

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 5 / 2023, Vol. 11, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/21PSMN523.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

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. — Т. 11. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/21PSMN523.pdf>

For citation:

Kudashkina O.V., Chatkina S.N., Kechina M.A. Development of stress resistance of high school students during preparation for exams by means of training psychological. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(5): 21PSMN523. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/21PSMN523.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

Статья подготовлена в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров (БГПУ имени М. Акмулы и МГПУ имени М.Е. Евсевьева) по теме «Преодоление эмоциональных проблем обучающихся в условиях образовательной среды»

УДК 159.99

Кудашкина Ольга Васильевна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: kudashkinao@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6792-6068>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=568910
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56310711700>

Чаткина Светлана Николаевна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук
E-mail: sveta13ru@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8037-2378>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=712941
WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/ABY-9794-2022>

Кечина Марина Александровна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Старший преподаватель кафедры «Психологии»
E-mail: kechina30@mail.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=650420

**Развитие стрессоустойчивости
старшеклассников в период подготовки к экзаменам
средствами психологического тренинга**

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме педагогической психологии — развитию стрессоустойчивости личности, которой принадлежит ведущая роль в организации поведения обучающихся. Этот вопрос приобретает особую актуальность для старшеклассников, так как совпадает с периодом подготовки к экзаменам и выбором будущего профессионального пути.

Именно в это время обучающиеся испытывают пик эмоциональных и интеллектуальных нагрузок, что может привести к возрастанию ситуативной тревожности и нарушению в различных сферах деятельности.

Авторами осуществлен теоретический анализ степени разработанности изучаемой проблемы в психолого-педагогической литературе. Обзор научных источников позволил раскрыть многообразие подходов, раскрывающих содержание понятий стресса и стрессоустойчивости. Анализ современных теорий позволил обосновать эффективные методы и средства развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к экзаменам.

Процесс экспериментального исследования включал несколько этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. Результаты диагностического этапа свидетельствуют о необходимости своевременного включения старшеклассников в психологическую подготовку к экзаменам и целенаправленной работы по развитию стрессоустойчивости. В связи с этим был спроектирован и реализован психологический тренинг, способствующий формированию представлений о закономерностях развития стресса и стрессоустойчивости школьников, умений предупреждать и преодолевать неблагоприятные психические состояния в экзаменационный период. Результаты контрольного исследования подтверждают эффективность тренинга по снижению уровня тревожности и стресса в старшеклассниках.

Статья предназначена для преподавателей высших учебных заведений, аспирантов, бакалавров и магистров направлений подготовки «Психолого-педагогическое образование» и «Педагогическое образование», работников сферы образования, работающих со старшеклассниками.

Ключевые слова: развитие; стрессоустойчивость; старшеклассники; экзаменационный стресс; психическая саморегуляция; тревожность; психологический тренинг

Введение

Актуальной задачей образования является формирование всесторонне развитой личности. Современные выпускники должны быть социально и психологически готовы к вступлению во взрослую жизнь. Поэтому образовательная среда становится важным фактором полноценного взросления и становления психологически здоровых, успешных, творческих и активных людей. К сожалению, современные дети, обучаясь в школе часто находятся в состоянии тревоги и стресса, чему способствуют многие факторы: трудности обучения, чрезмерная загруженность, сложные образовательные программы, репетиторы, дополнительные занятия, информационная перегрузка, сложности во взаимоотношениях с педагогами и родителями. Все это способствует эмоциональному и интеллектуальному выгоранию. В такой ситуации обучающиеся часто устают, теряют всякий интерес к учебной деятельности и увлечениям, их состояние становится эмоционально нестабильным, импульсивным, подавленным, враждебным и неуверенным.

В процессе обучения отмечаются моменты, когда уровень стресса у обучающихся достигает наивысшей точки — это поступление в образовательную организацию, переход из начальной школы в основную и период сдачи экзаменов. Одной из актуальных проблем педагогической психологии является экзаменационный стресс. Такие виды аттестации как ОГЭ и ЕГЭ являются серьезным испытанием для обучающихся, и, как следствие, вызывают у них негативные изменения в физическом и психическом состоянии.

Исключительную важность проблема стресса приобретает в период старшего школьного возраста. Ежедневно юноши испытывают эмоциональную и психологическую нестабильность, связанную с увеличением учебных нагрузок, подготовкой к экзаменам, выбором будущей

профессии и перспектив жизненного пути. Чаще всего стресс во время экзамена проявляется в силу того, что многие старшеклассники не могут равномерно и правильно распределить учебную нагрузку. Напряженный режим во время сдачи экзамена напрямую отражаются на их состоянии. Стрессовые ситуации приводят к проблемам, связанным со здоровьем, чаще всего страдает сердечно-сосудистая и пищеварительная система.

