

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВЫПУСКНИКОВ 9 И 11 КЛАССОВ
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ПАРШКОВОЙ АЛЁНЫ МИХАЙЛОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

А.А. Голованова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

В психологических исследованиях и в различных научных направлениях в настоящее время всё большую актуальность набирает проблема изучения стресса и его влияния на человеческий организм. Данная проблема имеет большую значимость, так как стрессовые ситуации, возникающие в жизни каждого человека, определённым образом влияют на его физическое и психическое здоровье. Чтобы адаптироваться в таких ситуациях, важно обладать умениями и навыками совладания со стрессом.

Для учащихся выпускных классов одним из самых стрессогенных факторов являются экзамены (ОГЭ и ЕГЭ), которые негативно влияют на мотивационную сферу, а также на психоэмоциональную, когнитивную, поведенческую и др. Именно в период подготовки к экзаменам у учащихся усиливаются стрессовые переживания, что сопровождается физическим и психологическим истощением, нервно-психическим напряжением, хронической усталостью, повышенной тревожностью, страхом неудачи, и, как следствие, это приводит к депрессивному и апатичному состоянию, нервным срывам, возникновению соматических заболеваний, ухудшению успеваемости, снижению уровня самооценки и т.д.

Изучение тревожного состояния и социально-психологических факторов стрессоустойчивости выпускников во время подготовки к экзаменам является **актуальной** и важной проблемой в исследовании, так как это может содействовать созданию и реализации эффективных коррекционно-развивающих программ по укреплению стрессоустойчивости, а также программ психолого-педагогического сопровождения учащихся в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. Также необходимо отметить, что во время психологического сопровождения школьников в предэкзаменационный период важным является снижение экзаменационного стресса и повышение уровня стрессоустойчивости учащихся.

Теоретическое значение данного исследования заключается в изучении теоретических аспектов стрессоустойчивости и экзаменационного

стресса у выпускников, а также влияния других социально-психологических факторов на данные аспекты.

Целью исследования является изучение социально-психологических факторов стрессоустойчивости выпускников 9-х и 11-х классов в период подготовки к итоговым экзаменам.

Объектом исследования данной работы является стрессоустойчивость учащихся 9 и 11 классов во время подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Предметом исследования являются социально-психологические факторы стрессоустойчивости у выпускников в период подготовки к государственным экзаменам.

Гипотезы:

1. Существует взаимосвязь стрессоустойчивости и параметров стресса и тревожности у выпускников в период подготовки к экзаменам.
2. Уровень стрессоустойчивости, как и уровень стресса у учащихся 11-х классов выше, чем у учащихся 9-х классов.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи:**

- 1) Провести теоретическое исследование по проблеме влияния социально-психологических факторов стрессоустойчивости на выпускников школ.
- 2) Осуществить диагностику уровня стресса, стрессоустойчивости и тревожности у выпускников.
- 3) Установить и описать взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости выпускников в период подготовки к экзаменам и другими параметрами стресса и тревожности.
- 4) Проанализировать различия в стрессоустойчивости у выпускников 9-х и 11-х классов.
- 5) Разработать коррекционно-развивающую программу по развитию психологической защищенности личности (стрессоустойчивости) у учащихся выпускных классов.

Методы исследования: анализ, обобщение, структурирование материала; психодиагностические методики: методика на самооценку стрессоустойчивости Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой, методика на диагностику уровня стресса В.Ю. Щербатых, методика на самооценку уровня тревожности Спилбергера-Ханина, методика на самооценку психологической готовности к ОГЭ/ЕГЭ в модификации методики М.Ю. Чибисовой; опрос (анкетирование); математико-статистический анализ данных (использованы коэффициент корреляции Пирсона и U-критерий Манна-Уитни).

Эмпирическая база исследования: в исследовании приняли участие учащиеся 9-х и 11-х классов разных школ Саратова – всего 60 школьников, 41 девушка и 19 юношей (30 учеников 9-х классов и 30 учеников 11-х классов).

