

Средний уровень психологической готовности — у учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи, они могут испытывать неуверенность перед экзаменами, однако такой уровень тревожности следует считать адаптационным, связанным с изменением социальной ситуации, а эмоциональное состояние в целом — удовлетворительным. Такие учащиеся не всегда могут настроиться на продуктивную работу и правильно организовать подготовку, им порой не хватает силы воли довести начатое до конца.

Низкий уровень психологической готовности — учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Ситуация экзамена вызывает у них сильное беспокойство, тревогу и напряжение, их постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах. У таких учащихся не сформированы навыки управления и контроля своей деятельности, им трудно переключаться с одного типа заданий на другой, хотя знания по предметам могут быть удовлетворительными. Им свойственны неверная оценка своих возможностей, тревожное ожидание, повышенная ранимость и обидчивость. Данным учащимся необходима дополнительная психолого-педагогическая помощь в подготовке к экзаменам.

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ 9-ГО КЛАССА

Как сохранить стрессоустойчивость в период подготовки к ОГЭ



Дыши, а не паникуй

Когда накрывает тревога, сделай дыхание со счётом: вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8. Несколько циклов снижают пульс и возвращают ясность мышления.



Решай, а не избегай

Не откладывай трудное и не срывайся на эмоции. Раздели задачу на шаги и начни с малого — это конструктивный способ справиться со стрессом.



Готовься к ОГЭ заранее

Узнай процедуру экзамена, прорешай пробники, потренируйся распределять время. Знакомая ситуация пугает гораздо меньше.



Замени «я не сдам» на «я готовлюсь»

Катастрофические мысли усиливают стресс. Отмечай, что уже сделано: каждое решённое задание — это шаг вперёд.



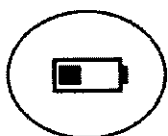
Обращайся за поддержкой

Тревогу и волнение не нужно терпеть в одиночку. Школьный психолог, близкие и друзья помогут справиться. Это признак зрелости, а не слабости.

Рисунок 1, п. 6 – Памятка для выпускников 9-го класса «Как сохранить стрессоустойчивость в период подготовки к ОГЭ»

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ 11-ГО КЛАССА

**Как сохранить стрессоустойчивость
в период подготовки к ЕГЭ**



Не выгорай: чередуй труд и отдых

На финишной прямой важно не «загнать» себя. Делай перерывы, высыпайся, восстанавливай силы — это сохраняет работоспособность.



Управляй потоком информации

Структурируй материал, повторяй с интервалами, расставляй приоритеты. Так проще готовиться сразу к нескольким экзаменам.



Сохраняй конструктивный настрой

Опирайся на то, что уже умеешь справляться со стрессом. Поддерживай привычные работающие способы саморегуляции.



Снижай тревогу о будущем

Результат ЕГЭ — не приговор. Строй реалистичные ожидания и помни: вариантов всегда больше, чем кажется в стрессе.



Делись переживаниями

Даже при высокой устойчивости перед экзаменом можно сильно волноваться. Не держи это в себе: поговори с близкими, друзьями или учителем, а при возможности — со школьным психологом.

Рисунок 1, п. 7 – Памятка для выпускников 11-го класса «Как сохранить стрессоустойчивость в период подготовки к ЕГЭ»