Таким образом, со стрессовыми ситуациями обучающиеся сталкиваются постоянно, вследствие чего мы посчитали, что развитие стрессоустойчивости является актуальным вопросом и залогом сохранения, развития и укрепления физического, психического, социального здоровья.

Методология исследования

К настоящему моменту в научной психологии накоплена достаточно богатая теоретико-методологическая база исследований в области:

- психофизиологических и психологических основ стресса (Г. Селье, С. Вожнер, П. Мак-Грат, Р. Лазарус, Ф. Фолкмен, Д. Кокс, А.В. Вальдман, В.И. Лебедева, В.А. Бодров, Б.Г. Мещеряков и др.);
- стрессоустойчивости личности (А.В. Вальдман, Д.И. Гиндуллина, Л.М. Костина, Д.Р. Лапко, М.А. Одинцова, А.Ю. Попов, Р. Сапольски, В.И. Сибиль, М. Хьюстон, А.А. Реан и др.);
- психологической саморегуляции (Л.С. Выготский, Д.Н. Узнадзе, В.И. Моросанова, Т.В. Корнилова, Г. Дикая, О.А. Конопкин и др.);
- экзаменационного (учебного) стресса (Е.Ф. Андреева, С.И. Беляева, О.С. Глазачев, В.И. Дунай, Д.И. Думилина, Л.И. Иванова и др.);
- разработки методов профилактики, коррекции стрессовых состояний и развития стрессоустойчивости старшеклассников в период сдачи экзаменов (Ю.В. Щербатых, К.В. Новикова, Я.К. Нелюбова и др.).

Обзор научных источников позволил раскрыть многообразие подходов, раскрывающих содержание понятия стресса как: «неспецифическая адаптационная реакция организма в ответ на различные раздражители» (Г. Селье) [1]; «реакция организма, сигнализирующая о потенциально опасных агентах» (Л. Леви) [2]; «как состояние повышенной психической напряженности при возникновении сложных и критических обстоятельств» (Р. Лазарус) [2], «как неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях» (Л.А. Китаев-Смыка) [3].

В научной базе психологической литературы накоплен существенный объем теоретических концепций и положений, раскрывающих понятие «стрессоустойчивость личности». Так, А.В. Михеева под стрессоустойчивостью понимала «свойство личности, детерминированное совокупностью индивидуальных характеристик, обеспечивающее устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам в поведении, деятельности и общении» [4].

А.П. Катунин раскрывает это понятие с другой стороны — как «комплексное свойство человека и характеризуется степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных внешних и внутренних факторов, возникающих в процессе жизнедеятельности и проявляется в доминирующих функциональных состояниях, работоспособности и моделях поведения» [5].

И.И. Нагирнер определяет стрессоустойчивость «как системное свойство личности, являющееся барьером психической адаптации и характеризующееся способностью произвольно управлять стресс-факторами, возникающими в учебной деятельности, для достижения ее эффективности и минимизации вредных последствий для психологического и физиологического состояния организма» [6; 7].

По мнению психологов (И.А. Баева [8], Т.А. Белова [9], Ю.В. Варданян [10], Е.А. Горбатова [11], О.В. Евтихов [12], О.В. Фадеева [13], Т.В. Савинова [14; 15]) одним из эффективных средств развития стрессоустойчивости личности является психологический тренинг, который позволяет улучшить функциональные и адаптационные механизмы организма, совершенствовать умения и навыки использования методов преодоления различных стрессовых состояний и расширить представления о собственных ресурсах предотвращения неблагоприятных психических состояний в экзаменационных условиях.

Методы исследования

Процесс экспериментального исследования включал несколько этапов. На первом этапе проведено тестирование для определения исходного состояния старшеклассников. С этой целью были использованы следующие методики: тест на самооценку стрессоустойчивости личности (по Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой); методика «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона» для измерения феноменологической структуры переживаний стресса; тест Тейлора, определяющий вероятность развитие стресса (адаптация Т.А. Немчина).

На втором этапе был спроектирован и использован метод психологического тренинга развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к экзаменам.

На третьем этапе проведена диагностика итогового состояния старшеклассников, обработаны данные с помощью методов математической статистики и сделан вывод об эффективности психологического тренинга в развитии стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к экзаменам.