Практическая значимость исследования заключается в предоставлении психодиагностических данных исследования психологическим службам общеобразовательных организаций, проведении занятий с учащимися по запросу, а также в создании коррекционно-развивающей программы по развитию психологической защищенности личности (стрессоустойчивости) у учащихся выпускных классов.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (содержит 48 публикаций) и приложений. Текст работы снабжен таблицами и рисунками.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе «Теоретические основы изучения факторов стрессоустойчивости старшеклассников» представлены результаты теоретического исследования по проблеме влияния социально-психологических факторов стрессоустойчивости на выпускников школ в предэкзаменационный период. Рассмотрены понятия стресса, стрессоустойчивости и тревожности личности. Также проведён анализ особенностей стрессоустойчивости школьников и процесса возникновения у

них тревожности в период подготовки к экзаменам. В заключение главы описана тема профилактики стресса и тревожного состояния, и способы укрепления стрессоустойчивости старшеклассников.

Исходя из современных представлений, понятие стресс означает состояние организма человека, которое является основой адаптации организма к разнообразным внешним воздействиям, но при этом, является фактором, который способствует нарушению приспособляемости психики, и затрагивает такие уровни регуляции: психологический, социально-психологический, и психофизиологический. Для того чтобы легче преодолевать жизненные трудности, в том числе и стресс, человеку необходимы внутренние и внешние ресурсы, а также высокий уровень стрессоустойчивости, который представляет собой умение личности совладать со стрессогенными ситуациями, оставаясь психологически и эмоционально устойчивым. Особенно уязвимыми к воздействию стресса являются выпускники школ, так как время подготовки к итоговым экзаменам совпадает с периодом интенсивного личностного развития и самопознания старшеклассников, поэтому, возникающие стрессогенные ситуации могут быть связаны не только с учёбой, но и с другими сферами жизни. На сегодняшний день отмечается увеличение количества подростков и детей, которые испытывают тревожность. Для такого состояния характерна нестабильная эмоциональная сфера, неуверенность в себе, вероятность проявления отклоняющегося поведения, развития болезней, связанных с психосоматикой и т.д. В психологии термин «тревожность» обозначается как индивидуальная психологическая особенность человека, которая характеризуется высоким уровнем склонности индивида переживать, чувствовать волнение и тревогу при разных обстоятельствах, даже по маловероятным и незначительным ситуациям. Несмотря на то, что стресс может оказывать мобилизующий эффект на личность, он также может негативно влиять на здоровье человека, именно поэтому, с ним необходимо уметь справляться, используя конструктивные способы. В целях

профилактики стресса и тревожного состояния можно применять разные тактики и способы: урегулирование проблемы, обращение за помощью и поддержкой к друзьям и близким, применение техник, направленных на расслабление и релаксацию, полноценный здоровый сон, регулярный отдых, занятия спортом, систематические прогулки на улице, правильное и сбалансированное питание, занятия хобби и др. И так как каждый человек уникален, то способы, которые помогают одним людям, могут быть не эффективными и действенными для других.

Во второй главе «Эмпирическое исследование качеств и факторов стрессоустойчивости у выпускников в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ» представлены полученные результаты эмпирического исследования и анализа параметров стресса и стрессоустойчивости учащихся 9-х и 11-х классов, а также имеющихся между ними различий и взаимосвязей. Представлен также анализ социально-психологических условий совладания с экзаменационным стрессом, исходя из данных анкетирования. По результатам всех полученных данных исследования была разработана коррекционно-развивающая программа по развитию психологической защищённости (стрессоустойчивости) личности для учеников выпускных классов.

Исходя из полученных данных исследования по методике самооценки стрессоустойчивости Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой, с помощью метода описательной статистики было установлено, что учащиеся 9-х и 11-х классов в среднем обладают уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего. Большинство 9-классников (40%) обладают уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего, а большая часть 11-классников (30%) обладают средним уровнем стрессоустойчивости. По результатам исследования по методике определения стресса В.Ю. Щербатых было установлено, что учащиеся 9-х и 11-х классов в среднем испытывают сильный стресс в предэкзаменационный период. Было выявлено, что большинство выпускников 9-х классов (27%) и 11-х классов (40%) находится на крайне опасной стадии стресса – истощение

