

Особенности стрессоустойчивости у старшеклассников

Чем ближе время выпускных экзаменов, тем меньше у всех остается часов для подготовки, зато растет напряжение, перегрузки и иррациональный страх перед будущим. Но если вовремя оценить глобальность и реальность встающих задач, можно эффективно спланировать необходимую деятельность, рационально распределить нагрузку, выработать оптимальную систему ежедневной работы, которая непременно принесет успех.

Старший школьный возраст — период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Как отмечает в своей статье Кебина Н.А., переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность в будущее становится основной направленностью личности и проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретения своей идентичности превращаются в аффективный центр жизненной ситуации, вокруг которого начинают вращаться вся деятельность, все интересы молодого человека [1]. Поиск идентичности, личностное и профессиональное самоопределение нередко сопровождается реакцией стресса и тревожности.

Отметим и еще одну проблему, впервые достаточно отчетливо возникающую именно в X – XI классах – это проблема сдачи выпускных экзаменов. От результатов экзаменов зависит многое: именно по этим результатам формируются разные по составу учащихся и характеру программы обучения; иногда плохо сдавший экзамены ученик бывает вынужден покинуть школу; если это ученик выпускного класса, то у него мало шансов получить бесплатный образовательный грант, и, следовательно, поступить в высшее учебное заведение. Все это вызывает подчас такой уровень напряжения и тревоги, который препятствует успешной сдаче экзаменов и может вызвать такое неблагоприятное состояние как стресс.

Стресс – понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры.

Основой успешного личностного и профессионального самоопределения, социального взаимодействия старшего школьника, характеризующееся эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции является такое качество личности как стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это совокупность индивидуальных психологических свойств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний.

Высокая стрессоустойчивость обеспечивает старшему школьнику «достаточный уровень прочности» и сопротивляемости препятствиям, а, следовательно, он может ставить перед собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний. Уровень притязаний является одним из психологических феноменов, отражающих индивидуальные особенности мотивации достижения и целенаправленного поведения человека. Адекватный уровень притязаний, умение ставить перед собой реально достижимые цели дает основание для успешного прогноза поведения старшего школьника в будущем.

Проблема стрессоустойчивости старшеклассников в настоящее время достаточно актуальна, так как именно в старшем школьном возрасте происходят существенные изменения в личности подростка. Основой успешного личностного и профессионального самоопределения старшего школьника, характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности и высоким уровнем саморегуляции, другими словами стрессоустойчивостью. На сегодняшний день проблема развития стрессоустойчивости старших школьников в процессе обучения вызывает беспокойство, потому как страх неудачи в экзаменационной ситуации является стрессовым фактором, который плохо

влияет как на его здоровье, так и на учебную деятельность, а профилактика стрессовых ситуаций осуществляется не полноценно или не проводится вовсе.

Над проблемой подростковой психологии и стрессоустойчивости работали такие ученые, как Л. И. Божович, А.И. Жуков, А.И. Захаров, А.Г. Здравомыслова, В.А. Иванникова, Л. Е. Личко, Д.А. Леонтьева, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Н. Мясищев, А.М. Прихожан, В. Е. Рожнов, Н.Н. Толстых, Г.А. Цукерман, Э.Г. Эйдемиллер и другие.

Так же, в данный возрастной период возникает такая проблема, как сдача выпускных экзаменов. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников. «Экзаменационный стресс – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором [8,С.17]. Причин экзаменационного стресса несколько:

1. При подготовке к экзамену организм испытывает сильное напряжение в связи со следующими факторами: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания;

2. Психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов это давление только усиливается. Стараясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном напряжении;

3. Отсутствие на ЕГЭ знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена. Все эти ситуации вызывают высокий уровень тревожности, который препятствует успешной сдаче экзаменов и вызывает стресс.

Зачастую ситуация сдачи экзамена становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, которые проявляются в повышении частоты сердечных сокращений, увеличении артериального давления, возрастании уровня мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме - обычно требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам».