Исследование проводилось на базе общеобразовательных организаций городского округа Саранск. В эксперименте приняли участие 106 человек (52 юноши и 54 девушки). Возрастной диапазон — от 16 до 18 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты диагностики по тесту Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой показали, что большая часть респондентов среди девушек имеет чуть ниже средний (11,4 %) и средний уровни (11,3 %) стрессоустойчивости, среди юношей — средний (12,3 %) и чуть выше среднего (8,5 %).

В целом у старшеклассников работает внутренняя защита и они способны вовремя снять эмоциональное напряжение и расслабиться. Также среди респондентов были выявлены обучающиеся с очень низким (девушки — 2,8 %, юноши — 1,9 %) и низким показателями (девушки — 4,7 %, юноши — 3,8 %).

У этой группы старшеклассников отмечается повышенная степень возбуждения, слабая адаптированность, раздражительность, тревожность, им сложно ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях. Детальные количественные показатели представлены на рисунке 1.

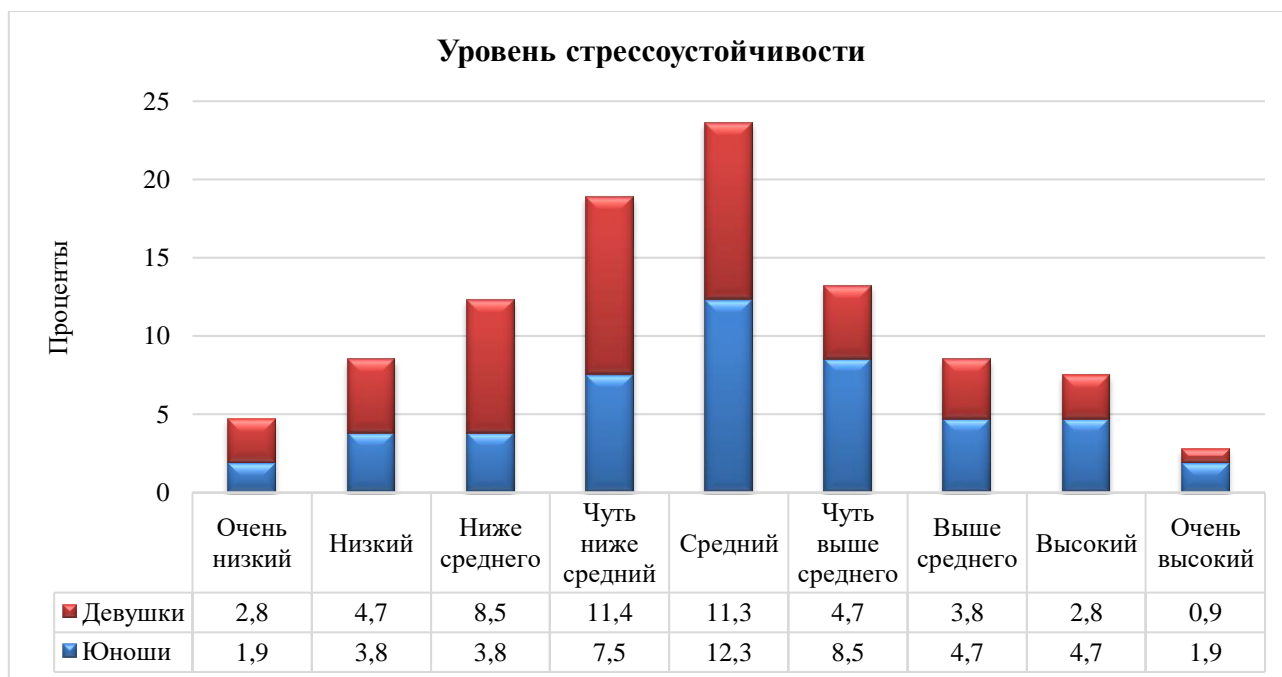


Рисунок 1. Результаты проведения теста
Н.В. Кириевой и Н.В. Рябчиковой (составлено авторами)

Для измерения уровня стресса была проведена методика «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона». Из данных, наглядно представленных на рисунке 2, можем сделать вывод, что у большинства юношей (28,3 %) и девушек (27,4 %) выявлен средний уровень стресса. Высокий уровень обнаружен у 9,4 % юношей и 16,1 % девушек, что констатирует о неблагоприятном состоянии и подавленности, необходимости применения средств и методов психологического воздействия для понижения нервно-психической напряженности старшеклассников, их эмоциональных переживаний, изменения стиля мышления и поведения. Низкий уровень стресса установлен у 11,3 % юношей и 7,5 % девушек, что свидетельствует о хорошей психологической адаптированности к учебным нагрузкам.