запасов адаптационной энергии. Далее, исходя из полученных данных исследования по методике самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина было установлено, что 9-классники в период подготовки к ОГЭ в среднем испытывают умеренную ситуативную и высокую личностную тревожность, а 11-классники в период подготовки к ЕГЭ в среднем испытывают высокую ситуативную и личностную тревожность. Отметим, что большинство выпускников 9-х классов испытывают высокую ситуативную (43%) и личностную (50%) тревожность; большинство выпускников 11-х классов также испытывают высокую ситуативную (63%) и личностную (70%) тревожность. По методике самооценки психологической готовности к ОГЭ / ЕГЭ также были выявлены средние значения параметров в 9-х классах: осведомлённость процедурой проведения ОГЭ (ср.знач. = 18,8), способность к самоорганизации и самоконтролю (ср.знач. = 16,96) и экзаменационная тревожность (ср.знач. = 14,83); в 11-х классах: осведомлённость процедурой проведения ЕГЭ (ср.знач. = 20,8), способность к самоорганизации и самоконтролю (ср.знач. = 16,83) и экзаменационная тревожность (ср.знач. = 16,63). В целом, по данной методике были получены такие результаты: большинство 9-классников обладают уровнем осведомлённости процедуры проведения ОГЭ (50%) и уровнем способности к самоорганизации и самоконтролю (47%) выше среднего, а также средним уровнем экзаменационной тревожности (37%). Большинство 11-классников обладают высоким уровнем осведомлённости процедуры проведения ЕГЭ (57%), и уровнем выше среднего в параметрах способности к самоорганизации и самоконтролю (40%) и экзаменационной тревожности (47%).

Также, был проведён корреляционный анализ данных, результаты которого показали, что между стрессоустойчивостью и другими параметрами стресса и тревожности у выпускников в период подготовки к экзаменам существует взаимосвязь (и в 9-х, и в 11-х классах). В 9-х и 11-х классах были получены корреляционные взаимосвязи между стрессоустойчивостью и

такими параметрами, как: уровень стресса, ситуативная тревожность, личностная тревожность, экзаменационная тревожность, способность к самоорганизации и самоконтролю. Между параметрами стресса и тревожности у выпускников 9-х и 11-х классов также были установлены и другие как положительные, так и отрицательные взаимосвязи. Таким образом, на основании полученных данных корреляционного анализа, гипотеза №1 о том, что существует взаимосвязь стрессоустойчивости и параметров стресса и тревожности у выпускников в период подготовки к экзаменам – была подтверждена.

Исходя из полученных данных исследования, также было установлено, что между результатами респондентов 9-х и 11-х классов по методике самооценки стрессоустойчивости, статистически значимых различий не выявлено, так как в среднем в обеих выборках выпускники обладают уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего. Но, при более детальном рассмотрении полученных данных, было выяснено, что в 9-х классах в большей степени выражается высокий уровень стрессоустойчивости и чуть выше среднего, а в 11-х классах уровень стрессоустойчивости снижается, так как увеличивается количество учеников с такими показателями уровня как «средний» и «чуть ниже среднего». В связи с этим, гипотеза №2 о том, что **уровень стрессоустойчивости, как и уровень стресса у учащихся 11-х классов выше, чем у учащихся 9-х классов – частично опровергается.**

При изучении результатов 9-х и 11-х классов по методике самооценки уровня стресса, статистически значимых различий также не было выявлено, так как в среднем учащиеся выпускных классов испытывают сильный стресс в предэкзаменационный период. При более подробном изучении итоговых результатов, видим, что по сравнению с 9-ми классами, в 11-х классах больше учеников, которые находятся на крайне опасной стадии стресса (истощение запасов адаптационной энергии). Соответственно, можно сделать вывод, что гипотеза №2, о том, что уровень стрессоустойчивости, как и

уровень стресса у учащихся 11-х классов выше, чем у учащихся 9-х классов – частично подтверждается.

В качестве дополнительного способа получения информации, было проведено анкетирование среди 65 учащихся выпускных классов, с целью изучения факторов стрессоустойчивости и способов совладания со стрессом в предэкзаменационный период. Было выявлено, что многие выпускники 9-х и 11-х классов знают и используют подходящие им способы борьбы со стрессом, но при этом, есть и те, кто не осведомлён в данной теме, и не знают, как справляться со стрессовыми ситуациями. В данный период обучения, большинство выпускников получают поддержку от своего окружения, что также помогает им справляться со стрессом. Учащиеся 9-х и 11-х классов также предоставили свои советы и рекомендации будущим выпускникам на тему того, как справляться с экзаменационным стрессом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования была рассмотрена проблема влияния социально-психологических факторов стрессоустойчивости на выпускников 9-х и 11-х классов школ. Изучение данной темы является важным аспектом в психолого-педагогическом сопровождении старшеклассников в период подготовки и сдачи экзаменов.