Стрессовые реакции на всевозможные психосоциальные стимулы экзаменационной ситуации – это не только результат самих раздражителей, но еще и результат когнитивной интерпретации стимула и эмоционального возбуждения. В большинстве случаев экзаменационный стресс инициируется самим старшеклассником, потому как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессирующий характер. Он реагирует на экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов. Это зависит от таких параметров, как личностные особенности, социальный статус, социально-ролевое поведение учащегося и др. Поддержка общества и семьи остаются позади, а приспособление к обязанностям и требованиям старшей школы может быть

очень напряженным. В связи с этим В.М.Вергунова и А.В.Лейфа предлагают рассмотреть четыре группы типичных симптомов экзаменационного стресса. Физиологическая группа включает в себя такие симптомы, как: кожная сыпь, тошнота, диарея, головные боли, перепады артериального давления, мышечное напряжение и т.д. К эмоциональным симптомам экзаменационного стресса относится растерянность, страх, чувство общего недомогания, тревога, депрессия, раздражительность и подавленность. Когнитивные симптомы включают в себя чрезмерную самокритику, воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом или сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете. Последняя группа симптомов носит поведенческий характер, к ним относится уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период, стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний о предстоящих экзаменах, увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна и аппетита.

Как отмечает О.М. Сергеева, методы регуляции экзаменационного стресса различны. Эмоциональная регуляция – это простая и быстрая регуляция, которая подконтрольна стимулам и усиливается под действием стресса. Волевая регуляция – сложная и медленная регуляция, осуществляемая, при помощи самоконтроля и ослабляемая под действием стресса. У старшеклассников с преобладанием эмоциональной регуляцией (склонность к риску) и у старшеклассников, у которых преобладает волевая регуляция (рациональность) изменения структуры мотивации под воздействием стресса будут различными. Таки образом, под воздействием экзаменационного стресса у подростков, склонных к рациональному поведению, снижается уровень учебной мотивации, который затрагивает все потребностные уровни особенно уровень потребностей в знаниях и самоактуализации. Можно предположить, что эти старшеклассники, настолько перенапрягаются, что включаются защитные механизмы. У старшеклассников, более склонных к риску, наоборот, учебная мотивация при экзаменационном стрессе усиливается в первую очередь за счет потребностей в знаниях и самоактуализации.

Можно сделать вывод о том, что экзаменационный стресс способствует раскрытию старшеклассников, склонных к риску. Возможно, что эта подгруппа старшеклассников воспринимает экзамен как вызов, а известно, что восприятие стрессовой ситуации как вызова, а не как угрозы, снижает ее стрессогенность для индивида [2, С.9].

Для пользы учащихся необходимо применять психолого-педагогические методы коррекции стресса поскольку, во-первых, стрессоустойчивость рассматривается как одна из главных профессиональных качеств у большинства профессий. Во-вторых, индивидуальная стрессоустойчивость является основной промежуточной переменной, опосредующая связь между уровнем испытываемого стресса и развитием различных соматических заболеваний. И наконец, в-третьих, в период подготовки к экзаменам воздействие интенсивных стресс-факторов, может приводить к различным психическим нарушениям, что влияет на эффективность обучения и продолжения учебы в высших учебных заведениях.

Стрессоустойчивость обеспечивает старшему школьнику «достаточный уровень прочности» и сопротивляемости препятствиям, следовательно, он может ставить перед

собой цели, соответствующие высокому уровню притязаний. Уровень притязаний является одним из психологических феноменов, который в свою очередь отражает индивидуальные особенности мотивации достижения и целенаправленного поведения человека. Следовательно, адекватный уровень притязаний и умение ставить перед собой реально достижимые цели обеспечивает успешный прогноз поведения старшеклассника в будущем.

Таким образом, можно выделить основные психологические особенности старшеклассников, влияющие на формирование стрессоустойчивости: потребность в самостоятельности, в самооценке, в самовоспитании, в самопознании, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, а так же сконцентрированность на собственной личности. Выходит, что для подростков будет актуальна помощь в самопознании и в адекватном анализе своих представлений о себе со своими реальными возможностями и способностями.