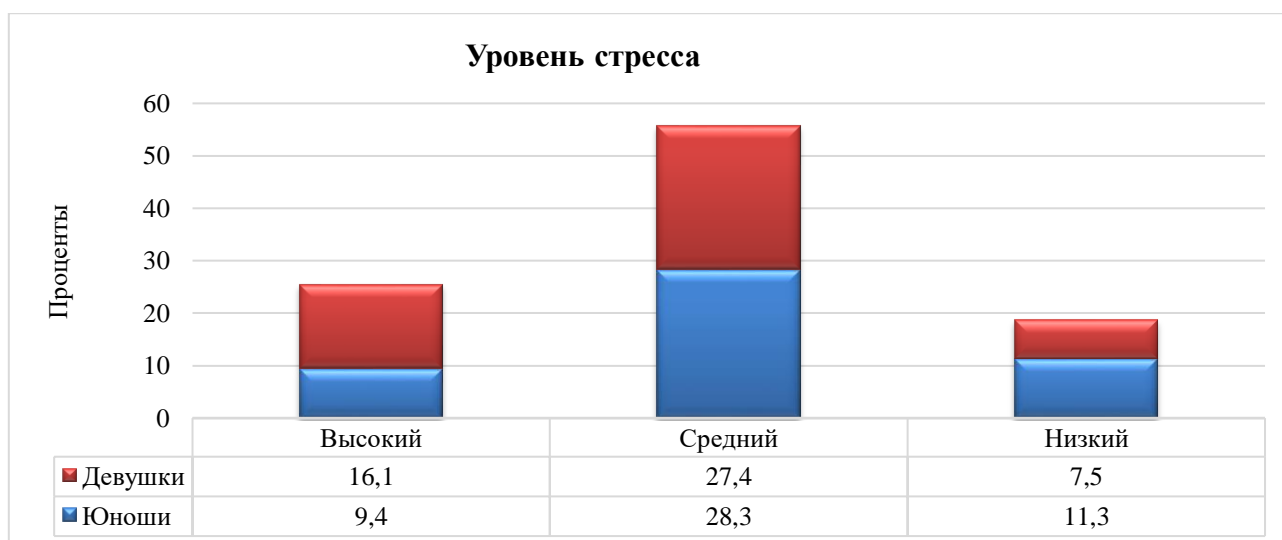


Рисунок 2. Результаты исследования по методике
«Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона» (составлено авторами)

Для определения вероятности развития стресса мы обратились к тесту Тейлора (адаптация Т.А. Немчина). Установлено, что у большинства респондентов превалирует средний уровень тревожности (девушки — 24,5 %, юноши — 27,4 %). Низкий уровень наблюдается у 8,5 % девушек и 10,4 % юношей. Стоит обратить внимание на группу старшеклассников с повышенным уровнем тревожности (девушки — 17,9 %, юноши — 11,3 %). Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемые часто могут быть раздражительными, плаксивыми, не сконцентрированными, рассеянными, наблюдаются вегетативные нарушения. Количественные показатели представлены на рисунке 3.