Было проведено теоретическое исследование по теме влияния стресса, а также стрессоустойчивости и других социально-психологических факторов на учащихся выпускных классов, и составлены **выводы**:

1. Стресс присутствует в жизни каждого человека, и может влиять как негативно (способствовать возникновению напряжения и нарушений в организме), так и положительно (мобилизовать имеющиеся ресурсы в определённой ситуации). В условиях современного информационного общества у подростков меняется привычный для них ритм жизни, как правило, это связано с обучением в школе, где ребёнок находится в постоянном напряжении из-за перегруза информацией, постоянных проведений контрольных, олимпиад, подготовки к экзаменам, это всё

определённым образом влияет на старшеклассников. Они становятся эмоционально нестабильными, что приводит к учебному стрессу.

2. Каждому школьнику предстоит столкнуться с итоговыми экзаменами, которые чаще всего являются для них источником сильного стресса. В период подготовки к итоговым экзаменам учащиеся также испытывают переживания по этому поводу, находятся в состоянии стресса и тревоги, что негативно сказывается на их самочувствии, эмоциональном фоне и работоспособности. Также усилению состояния психической напряжённости способствуют предъявляемые выпускникам завышенные требования от учителей и родителей. В связи с этим, чтобы успешно сдать экзамены, старшеклассникам необходимо обладать не только знаниями по учебным предметам, но и высоким уровнем стрессоустойчивости, мотивации, умением сосредоточиться, структурированным мышлением, организованностью, а также адекватным уровнем самооценки.

3. Так как психоэмоциональное состояние личности играет важную роль в период подготовки и сдачи экзаменов, учащимся важно уметь самостоятельно совладать со стрессовыми ситуациями и тревожностью. Для того чтобы подростки смогли успешно справляться со стрессом в период подготовки к экзаменам, у них необходимо формировать и укреплять стрессоустойчивость, связанную не только с их индивидуальными особенностями, но и с мотивационным компонентом и умением разрабатывать план деятельности. Поэтому психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи итоговых экзаменов играет очень важную роль. Работа с подростками должна быть направлена на повышение устойчивости к стрессу, снижение уровня тревожности и нервно-психического напряжения, развитие уверенности в себе и умения контролировать свои эмоции, а также на обучение методам и техникам борьбы со стрессогенными ситуациями и возникающей тревогой.

Также было проведено эмпирическое исследование, в ходе которого были получены такие **выводы**:

1. В 9-х классах большинство учеников испытывают истощение запасов адаптационной энергии, обладают уровнем стрессоустойчивости чуть выше среднего, высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности, средним уровнем экзаменационной тревожности, а также уровнем выше среднего в параметрах осведомлённости процедуры проведения ОГЭ и способности к самоорганизации и самоконтролю.

2. В 11-х классах большинство учеников также испытывают истощение запасов адаптационной энергии, а также высокую ситуативную и личностную тревожность, обладают средним уровнем стрессоустойчивости, высоким уровнем осведомлённости процедуры проведения ЕГЭ, и уровнем выше среднего в параметрах способности к самоорганизации и самоконтролю, и экзаменационной тревожности.

3. Несмотря на отсутствие значимых различий в уровнях стресса и стрессоустойчивости учеников 9-х и 11-х классов, при более детальном анализе данных уровней, было установлено, что в 9-х классах уровень стрессоустойчивости выше, чем в 11-х, так как в старших классах наблюдается снижение общего уровня стрессоустойчивости, в результате чего, гипотеза №2 частично считается опровергнутой. Но также, было выявлено, что уровень стресса у выпускников 11-х классов выше, чем у выпускников 9-х классов, что частично подтверждает гипотезу №2 о том, что уровень стрессоустойчивости, как и уровень стресса у учащихся 11-х классов выше, чем у учащихся 9-х классов. Следовательно, в предэкзаменационный период выпускники 9-х и 11-х классов определённо испытывают стресс, но в связи с более низким уровнем стрессоустойчивости, учащиеся 11-х классов в большей степени переживают тяжёлые формы стресса.