Как было сказано выше, у старшеклассника в период подготовки к экзаменам происходят различные изменения, как в его поведении, так и на физиологическом уровне и чаще всего они несут негативный характер, все это обуславливает низкий уровень стрессоустойчивости. Так как стрессоустойчивость это качество личности, которое является основой успешного социального взаимодействия человека и характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции и психологической готовностью к стрессу, можно сделать вывод, что для ее формирования необходимо развивать у учащихся такие свойства личности, как: уверенность в себе; саморегуляцию; саморефлексию.

В юношеском возрасте личность развивается вследствие активного стремления к личностному самосовершенствованию, поиска своего места в социуме, становления жизненной позиции и переосмысления общественных и духовных ценностей [6]. С одной стороны в этот возрастной период перед подростком стоит выбор будущей профессии, утверждается его самостоятельность и способность строить жизненные планы. С другой стороны, встреча с неопределенным будущим, особенно в период нестабильности, способствует возникновению неуверенности в себе. В связи с этим, исследование особенностей развития уверенности в себе у подростков приобретает особую актуальность. Исследованиями различных аспектов уверенности в себе у старшеклассников занимаются такие современные ученые как Л. Глушко, А. Папура, М. Селиверстова, Е. Серебрякова.

Способность к развитию уверенной личности основывается на самоанализе своей цели; в способности к самопознанию собственных качеств, поступков, действий и возможных трудностей на пути осуществления своей цели; в способности к обдумыванию своих действий, контролировать себя, осознавать, что от этого зависит успех в деятельности, в способности ставить цели с учетом собственных особенностей и возможностей. В данное время существуют несколько основных подходов, раскрывающих психологическую сущность и структурные компоненты уверенности в себе: мотивационно-личностный, формально-динамический, целостно-функциональный и изучение результативности. Таким образом, мотивационно-личностный подход сосредоточен на изучении мотивов, направленных на проявление того или иного свойства. Формально – динамический подход подразумевает рассмотрение внешних поведенческих характеристик, в частности, приемы и способы реализации того или иного свойства

личности, ее устойчивость, постоянство, интенсивность, легкость и готовность к осуществлению, степень реализации и т.п. В целостнофункциональном подходе уверенность в себе рассматривается как целостное системное свойство личности, в единстве мотивационно-смысловых (установочно-целевых, мотивационных, когнитивных, продуктивных) и регуляторно-динамических (динамических, эмоциональных, регуляторных и рефлексивно-оценочных) составляющих. Подход, связанный с изучением результативной стороны реализации личностных свойств, подразумевает исследование их влияния на успешность учебной и профессиональной деятельности, общения и физическое развитие человека. Таким образом, можно сказать, что уверенность в себе как свойство личности имеет многомерное строение. Следовательно, рассматривать это свойство необходимо в рамках целостного, системного подхода, что позволит раскрыть ее структуру.

Не менее важное место в развитии стрессоустойчивости занимает такое свойство личности как саморегуляция. Проблемой развития саморегуляции, ее возрастными особенностями и характеристиками занимались такие ученые, как А.Г.Асмолов, К.А.Абульханова-Славская, М.В.Воробьева, О.А.Конопкин, Н.Ф.Круглова, Д.А.Леонтьев, В.И.Моросанова, Г.С.Никифоров, А.К.Осницкий, Р.И.Суннатова, В.В.Фадеева и др.

По мнению Д.А.Леонтьева, подростковый возраст – это критический период становления логики свободного выбора. Кризис заключается в конфликте между стремлением к автономии и недостаточным развитием психологических механизмов автономной регуляции поведения. Успешная саморегуляция определяется личностным потенциалом, который может быть определен как системная организация личностных особенностей, представляющих основу, или «стержень», личности. Из чего следует, что саморегуляция у подростков имеет свою специфику, связанную с психологическими особенностями возраста. Именно в подростковом возрасте впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции. Так же, в этом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от младших школьников подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Тем не менее, механизмы волевой активности у них еще недостаточно развиты, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально – волевом уровне.

Рассогласованность в мотивационной сфере также вызывает трудности саморегуляции. Из чего следует, что не менее важными факторами регуляции являются мотивы и потребности, а также устойчивые мотивационные черты – мотивация достижения, уровень притязаний, цели личности и т.п. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности. Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции и реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п.

