

◆  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**  
**PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

УДК 37.013.77

**Любовь Николаевна Ершова**

г. Киров

**Елена Алексеевна Кувалдина**

г. Киров

**Развитие стрессоустойчивости старшеклассников  
средствами метафорических карт**

В современных условиях проблема стрессоустойчивости требует особого внимания в работе педагога-психолога из-за повышенного уровня стрессовых ситуаций у учащихся. В данной статье представлены результаты проведенного исследования стрессоустойчивости старшеклассников средствами метафорических карт. Статья содержит теоретическое обоснование актуальности исследования, практическое обоснование метафорических карт как инструмента педагога-психолога, возможности их использования в коррекционно-развивающей работе. Рассмотрен феномен стрессоустойчивости как свойства личности, необходимого для продуктивной деятельности, а также особенности стрессоустойчивости старшеклассников. Предоставлен количественный и качественный анализ результатов изучения стрессоустойчивости старшеклассников на этапе констатирующего эксперимента. Описана развивающая программа развития стрессоустойчивости старшеклассников средствами метафорических карт, реализуемая на этапе формирующего эксперимента. Проведен контрольный этап эксперимента, где доказана эффективность разработанной программы.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, старшеклассники, развитие стрессоустойчивости, метафорические карты, обучение.

**Lubov' Nikolaevna Ershova**

Kirov

**Elena Alekseevna Kuvaldina**

Kirov

**Developing high school students' stress tolerance through metaphorical maps**

In modern conditions, the problem of stress resistance requires special attention in the work of a teacher-psychologist due to the increased level of stressful situations in students. This article presents the results of a study of high school students' stress tolerance using metaphorical maps. The article contains a theoretical justification of the relevance of the research, a practical justification of metaphorical maps as a tool of a teacher-psychologist, and the possibility of their use in correctional and developmental work. The paper considers the phenomenon of stress tolerance as a personality property necessary for productive activity, as well as the features of high school students' stress tolerance. A quantitative and qualitative analysis of the results of studying the stress resistance of high school students at the stage of the ascertaining experiment is provided. A developmental program for developing high school students' stress tolerance by means of metaphorical maps, implemented at the stage of a formative experiment, is described. A control stage of the experiment was conducted, where the effectiveness of the developed program was proved.

**Keywords:** stress tolerance, high school students, stress tolerance development, metaphorical maps, training.

Проблема стрессоустойчивости старшеклассников в настоящее время является основополагающей в профилактической работе психолога-педагога в образовательной организации. Период юности сопровождается психологическими, физиологическими и социальными изменениями, при том, что у старшеклассников появляются новые жизненные задачи, связанные с дальнейшим самоопределением. Поэтому развитие стрессоустойчивости – это залог психического здоровья и неременный источник стабильности, она поможет продуктивно и плодотворно работать, успешно сдать экзамены и самосовершенствоваться. Одним из современных психологических инструментов являются метафорические карты, которые имеют ряд

возможностей для развития стрессоустойчивости. В процессе работы с метафорическими картами мы можем прояснить и осознать актуальные состояния, компенсировать внутреннее сопротивление, обратившись к ситуации через метафору, помочь в активизации ресурсов личности, способствовать возникновению инсайта и побудить личность к самопознанию, взглянув на проблему «со стороны». Для организации развивающей работы мы изучили также практические и методические аспекты использования метафорических ассоциативных карт. В работах Н.В. Дмитриевой и Н.В. Буравцевой описаны возможности использования метафорических карт в коррекционной работе. Авторы утверждают, что использование метафорических карт позволяет создать атмосферу безопасности и доверия, которая помогает

проявиться креативности и улучшает коммуникации с окружающими. Выбранная карта может ассоциироваться у старшеклассника с наиболее актуальным переживанием, событием, воспоминанием. С помощью карт можно находить метафоричные образы решений, способствующие запуску внутренних процессов восстановления и выхода из сложившихся ситуаций [2].