4. С помощью статистического метода было установлено наличие взаимосвязей между стрессоустойчивостью выпускников 9-х и 11-х классов и другими социально-психологическими факторами (уровнем стресса, личностной, ситуативной и экзаменационной тревожностью, а также способностью к самоорганизации и самоконтролю). Благодаря проведению

корреляционного анализа удалось подтвердить гипотезу №1 о существовании взаимосвязи стрессоустойчивости и параметров стресса и тревожности у выпускников в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

5. Анализ социально-психологических факторов стрессоустойчивости, основанный на данных анкетирования учащихся, показал, что в данный период обучения большинство выпускников получают поддержку от своего ближайшего окружения, и это помогает им справляться со стрессом. Многими учениками было отмечено, что семья не оказывает на них чрезмерного давления и в этот сложный для них период, в большей степени, их поддерживает мама. Также учащиеся 9-х и 11-х классов предоставили свои советы и рекомендации будущим выпускникам на тему того, как справляться с экзаменационным стрессом. В целом, по ответам респондентов, мы можем сделать вывод, что выпускники 11-х классов в большей степени склонны использовать конструктивные копинги совладания со стрессом (общение с теми, кто уже проходил эти жизненные испытания, способы психологической и эмоциональной релаксации в виде отдыха, переключения на свои хобби, музыкотерапия), в отличие от выпускников 9-х классов, которые в большей степени используют пассивные копинг-стратегии (сон, применение успокаивающих препаратов, прослушивание музыки и просмотр фильмов, и др.).

Таким образом, можно сделать вывод, что в итоге данной работы удалось качественно провести теоретическое и эмпирическое исследование и обосновать его актуальность. Цель, поставленная в начале работы, достигнута, задачи выполнены. В дальнейшем полученные результаты исследования и разработанная коррекционно-развивающая программа по формированию психологической защищённости личности (стрессоустойчивости) у старшеклассников, могут использоваться психологическими службами общеобразовательных учреждений для психолого-педагогического сопровождения выпускников в предэкзаменационный период.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абазова, А. А. Психология стресса: понятие, механизмы и способы преодоления / А. А. Абазова, Ю. А. Султанбиев, П. М. Зекиева // Педагогика и психология в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической онлайн-конференции, Махачкала, 18 октября 2023 года. – Махачкала: ООО "Издательство АЛЕФ", 2023. – С. 6-10.
2. Айтбаева, Г. Влияние занятий спортом на стрессоустойчивость подростков / Г. Айтбаева // Теория и практика современной науки. – 2021. – №5 (71). – С. 26-29.
3. Аров, В. С. Воспитание саморегуляции средствами аутогенной тренировки у студентов / В. С. Аров, Т. Г. Евтеева, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева, И. Ф. Нагайцева, И. В. Половодов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №6 (196). – С. 390-393.
4. Балюкова, И. Б. Психоэмоциональное состояние старшеклассников в период подготовки к экзаменам / И. Б. Балюкова // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика : Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 3-х томах, Донецк, 19 апреля 2024 года. – Донецк: Донбасский государственный университет юстиции, 2024. – С. 15-23.
5. Батыршина, А. Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ И ЕГЭ: постановка проблемы / А. Р. Батыршина, Т. М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – №6. – С. 125-137.
6. Боброва, И. А. Формирование стрессоустойчивости у подростков: учебно-методическое пособие / И. А. Боброва, Е. Н. Францева; Ред. коллегия: Боброва И.А., Францева Е.Н. – Ставрополь: СКIRO ПК и ПРО, 2020. – 121 с.
7. Вицко, Р. Понятие "стресс", стадии развития стрессового состояния / Р. Вицко // Образование. Наука. Производство : XIII Международный молодежный форум, Белгород, 08–09 октября 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 3208-3210.
8. Власова, Д. Г. Исследование уровня экзаменационного стресса у старших школьников / Д. Г. Власова, З. Р. Хисматуллина // Вестник науки. – 2025. – №1 (82). – С. 438-445.
9. Волкова, А. И. Понятие психоэмоциональное состояние, как предрасположенность к стрессу / А. И. Волкова // XXIX Димитриевские образовательные чтения. Память поколений. История и современность : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию победы в Великой Отечественной войне, Ростов-на-Дону, 11 ноября 2024 года. – Ростов-на-Дону: Манускрипт, 2024. – С. 169-173.
10. Газиева, М. В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости / М. В. Газиева // МНКО. – 2018. – №3 (70). – С. 348-350.
11. Галиакберова, И. С. Экзаменационный стресс: понятие и способы снятия / И.С. Галиакберова, Р. Р. Газизова // Образование в пространстве школы и вуза: опыт, проблемы, перспективы : Сборник материалов XII Международной научно-практической конференции, Стерлитамак, 30 октября 2023 года. – Стерлитамак: Уфимский университет науки и технологий, 2023. – С. 33-37.
12. Голева, И. В. Теоретический анализ проблемы стресса и взаимосвязь со стрессоустойчивостью / И.В. Голева, Л. В. Тузова // Вестник науки. – 2024. – №3 (72). – С. 408-417.
13. Грехов, Р. А. Роль тревоги в психофизиологии стресса / Р. А. Грехов, Г. П. Сулейманова, Е. И. Адамович // Природные системы и ресурсы. – 2017. – №1. – С. 57-66.
14. Гузино, С. Б. Стресс: понятие, признаки и проявления / С. Б. Гузино // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : Сборник научных трудов международных научно-практических конференций, Москва, 07–24 апреля 2023 года / Отв. редакторы: В.П. Вершинин, А.Л.