А.К.Осницкий [12] представил структуру системы саморегуляции, он считает, что развитость осознанной регуляции связана с формированием некоторых умений, которые входят в три группы: - структурно-личностные умения (целеполагание, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов, коррекция результатов и действий, критичность поступков);- личностно-стилевые особенности саморегуляции (осознанность, инициативность, ответственность, автономность, податливость воспитанию); - динамические характеристики саморегуляции (пластичность, уверенность, осторожность, практичность, устойчивость регуляции).

Можно сделать вывод о том, что сформированная саморегуляция характеризуется умениями человека вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться, способность снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Эта сфера способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. К необходимым условиям развития саморегуляции относится склонность к самоанализу и развитие личностной рефлексии.

Важнейшими показателями личностного роста учащихся является уровень развития рефлексии и способности понимания. Проблему развития рефлексии рассматривали такие ученые, как И. В. Абакумова, А. Г. Асмолов, Н. Г. Алексеев, О. С. Анисимов, В. Н. Барцалкина, А. В. Карпова, А. А. Леонтьев, В. В. Рубцов, А. А. Тюков.

В учебной деятельности старшеклассника рефлексия занимает значительную роль, она рассматривается как механизм усвоения знаний, как способность к осмыслению и переосмыслению своего опыта, знаний и оценок. Рефлексия сопутствует каждому из компонентов учебной деятельности таким как: цель; мотив; действие; средство; результат; оценка. Как писал Л.С.Выготский, способность к рефлексии не развивается сама по себе без целенаправленного обучения. Следовательно, для развития рефлексии необходимо специально организованное обучение. Задача развития рефлексии учащихся должна решаться средствами данных учебных предметов.

Как писала Е.Б. Старовойтенко, рефлексия- это рациональная и вербально-символическая активность личности, направленная на развитие, интеграцию «Я» и жизненного пути. Личностная рефлексия, состоящая в поиске и установлении субъектом своих устойчивых свойств и ценностей, ведущих жизненных ситуаций, связей, отношений и противоречий определяет развитие исповедального отношения личности к себе, и, как следствие, самостоятельное разрешение ею жизненных проблем, познание как уже известных личности собственных индивидуальных особенностей, так и «неизведанного Я» человека. Таким образом, рефлексия, направленная на самоисследование жизненных отношений, внутренних позиций, определяет построение успешной перспективы в соответствии с наличными возможностями и ресурсами.

Можно сказать, что рефлексия занимает особое место в жизни старшеклассника, так как она напрямую связана с профессиональным самоопределением, с осознанием собственной значимости в современном обществе. Результаты рефлексии позволяют точнее оценивать свое поведение и принимать более правильные решения. Чем большее содержание деятельности личности охватывается рефлексией, тем выше эффект ее развития.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость у старшеклассников может быть повышена путем развития саморегуляции, так как от нее

зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности; уверенности в себе потому как, чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок и рефлексии, поскольку она является важнейшим показателем личностного роста учащегося.

Анализ подходов к развитию стрессоустойчивости старшекласников на этапе подготовки к итоговой аттестации

Формирование стрессоустойчивости является одним из основных аспектов психологического сопровождения старшекласников в период подготовки к итоговой аттестации. Кроме того, стрессоустойчивость рассматривается как одно из главных условий успешной личностной и профессиональной самореализации человека в современном мире. Следовательно, формирование стрессоустойчивости у старшекласников при подготовке к итоговой аттестации значимый элемент формирования одной из ведущих жизненных компетентностей у будущих граждан современного общества.

Как пишет М.Ю. Чибисова в своих работах, на этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки: групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий - выработка необходимых навыков. Важно, чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности; индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты); составление рекомендаций для детей и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или «застревающих» детей); индивидуальные консультации родителей выпускников. Одним из обязательных аспектов психологической подготовки к ЕГЭ является: обучение старшекласников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отрабатывает приемы самообладания, умения управлять своим психофизическим состоянием.