Д.Г. Трунов отмечал, что метафоричность позволяет воспринимать проблему на расстоянии, что помогает снизить сопротивление старшеклассников, позволяя обойти психологические защиты. Поэтому можно говорить о происходящем не связывая ситуацию с собой, придумывать истории о героях и исследовать их проблемы. Таким образом, это поможет найти выход из сложившейся ситуации [6].

Феномен стрессоустойчивости изучался в работах В.А. Бодрова, который определял ее особенности через наличие у человека мотивации и целенаправленного поведения, активизацию ресурсов личности в сложной ситуации [1].

Б.Х. Варданян считал, что стрессоустойчивость – свойство личности, которое в эмоциональной ситуации обеспечивает взаимодействие всех компонентов психической деятельности: когнитивного, волевого и эмоционального. За счет этого обеспечивается успешное выполнение деятельности [3].

В работах М.Г. Евсеевой определялись особенности стрессоустойчивости старшеклассников, где особое место занимает развитие экзаменационной стрессоустойчивости. Для успешного развития старшеклассников необходимо обучить навыкам поведения в стрессовых ситуациях, обучить управлять ими [4].

Н.А. Кебина отмечает, что период юности сопровождается резкой сменой внутренней позиции старшеклассника, обращенность в будущее становится основной направленностью личности.

Выбор профессии, самоопределение личности, обретение идентичности – это центральная деятельность школьника. И, именно, эти аспекты нередко сопровождаются стрессом, тревожностью. Автор также отмечает, что еще один важный элемент стресса – период сдачи выпускных экзаменов, где экзаменационный стресс становится психотравмирующим фактором для школьников [5].

Изучив практические и теоретические аспекты развития стрессоустойчивости старшеклассников, мы выяснили, что во многих образовательных организациях уделяется недостаточно внимания психологическому сопровождению старшеклассников и организации работы по развитию стрессоустойчивости, а поскольку феномен тесно связан с психологическим здоровьем учащихся, недостаточный уровень стрессоустойчивости может отразиться на результатах единого государственного экзамена. Таким образом, вышеизложенные аспекты формируют актуальность исследования.

Цель исследования: разработка и апробация программы по развитию стрессоустойчивости старшеклассников средствами метафорических карт.

Методологический аппарат включает в себя теоретические методы исследования (анализ, синтез, обобщение психологических исследований по проблеме стрессоустойчивости) и эмпирические методы исследования (тестирование) и методы математической статистики.

Экспериментальной базой исследования стало Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №16 г. Кирова, учащиеся 11-х классов, в количестве 51 человека.

На констатирующем этапе эксперимента мы использовали методику «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова. Данные представлены в процентах для более наглядного изображения результатов (Рис. 1).

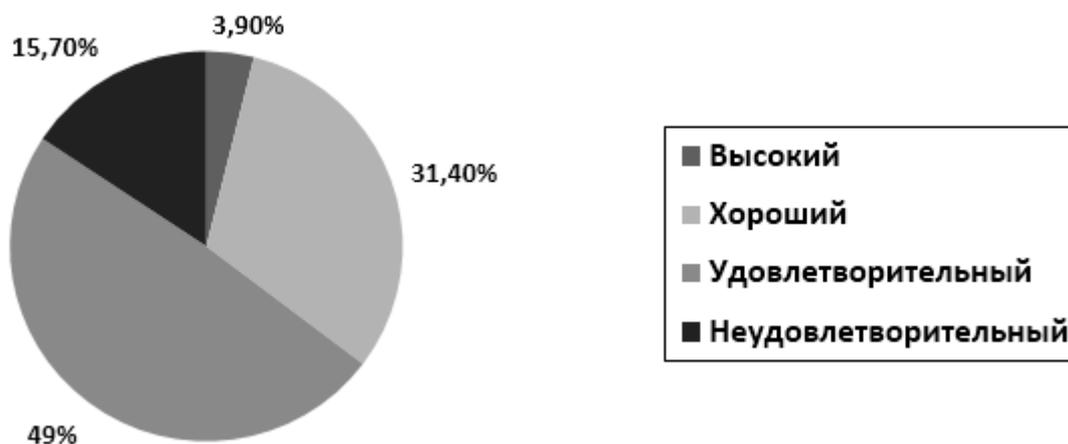


Рис. 1. Распределение стрессоустойчивости старшеклассников по методике В. Ю. Рыбникова