Третьяков. Том 10. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2023. – С. 196-199.

15. Дерипаско, А. А. Стресс и стрессовая ситуация: понятие, виды и значение / А. А. Дерипаско, А. А. Чурсина, Ю. С. Колесник // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт : материалы шестьдесят второй международной научно-практической конференции, Белгород, 25 декабря 2023 года. – Белгород: ООО ГиК, 2023. – С. 100-104.

16. Залыгаева, С. А. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников / С. А. Залыгаева, К. С. Шалагинова, Е. В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №2. – [Электронный ресурс]. – URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN219.pdf> (дата обращения 21.03.2025). – Загл. с экрана – Яз.рус.

17. Зими́на, Н. А. Понятие стресса и современные методы его преодоления / Н. А. Зими́на, А. Е. Куликова // XIII Всероссийский Фестиваль науки : Сборник тезисов, Нижний Новгород, 24–26 октября 2023 года. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 2023. – С. 553-554.

18. Ибахаджиева, Л. А. "Тревожность" как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления / Л.А. Ибахаджиева // МНИЖ. – 2021. – №11-4 (113). – С. 45-49.

19. Калинина, Л. В. Понятие стресса и приемы минимизирования его воздействия на организм / Л. В. Калинина // Молодой ученый. – 2018. – № 32(218). – С. 81-83.

20. Калинкина, П. А. Учебный стресс школьников старших классов / П. А. Калинкина // Вестник науки. – 2022. – №12 (57). – С. 324-331.

21. Камракова, Н. Ю. Развитие осознанной саморегуляции деятельности у тревожных девятиклассников на этапе подготовки к экзамену / Н. Ю. Камракова // Гуманитарные науки. – 2021. – №4 (56). – С. 167-176.

22. Кириллова, Я. В. Изучение индивидуально-психологических особенностей старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ / Я. В. Кириллова, Ю. А. Курочкина, Е. В. Орлова // Евразийский Союз Ученых. – 2018. – №2-3 (47). – С. 15-18.

23. Костромина, С. Н. Экзаменационный стресс на ЕГЭ: дестабилизация учащихся или фактор успеха? / С. Н. Костромина, А. Е. Писарев // Статистика и экономика. – 2017. – №3. – С. 80-91.

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. – Т. 11. – № 5. – [Электронный ресурс]. – URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/21PSMN523.pdf> (дата обращения 21.03.2025). – Загл. с экрана – Яз.рус.

25. Кудинова, Д. В. Психологическое сопровождение обучающихся 9 класса к ОГЭ: Автореф. вып. квалификац. работы: Бакалавр. работа: Направление 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование". Профиль программы "Психология образования (педагог-психолог)" / Д. В. Кудинова – Моск. гос. психолого-пед. ун-т. – М., 2025. – 5 с.

26. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск :СахГУ, 2019. – 124 с.

27. Малышев, И. В. Особенности социально-психологической адаптации и стрессоустойчивости личности старшеклассников в условиях меняющегося общества / И. В. Малышев // Изв. Саратов. ун-та Нов.сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – №2. – С. 157-163.

28. Мамонова, Е. Б. К проблеме влияния неуправляемой тревожности на психологическую готовность подростков к ОГЭ / Е. Б. Мамонова, Е. В. Сидорина, Е. С. Хрыкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №79-2. – С. 439-443.