С точки зрения М.Ю. Чибисовой оптимальной формой психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия. Это не тренинг и не классный час в чистом виде, это нечто промежуточное. По мнению автора, содержание таких занятий включает три блока, это информационный, эмоциональный и поведенческий. В информационном блоке рассматриваются сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников. Эмоциональный блок подразумевает анализ на тему чувств, которые есть или могут быть у старшекласников и как к этому относиться. В поведенческом блоке реализуется отработка желаемого поведения. Занятие имеет определенную структуру. Начинается оно с разогрева, это может быть короткое динамичное упражнение, задача которого - повысить энергию группы. Далее следует презентация темы занятия. Задача презентации состоит в том, чтобы повысить мотивацию выпускников. Затем происходит информирование: сообщение сведений, которые необходимо проиграть. Завершается занятие рефлексией.

Проанализировав тренинговый комплекс по формированию стрессоустойчивости при подготовке старшеклассников к прохождению внешнего независимого оценивания автора М. Г. Евсеевой, можно выделить ряд особенностей работы со старшеклассниками. «Структурно процесс формирования стрессоустойчивости подразделяется на формирование навыков оперативной концентрации внимания, комплексное преодоление барьера страха, развитие уверенности в себе, укрепление психологической защиты, преодоление конфликтов и кризисов, развитие умения преодолевать препятствия. Каждой из названных целей служит обширный спектр психотехник, подбор которых для конкретного ученика зависит от ряда его личностных особенностей. Диагностируемых психологом на подготовительном этапе процесса психологического сопровождения подготовки старшеклассников к внешнему независимому оцениванию». При работе по формированию стрессоустойчивости у учащихся старших классов главное придерживаться установленного алгоритма. В связи с этим следует начать работу с техник концентрации внимания. Занятия должны проходить регулярно. В начале занятий следует повторять старые, базовые упражнения, а затем можно приступать к новым. Если прежние «картинки» в голове не вызывают должного эмоционального отклика, их стоит заменить на новые, обращаясь к еще нетронутым воспоминаниям. М. Г. Евсева пишет «Психотехники – это своеобразный бодибилдинг. Спортсмен наращивает мускулы с помощью постоянных тренировок, постепенного увеличения нагрузок и регулярной смены упражнений. Ученикам и будущим гражданам современного общества предстоит укреплять свою уверенность и умение преодолевать преграды с помощью все возрастающего усиления интенсивности и яркости образов».

Рассмотрев «Коррекционную программу по развитию навыков стрессоустойчивости для подростков» таких авторов, как Ф. Г. Гайдуллина, Э.С. Ангамова и А.А. Хабибрахманова я отметила для себя, что в зависимости от индивидуальных особенностей у людей разная реакция на стресс. Некоторые становятся сверхвозбужденными, суетятся, много говорят и много двигаются. Другие же впадают в состояние эмоционального «ступора», замолкают и временно «выключаются» из жизни и общения или меняют сферу деятельности. В таком случае справиться со стрессом помогает активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Целью данной программы является помощь в преодолении и снятии стресса, формирование стрессоустойчивого поведения через освоение эффективной коммуникации и создания положительного образа «Я», саморегуляции и восстановления себя. Реализуется коррекционная программа в трех этапах: подготовительный, основной и последний. В подготовительном этапе проводится психологическая диагностика по изучению способностей противостоять стрессу, используются такие методики, как опросник Спилбергера-Ханина и кинетический рисуночный тест. Основной этап заключается в трех занятиях каждое из которых длится полтора часа. В последнем этапе проводится повторное диагностирование после проведения коррекционного занятия, для выявления разницы между показателями первичной и вторичной диагностики. Результатом данной программы является видимое снижение уровня стресса, приобретение навыков стрессоустойчивости и умений эффективного управления стрессом.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена – сложная деятельность, которая отличается от привычного опыта учащегося и которая предъявляет

особые требования к уровню развития его психических функций. Вследствие чего, В.М.Вергунова и А.В.Лейфа рекомендуют для повышения уровня стрессоустойчивости старшеклассников методику аутогенной тренировки, считая её наиболее эффективной для овладения эмоциональным состоянием при помощи внушения и самовнушения, что снижает активность определенных центров головного мозга, снимая напряженность. Еще одним не мало важным фактором для развития стрессоустойчивости авторы рассматривают музыку. Обладая большой силой психофизического воздействия, целенаправленно подобранная музыка при выполнении умственной или физической работы, как и ввремя отдыха, способна снизить ощущение усталости. Психофизиологические механизмы воздействия музыки на работоспособность базируются на благоприятной роли положительных эмоций и способности стимулировать ритмику двигательной деятельности.