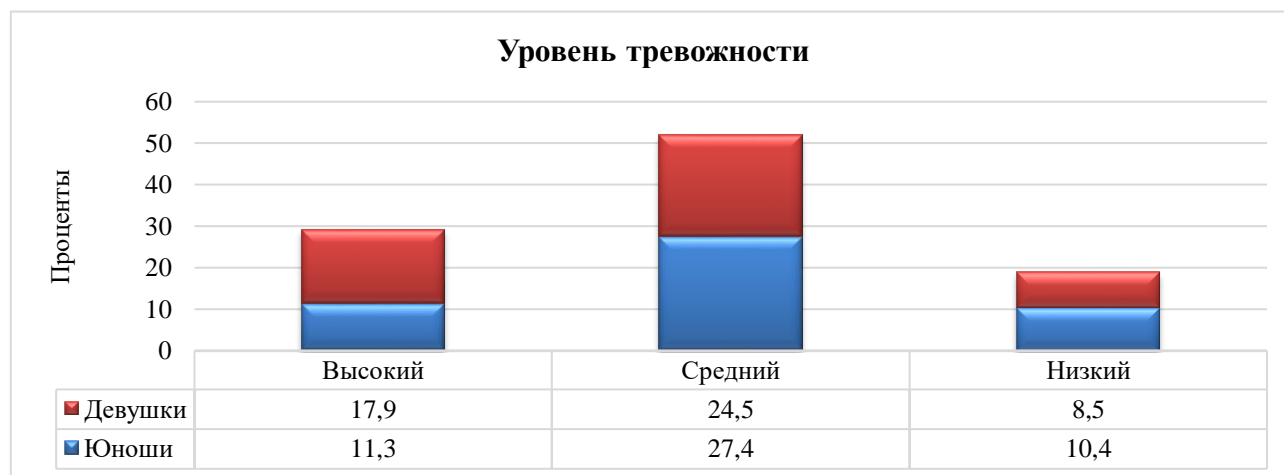


Рисунок 3. Результаты исследования по тесту Тейлора, адаптация Т.А. Немчина (составлено авторами)

Если анализировать гендерную специфику стрессоустойчивости старшеклассников, то можно отметить, что у юношей стрессоустойчивость чуть выше, чем у девушек, что подтверждено статистическим расчетом t-критерия Стьюдента. Полученные эмпирические значения находятся в зоне уровня значимости. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Статистический расчет показателей с помощью t-критерия Стьюдента

Методика	Значения t-критерия Стьюдента				
	среднее / отклонения от среднего		p ≤ 0,05	p ≤ 0,01	t _{Эмп}
	юноши (n ₁)	девушки (n ₂)			
Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)	38,42/0,16	42,19/-0,07	1,97	2,61	2,6**
Методика «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона»	117,85/-0,2	135,19/-0,26			3,8*
Тест Тейлора (адаптация Т.А. Немчина)	12,69/0,12	16,48/0,08			2,8*

Примечание: * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01, n₁ = 52, n₂ = 54. Составлено авторами

В целом, характеризуя итоги первого этапа исследования были сделаны следующие выводы:

- во-первых, у подавляющей части обследованных старшеклассников выражен средний уровень стрессоустойчивости и тревожности, в целом они могут сохранять эмоциональное и психическое равновесие, успешно справляться с трудностями в учебе, не терять самообладание и адекватно оценивать ситуацию;
- во-вторых, среди опрошенных выявлены старшеклассники, обладающие низким уровнем стрессоустойчивости и высокими показателями тревожности, они часто испытывают беспокойство, психическое и физическое напряжение, нервозность, что может отрицательно сказаться на результатах экзамена;

- в-третьих, рассмотрение гендерного аспекта стрессоустойчивости старшеклассников с помощью t-критерия Стьюдента доказал, что у юношей этот навык выше, чем у девушек, а уровень тревожности ниже.

Результаты диагностического этапа свидетельствуют о необходимости включения старшеклассников в психологическую подготовку к экзаменам и целенаправленной работы по развитию стрессоустойчивости.

Далее был спроектирован и реализован психологический тренинг «Стрессоустойчивость старшеклассников в период подготовки к экзаменам», который направлен на формирование представлений о закономерностях развития стресса и стрессоустойчивости школьников, умений предупреждать и преодолевать неблагоприятные психические состояния в экзаменационный период.

Задачи тренинга:

- расширить знания об экзаменационном стрессе, стрессоустойчивости и психической саморегуляции в учебной деятельности;
- углубить представление о средствах профилактики и преодоления стресса;
- формировать умения управлять собственным поведением в условиях учебной деятельности и экзаменационный период;
- снизить общий уровень тревоги и стресса;
- сформировать навыки позитивного мышления и уверенности в себе при подготовке к экзаменам.

Прохождение тренинга рассчитано на 16 занятий. Он включал четыре модуля:

1. ознакомительный — обращен на комплектование рабочей группы, формирование дружелюбной атмосферы в ней; согласование целей и задач тренинга;
2. теоретический — ориентирован на приобретение психологических компетенций старшеклассников, необходимых для развития стрессоустойчивости и саморегуляции в экзаменационный период;
3. практический — направлен на отработку конкретных умений, навыков и черт характера, позволяющих старшеклассникам научиться контролировать свои эмоции и переживать стрессы без критических для себя последствий;
4. заключительный — сконцентрирован на применении полученных умений и навыков в практической деятельности.

В рамках реализации тренинга применялись следующие методы: методы групповой дискуссии, игровые (ситуационно-ролевые, имитационные, деловые), медитативные техники, анализ ситуаций, информирование, проективное рисование и др.