29. Мисунов, С. Н. Понятие тревожности / С. Н. Мисунов // Вестник науки. – 2021. – №2 (35). – С. 17-20.
30. 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. – [Электронный ресурс]. – URL статьи: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennyye-factory-vozdeystvuyushchie-na-vypusknikov-v-protssesse-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvennomu-ekzameni> (дата обращения: 21.03.2025). – Загл. с экрана – Яз.рус.
31. Молодцова, Т. Д. Профилактика стрессов у подростков в условиях школьного социума / Т. Д. Молодцова // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2017. – №2. – С. 115-120.
32. Ноговицына, Н. М. Исследование уровня тревожности у подростков / Н. М. Ноговицына, Я. О. Лис // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №64-3. – С. 338-341.
33. Павленко, А. И. Теоретический анализ понятий стресса и стрессоустойчивости в психологии / А. И. Павленко // Актуальные вопросы психологии развития и формирования личности: методология, теория и практика : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 03–04 октября 2023 года. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2024. – С. 38-42.
34. Панадий, С. С. Стресс в современной психологии: понятие, формы, виды / С. С. Панадий // Макаренковские чтения : сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, Бердянск, 15–16 марта 2023 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2023. – С. 185-189.
35. Почекаева, И. С. Потенциал арт-терапии в повышении уровня стрессоустойчивости старшеклассников / И. С. Почекаева, Л. Н. Нассонова // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. – 2024. – №20. – С. 202-206.
36. Почекаева, И. С. Влияние стресса на учебную деятельность современных старшеклассников / И. С. Почекаева, Л. Н. Нассонова // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. – 2023. – №19. – С. 218-222.
37. Распопин, Е. В. К определению понятия психологической устойчивости к стрессу / Е. В. Распопин // Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты : Сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей, Пермь, 06 ноября 2016 года / Под общей редакцией Т.М. Сигитова. Том Выпуск 9. – Пермь: ИП Сигитов Т.М., 2016. – С. 79-80.
38. Романенко, О. Н. Классические представления о тревожности / О. Н. Романенко // Форум молодых ученых. – 2019. – №3 (31). – С. 690-697.
39. Савушкина, А. И. Понятие стресса и стрессоустойчивости в психологии / А. И. Савушкина // Личность в природе и обществе : научные труды молодых ученых (материалы межвузовских психолого-педагогических чтений), Москва, 21 апреля 2016 года / Российский университет дружбы народов; Составление и научная редакция А. В. Иващенко, Н. Б. Карабущенко, Е. Н. Полянская. Том Выпуск 19. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2016. – С. 56-58.
40. Степанова, Н. В. Особенности эмоционального состояния и мотивации обучающихся в период подготовки к основному государственному экзамену / Н. В. Степанова // Теория и практика современной науки. – 2020. – №5 (59). – С. 496-499.
41. Сухарева, Н. В. Тревожность, тревога, страх: соотношение понятий / Н. В. Сухарева // Теория и практика современной науки. – 2018. – №5 (35). – С. 813-816.

42. Шамсиева, Ф. С. Психолого-педагогические аспекты (проблемы) стрессоустойчивости у обучающихся / Ф. С. Шамсиева // Вестник науки. – 2022. – №4 (49). – С. 163-166.
43. Шамхалова, З. М. Стресс и его последствия/ З. М. Шамхалова, Т. А. Шуруха, Х. З. Шарбузова // Мировая наука. – 2017. – №7 (7). – С. 105-108.
44. Шерешкова, Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период / Е. А. Шерешкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – №5.
45. Шершова, А. О. Стрессоустойчивость старшеклассников в процессе подготовки к единому государственному экзамену: Автореф. вып. квалификац. работы: Бакалавр. работа: Направление 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование". Профиль программы "Психология образования (педагог-психолог)" / А. О. Шершова – Моск. гос. психолого-пед. ун-т. — М., 2023. — 6 с.
46. Штомпель, Л. Н. Половые и возрастные особенности стрессоустойчивости учеников / Л. Н. Штомпель // Europeanjournalofeducationandappliedpsychology. – 2020. – С. 20-26.
47. Юрченко, И. В. Формирование стрессоустойчивости у старшеклассников как компонента психологической готовности к сдаче ЕГЭ / И. В. Юрченко, А. Н. Еремина // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. – №XXV. – С. 109-115.
48. Яковлев, Е. В. Стресс. Медико-психологические основы: Учебное пособие. / Е. В. Яковлев, Т. В. Ветрова, Е. Н. Гневыхшев, О. В. Леонтьев, Д. Ю. Бутко — СПб.: Стратегия будущего, 2023. – 162 с.