При воздействии музыки на мозг после умственной работы организм человека расслабляется, нервная система отдыхает, устраняется раздражительность (В.М. Котельников). Через слуховой анализатор музыка оказывает сильное воздействие на подсознательную сферу, может работать как иммуномодулятор и воздействовать на эндокринную систему, что положительно сказывается на здоровье, настроении. Также авторы предлагают два способа снятия напряжения. Первый способ носит название «противострессовое дыхание». Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Второй способ «Минутная релаксация». Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

И.А. Боброва и О.В. Чурсинова определили рейтинг трудностей выпускников: - неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ, они несут сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения; - отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности, так как большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования. В крайнем случае, они просто пропускают незнакомые им вопросы; - высокий уровень тревоги. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. По этой причине необходимо уже на этапе подготовки к ЕГЭ научиться снижать уровень тревоги.

В связи с этим авторы выделяют такие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к итоговым экзаменам, как: - ознакомление с процедурой. Для ее достижения применяются следующие формы работы: рассказ с последующим обсуждением, просмотр видеозаписи экзамена с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале); - формирование адекватного реалистичного мнения о государственной итоговой аттестации. Для реализации этих целей применяется метод групповой дискуссии с целью свободного обсуждения учащимися собственных позиций и

мнений по обозначенному ведущим вопросу, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена; - формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене. Происходит в несколько этапов: - анализ особенностей учебной деятельности ученика (включает в себя психолого-педагогическую диагностику, самоанализ ученика, экспертные оценки педагогов); - выделение «места наименьшего сопротивления» (Пример: для ребенка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если он не может с ним справиться);- разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка; - развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов. Реализация данной цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. И.В. Антошкина и Т.А. Круглова выделяют следующие этапы психологического сопровождения учеников (табл. 1)

Этапы психологического сопровождения учеников И.В. Антошкиной и Т.А. Кругловой

№	Этап	Характеристика
1	Психологическая диагностика	На данном этапе происходит выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики составляется программа коррекционной работы и программа психологического сопровождения.
2	Индивидуальное и групповое консультирование учащихся	Проводится консультативная работа с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.
3	Тренинговые занятия с учащимися	На данном этапе проводятся групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния, ознакомление с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены, вырабатывается индивидуальный стиль работы.
4	Информационная поддержка	Происходит выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. Также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ГИА и ЕГЭ» и т.п.).

Можно сделать вывод о том, что прохождение итоговых аттестаций связано с целым рядом специфических трудностей, как организационно педагогических, так и психологических. Сдачу экзамена можно сделать более успешной, если заранее провести с учащимися подготовительную работу. Следовательно, процесс психолого-педагогического сопровождения школьника должен носить естественный и индивидуальный характер, также возможна реализация групповой формы сопровождения, но в обязательном сочетании с индивидуальным подходом.

Как пишет С.К. Рыженко, возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником самой ситуации, как стрессовой, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через: - знакомство выпускников с особенностями и процедурой итоговой аттестации для повышения интереса к результатам экзаменов; - повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах; - развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Исходя из этого, основными задачами занятий по психологической подготовке обучающихся к итоговой аттестации являются:

1. Формирование адекватного реалистичного мнения об итоговой аттестации.
2. Развитие установки на успешную сдачу экзаменов.
3. Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче экзаменов.
4. Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке.
5. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзаменах.

По мнению автора, особое внимание при проведении тренинговых занятий необходимо уделять: созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта; органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией; бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы. Так же, каждое занятие желательно начинать с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией.