На третьем этапе была проведена повторная диагностика старшеклассников. Анализ количественных данных контрольного среза представлен у всей выборки без учета гендерных особенностей респондентов.

Полученные результаты показывают положительную динамику стрессоустойчивости старшеклассников. Экспериментальные данные по тесту Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой представлены на рисунке 4.

Диагностические данные по методикам «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона» и Тейлора (адаптация Т.А. Немчина) показывают динамику снижения стресса и тревожности у старшеклассников. Сравнительные результаты представлены на рисунках 5 и 6.

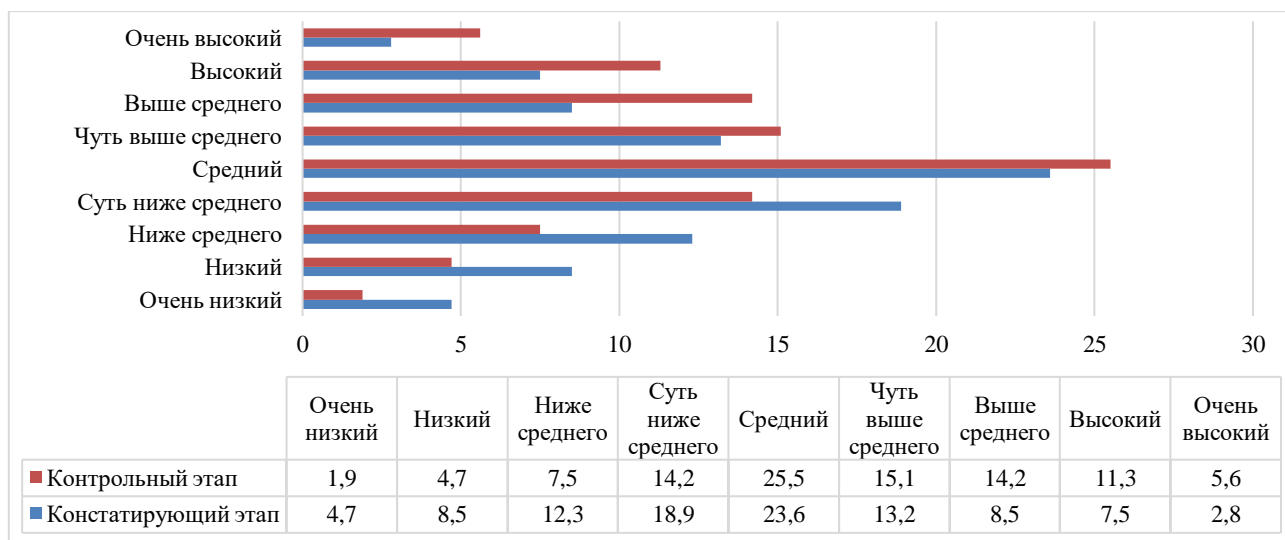


Рисунок 4. Данные испытуемых по тесту Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой на констатирующем и контрольном этапах (составлено авторами)

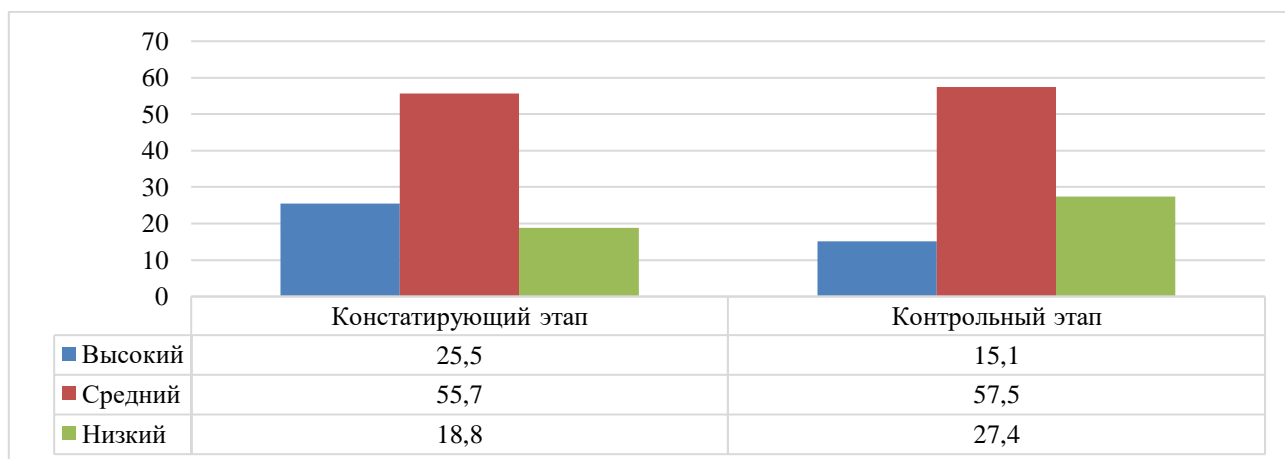


Рисунок 5. Данные испытуемых по методике «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона» на констатирующем и контрольном этапах (составлено авторами)

