

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

**Кедярова Е. А., Королёва А. Е.**

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия  
E-mail: nastia-koroleva@mail.ru*

В настоящее время исследователи все больше обращают внимание на высокую стрессогенность современной образовательной среды школы. Постоянно усложняющаяся школьная программа, зачастую некорректно реализуемая в обучении, разделение школьников по престижным классам, школам, гимназиям, необходимость сдачи выпускных экзаменов – все это способствует увеличению количества стрессовых факторов, влияющих на эмоциональное состояние. В связи с чем актуальной становится проблема поиска путей формирования стрессоустойчивости у учащихся.

Наибольшую значимость решение этого вопроса приобретает в старшем подростковом возрасте в связи с появлением сложнейших возрастных проблем, среди которых новые отношения со взрослыми и сверстниками, особенности Я-концепции, подростковый пубертат.

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. Мясичев, А. М. Прихожан, В. Е. Рожнов, Н. Н. Толстых, Г. А. Цукерман, Э. Г. Эйдмиллер и др.

Старший школьный возраст – это период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Как отмечает Н. А. Кебина, 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.

Также в данный возрастной период возникает такая проблема, как сдача выпускных экзаменов. Именно экзаменационный стресс является одним из главных причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников [2, с. 78–123].

Изучая заявленную проблему, мы проанализировали исследования стрессоустойчивости, представленные в работах разных

авторов. Так, С. В. Субботин под стрессоустойчивостью понимает такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность [4, с. 152].

М. Л. Хуторная в своей работе рассматривает стрессоустойчивость как «интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функции и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий».

Е. А. Серегина под стрессоустойчивостью понимает «совокупность личностных качеств, позволяющих старшему школьнику переносить интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки и перегрузки, возникающие вследствие интенсивной подготовки к ЕГЭ, без особо опасных последствий для деятельности и своего здоровья» [3, с. 170–174].

Обобщая полученные исследования, мы понимаем стрессоустойчивость как совокупность таких качеств, как эмоциональная стабильность, адекватность самооценки, умеренный уровень тревожности, высокий уровень саморегуляции, а также копинг-стратегии, ориентированные на решение задачи.

Необходимость повышения стрессоустойчивости у старшеклассников отмечается многими исследователями, поскольку применение психолого-педагогических методов коррекции стресса имеет ряд преимуществ. Во-первых, стрессоустойчивость рассматривается как одно из главных профессиональных качеств большинства профессий. Во-вторых, индивидуальная стрессоустойчивость является основной промежуточной переменной, опосредующей связь между уровнем испытываемого стресса и развитием различных соматических заболеваний. В-третьих, в период подготовки к экзаменам воздействие интенсивных стресс-факторов может приводить к различным психическим нарушениям, что влияет на эффективность обучения и последующую сдачу экзаменов.

Как пишет М. Ю. Чибисова в своих работах, на этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

- групповые психологические занятия для детей, целью которых является выработка необходимых навыков;
- индивидуальные консультации выпускников;
- составление рекомендаций для детей и их родителей;
- индивидуальные консультации родителей выпускников [5, с. 45–47].

Для повышения уровня стрессоустойчивости в своей работе мы решили ориентироваться именно на психологическое консультирование, поскольку считаем данную технологию сопровождаемая учащихся наиболее эффективной.

В связи с этим мы выделили основные аспекты организации психологического консультирования старшеклассников с низким уровнем стрессоустойчивости:

1. Ознакомление с процедурой. Для ее достижения применяются следующие формы работы: рассказ споследующим обсуждением, просмотр видеозаписи экзамена с дальнейшим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале).

2. Формирование адекватного реалистичного мнения о государственной итоговой аттестации. Для реализации этого аспекта 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.

3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене через моделирование ситуаций во время экзамена.

4. Развитие основных компонентов высокой стрессоустойчивости: эмоциональная стабильность, адекватность самооценки, умеренный уровень тревожности, высокий уровень саморегуляции, а также копинг-стратегия, ориентированная на решение задачи. Данный компонент реализуется в групповой и индивидуальной работе.

5. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил нам выделить основные перспективные направления в исследовании изучаемой проблемы:

- подбор диагностических методик для исследования стрессоустойчивости учащихся старших классов;
- эмпирическое изучение уровня стрессоустойчивости школьников и разработка технологии психологического консультирования для старшеклассников с низким уровнем стрессоустойчивости;
- апробация эффективности технологии психологического консультирования старшеклассников с низким уровнем стрессоустойчивости.

**Литература**

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1987. 39 с.
2. Винокурова Г. А., Яшкова А. Н. Технологии психологического сопровождения профильного обучения // Молодежь и общество. 2011. № 3. С. 78–123.
3. Серегина Е. А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену // Вестн. Том. гос. пед. ун-та. 2011. № 10. С. 170–174.
4. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992. 152 с.
5. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. М. : Генезис, 2009. С. 45–47.