По результатам проведения методики на констатирующем этапе эксперимента можно сделать следующие выводы: больше половины

старшеклассников имеют удовлетворительный и неудовлетворительный уровни стрессоустойчивости. Результаты свидетельствуют

о том, что старшеклассникам трудно приспособиться к экстраординарным ситуациям, в силу возраста они не обучены навыкам конструктивного поведения при стрессе. Такое поведение в предэкзаменационный период достаточно критично для старшеклассников, поскольку это может отразиться на итогах экзаменов. Именно поэтому важная задача реализации развивающей программы на формирующем этапе эксперимента состояла в формировании навыков поведения в стрессовых ситуациях, их использовании, развитии эмоциональной и поведенческой саморегуляции и активизации ресурсов личности. Для развития данных характеристик мы использовали метафорические ассоциативные карты.

В развивающую программу мы включили несколько блоков для развития стрессоустойчивости старшеклассников, в каждый блок были включены упражнения с использованием метафорических карт. В процессе реализации были использованы такие колоды, как: «Хранительницы сада», «Я и все-все-все», «Эмоции и чувства», «Метафора мужской идентичности», «Saga», «Сокровищница жизненных сил».

Программа состоит из 5 блоков, включающих 13 тренинговых занятий. Каждое занятие включает в себя работу с метафорическими ассоциативными картами. В первом блоке «Стресс и методы его преодоления», старшеклассники расширили знания о феномене стресса. Метафорические карты здесь играли вспомогательную роль, как инструмент психолога, они помогли старшеклассникам найти ассоциации стресса, свои личные стрессогенные факторы. Ресурсная колода «Сокровищница жизненных сил» помогла найти ресурс для преодоления стрессовых ситуаций, найти плюсы в них. В данном блоке мы определили для каждого участника главные факторы стресса, с которыми старшеклассники будут учиться справляться на следующих этапах работы.

Во втором блоке «Саморегуляция» мы помогли старшеклассникам обучиться способам поведенческой и эмоциональной саморегуляции. Мы использовали колоды «Эмоции и чувства» для описания участниками своих эмоций в стрессовой ситуации, «Метафора мужской идентичности» для определения тех поведенческих реакций, с которыми сложно справиться. В конце всех занятий использовались также и ресурсные колоды для того, чтобы определить внутренние ресурсы личности. В перерывах между занятиями проводились индивидуальные консультации психолога в профилактических целях, поскольку у части группы имелся неудовлетворительный уровень стрессоустойчивости. Блок закончился тем, что учащиеся смогли найти собственные методы саморегуляции и оперировать ими в повседневной жизни.

Блок 3 «Модели конструктивного поведения» состоял из введения старшеклассников в типичные стрессовые ситуации. Перед старшеклассниками стояла важная задача – найти правильный путь

поведения в этих ситуациях с целью минимальных эмоциональных потерь. Для проведения работы мы использовали упражнения с метафорическими картами «Оптический прицел» и «Ящик пандоры». Метафорические карты помогли участникам открыть новый взгляд на решение проблемы, они начали проявлять взаимовыручку и сочувствие друг к другу, что способствовало развитию эмпатии. По итогам проведения данного блока все старшеклассники смогли выйти из стрессовых ситуаций и поделиться успехами преодоления стресса в повседневной жизни.

Блок 4 «Позитивное мышление». В этом блоке использовались упражнения с метафорическими картами для поиска позитивных аспектов жизни. Это поможет в дальнейшем более успешно активизировать все ресурсы личности и смотреть на проблемы намного проще. Мы использовали колоду «Я и все-все-все», которая помогла найти очень много собственных возможностей для старшеклассников и осознать многие жизненные ценности.

Блок 5 «Ресурсы личности» состоял из упражнений для активизации ресурсов личности. В этом блоке использовались только ресурсные колоды. Мы помогли старшеклассникам более осознанно посмотреть на мир и разобраться в том, как использовать свои личностные ресурсы. Продуктивность деятельности участников увеличилась, а коммуникации в классном коллективе стали более успешными.