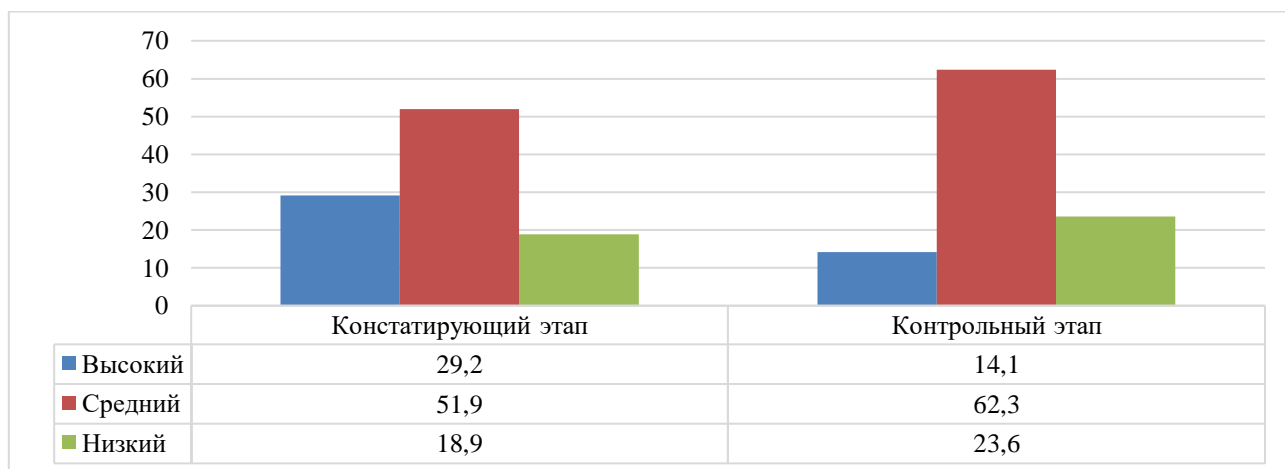


Рисунок 6. Данные испытуемых по тесту Тейлора (адаптация Т.А. Немчина) на констатирующем и контрольном этапах (составлено авторами)

По всем методикам был проведен статистический анализ данных. В зоне значимости оказались все полученные эмпирические значения на уровне $p \leq 0,01$, что свидетельствует о положительной динамике, произошедшие после реализованного психологического тренинга. В таблице 2 представлены результаты статистических подсчетов.

Таблица 2

**Статистический расчет показателей
с помощью t-критерия Стьюдента на контрольном этапе**

Методика	Показатель $t_{кр.}$		Показатель $t_{мп.}$
	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$	
Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)	1,97	2,61	4,6
Методика «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона»			10,9
Тест Тейлора (адаптация Т.А. Немчина)			8,9

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$, $n = 106$. Составлено авторами

Заключение

Обобщая результаты изложенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. На основе экспериментального анализа данных констатирующего этапа выявлены старшеклассники с недостаточным уровнем сформированности стрессоустойчивости и высоким уровнем тревожности.
2. Неумение старшеклассников регулировать неблагоприятные психические состояния приводит к отрицательным последствиям, которые сказываются на результатах учебной деятельности, а также физическом и психическом здоровье.
3. Авторы предлагает для решения проблемы использовать психологический тренинг, который оказывает благоприятное воздействие на эмоциональную и поведенческую сферу старшеклассников.
4. Результаты контрольного исследования подтверждают эффективность тренинга по снижению уровня тревожности и стресса в старшеклассниках.
5. Полученные экспериментальные данные помогут психологам образовательных организаций выстраивать психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников в экзаменационный период.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье, Г. Очерки об адапционном синдроме / Перевод с англ. В.И. Кандрора и А.А. Рогова; ред. и вступ. статья [с. 5–34] проф. М.Г. Дурмишьяна. — Москва: Медгиз, 1960. — 254 с.
2. Эмоциональный стресс: Физиологические и психологические реакции: Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса / под ред. Л. Леви; под ред. В.Н. Мясищева. — Ленинград: Медицина. Ленинградское отделение, 1970. — 326 с.
3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. — Москва: Академический проект, 2009. — 943 с.

4. Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. — 2010. — № 2. — С. 82–87.
5. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. — 2012. — № 9. — С. 243–246.
6. Нагирнер, И.И. Стресс-факторы у студентов в учебной деятельности / И. И. Нагирнер // Педагогика. — 2014. — № 4. — С. 125–126.
7. Нагирнер, И.И. Условия формирования стрессоустойчивости в образовательном процессе вуза / И.И. Нагирнер // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 5. — С. 590.
8. Баева, И.А. Тренинги психологической безопасности в школе / И.А. Баева. — Санкт-Петербург: Речь, 2002 (Тип. ООО ИПК Бионт). — 251 с.
9. Кудашкина, О.В. Развитие позитивных межличностных отношений студентов средствами психологического тренинга / О.В. Кудашкина, Т.А. Белова // Казанский педагогический журнал. — 2019. — № 6(137). — С. 146–150.
10. Варданян, Ю.В. Тренинг как средство развития стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием / Ю.В. Варданян, А.А. Парамонов // Учебный эксперимент в образовании. — 2020. — № 2(94). — С. 7–14.
11. Горбатова, Е.А. Профессиональные компетенции ведущего тренинговых групп / Е.А. Горбатова // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2017. — Том 28. — № 2. — С. 30–36.
12. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. — Санкт-Петербург: Речь, 2005. — 254 с.
13. Кудашкина, О.В. Развитие эмоциональной устойчивости подростков средствами психологического тренинга / О.В. Кудашкина, О.В. Фадеева, С.В. Тарасова // Казанский педагогический журнал. — 2022. — № 5(154). — С. 178–184. — DOI 10.51379/KPJ.2022.156.6.022.
14. Милкина, Р.В. Психологический тренинг как технология развития саморегуляции старшеклассников / Р.В. Милкина, Т.В. Савинова // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Саранск, 14–15 марта 2019 года. — Саранск: Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, 2019. — С. 28–33.
15. Савинова, Т.В. Тренинг как технология развития инновационного мышления студентов / Т.В. Савинова, Г.В. Пильщикова // Гуманитарные науки и образование. — 2015. — № 4(24). — С. 87–90.

Kudashkina Olga Vasilyevna

Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseyev, Saransk, Russia
E-mail: kudashkinao@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6792-6068>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=568910
SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56310711700>

Chatkina Svetlana Nikolaevna

Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseyev, Saransk, Russia
E-mail: sveta13ru@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8037-2378>
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=712941
WoS: <https://www.webofscience.com/wos/author/rid/ABY-9794-2022>

Kechina Marina Alexandrovna

Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseyev, Saransk, Russia
E-mail: kechina30@mail.ru
RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=650420

Development of stress resistance of high school students during preparation for exams by means of training psychological

Abstract. The article is devoted to the actual problem of pedagogical psychology — the development of stress resistance of personality, which has a leading role in the organization of students' behavior. This issue is of particular relevance for high school students, as it coincides with the period of preparation for exams and the choice of future professional path. It is at this time that students experience the peak of emotional and intellectual stress, which can lead to an increase in situational anxiety and disorders in various spheres of activity.

The authors carried out a theoretical analysis of the degree of development of the studied problem in the psychological and pedagogical literature. The review of scientific sources allowed to reveal a variety of approaches revealing the content of the concepts of stress and stress resistance. The analysis of modern theories allowed to substantiate effective methods and means of developing stress resistance of high school students in the period of preparation for exams.

The process of the experimental research included several stages: ascertaining, formative and controlling. The results of the diagnostic stage indicate the necessity of timely inclusion of high school students in psychological preparation for exams and purposeful work on the development of stress resistance. In this regard, psychological training was designed and implemented, which promotes the formation of ideas about the regularities of stress development and stress resistance of schoolchildren, skills to prevent and overcome unfavorable mental states during the examination period. The results of the control study confirm the effectiveness of training to reduce the level of anxiety and stress in high school students.

The article is intended for teachers of higher educational institutions, graduate students, bachelors and masters of «Psychological and pedagogical education» and «Pedagogical education» training directions, educators working with high school students.

Keywords: development; stress tolerance; high school students; exam stress; mental self-regulation; anxiety; psychological training