Таким образом, проведя анализ программ по развитию стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации, можно выделить их главные цели. Так, программа М.Ю. Чибисовой в большей степени направлена на развитие саморегуляции и снижение уровня тревожности. Тренинговый комплекс М.Г.Евсеевой подразумевает развитие навыков преодоления препятствий и уверенности в себе, преодоление конфликтов и кризисов, так же делается акцент на повторение базовых занятий.

Целью коррекционной программы Ф.Г. Гайдуллиной, Э.С. Ангамовой и А.А. Хабибрахмановой является помощь в преодолении и снятии стресса через создание положительного образа «Я» и саморегуляции. Так как анализ литературы показал, что существующие программы развития стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации недостаточно эффективны, значит, возникает необходимость в создании новой более эффективной программы за счет объединения существующих программ. Мы пришли к выводу о том, что для развития стрессоустойчивости старшеклассников, следует повысить уровень эмоциональной саморегуляции и рефлексии результатов своей деятельности. Для успешной разработки и апробации нашей программы необходимо составить комплекс упражнений, в котором будут отражаться все цели, представленные другими авторами.

Список литературы

1. Алиев Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом. – Ростов н/Д: Издательство: Феникс, 2011. – 214 стр.
2. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка– метод психической саморегуляции. – М., 2012.- 105 с.
3. Берстева С.В. Социальная зрелость старшеклассников как фактор формирования социальной активности // Общество, семья, личность: теория 60 и практика решения актуальных проблем [Текст]: сб. науч. Статей / сост. Ю.В. Братчикова / Урал. Гос. Пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2013.
4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе [Текст] /М.Р. Битянова. - М.: Совершенство, 2011. - 298 с.
5. Боброва И.А., Чурсинова О.В. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014.- С.74. 6. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. — М.: Наука, 2008. — 380 с.
7. Вергунова В.М., Лейфа А.В. – Благовещенск: Изд-во ГОАУ ДПО Амурский областной институт развития образования, 2011. – 104с.
8. Винокурова Г.А., Яшкова А.Н. Технологии психологического сопровождения профильного обучения [Текст] / Г.А. Винокурова, А.Н. Яшкова // Молодежь и общество. – 2011. – №3. – С. 78-123.
9. Водяха С.А. Психологическое благополучие в образовательном пространстве // Актуальные проблемы психологии личности [Текст]: сб. науч. Статей / сост. Н.Н. Васягина / Урал. Гос. Пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2013.
10. Газман О.С. Педагогическая поддержка ребенка в образовании //Директор школы. — 2011. — № 3. — с. 51—58.
11. Гумель Е.Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника // Гуманитарные научные исследования. 2012. № 6 [Электронный ресурс].
12. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Леонидова И. С. Исследование стратегий психологической защиты старшеклассников в период подготовки к итоговой государственной аттестации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 151–155.
13. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2011. – 256 с. 61

14. Журавлев Д. Экзамен - способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. - 2011.-№4. - С. 124- 132.
15. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. – М. : Академический проект, 2009.
16. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., «Просвещение», 1979.
17. Коротченко Н. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011.
18. Конопкин О.Л. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 2011.
19. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников. – «Школьный психолог». – 2012. – № 3. С. 50-57.
20. Коврова М.Ю. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде.// Журнал «Психология и психопрофилактика».- из-во Костромского ГПУ.-Кострома. 2011.-С.25-28
21. Круглов Б.С. Роль ценностных ориентации в формировании личности школьника. //Психологические особенности формирования личности школьника. Сб. научных трудов. М.,2011. - с.4-11.
22. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.// Психологическая диагностика. – 2011. - № 3. – С. 18-20.
23. Кубашичева Л.Н. Журнал Austrian Journal of Humanities and Social Sciences Выпуск № 9-10/2014 Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья
24. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект // Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397. 62
25. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\\Школьный психолог.-2011.-№9.
26. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Академия, 2011.
27. Павличенко, Е. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса [Текст] /Е. Павличенко // Воспитание школьников. - 2011. - №1. - С. 33-41
28. Павлова М. А., Гришанова О. С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2012
29. Савченко М.Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9-11 классы.- М.:ВАКО, 2011.
30. Серегина Е.А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену / Е.А. Серегина // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2011. — № 10. — С. 170—174.
31. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психологопедагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).