Участвуя в реализации развивающей программы, старшеклассники узнали, что такое стресс, как преодолевать стрессовые ситуации и как в них себя вести. Научились управлять своими эмоциями и поведением, что является хорошим показателем развития саморегуляции. Мы помогли сформировать у старшеклассников модели конструктивного поведения в стрессовых ситуациях и отработали техники позитивного мышления, активизировали ресурсы личности.

По окончании формирующего эксперимента мы провели повторную диагностику по методике «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова. Сравнительные результаты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента представлены на Рисунке 2. Анализируя данные после проведения развивающей программы по развитию стрессоустойчивости мы отмечаем повышение уровня стрессоустойчивости старшеклассников в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Уровень стрессоустойчивости старшеклассников в экспериментальной группе стал более высоким.

Для доказательства достоверности результатов исследования мы использовали расчеты по U-критерию Манна-Уитни.

Таким образом, мы получаем  $U_{кр} = 31$  при  $p = 0,05$  и  $U_{кр} = 64$  при  $p = 0,01$

При U-эмпирическом (56) в сопоставлении с уровнем значимости ( $p \leq 0,04$ ) подтверждаются

статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группой по методике «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова.

Различия в уровне стрессоустойчивости в контрольной и экспериментальной группе по методике «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова, представлены на рисунке 2.

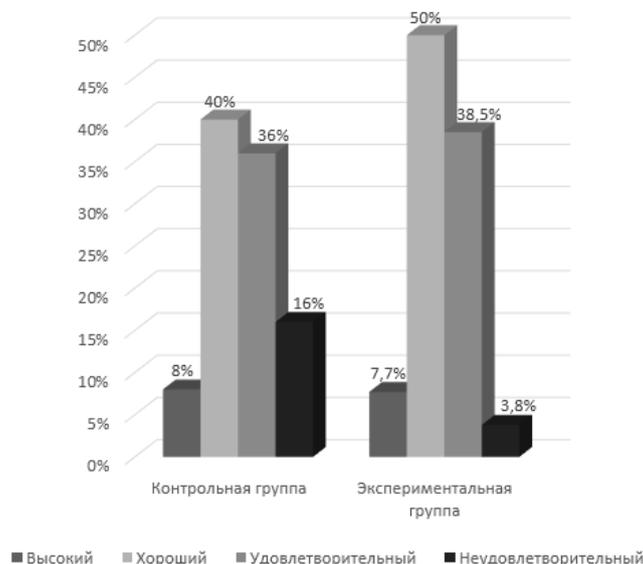


Рис. 2. Различия в уровне нервно-психической устойчивости в контрольной и экспериментальной группе

Таким образом, анализируя психолого-педагогические исследования по проблеме стрессоустойчивости, мы выяснили, что стрессоустойчивость – это свойство личности, характеризующееся тем, что в эмоциональной ситуации между всеми компонентами психической деятельности обеспечивается гармоничное взаимодействие и, исходя из этого, обеспечивается успешное выполнение деятельности. В процессе экспериментальной работы мы осуществили

диагностику стрессоустойчивости личности, реализовали развивающую программу. С помощью метафорических карт участники программы расширили знания о феномене стресса, развили поведенческую и эмоциональную саморегуляцию, освоили модели конструктивного поведения в стрессовой ситуации. У старшеклассников было сформировано позитивное мышление и активизированы внутренние ресурсы личности средствами метафорических карт.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2004. – 352 с.
2. Варданян, Б.Х. Эмоциональная устойчивость [Текст] / Б.Х. Варданян. – М. : Наука, 2008. – 380 с.
3. Дмитриева, Н.В. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии [Текст] / Н.В. Дмитриева, Н.В. Буравцова. – Кемерово, 2019. – 198 с.
4. Евсеева, М.Г. Психическая деятельность старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену [Текст] / М.Г. Евсеева. – М., 2015. – 198 с.
5. Кебина, Н.А. Смыслообразующие основы жизни личности в динамичном обществе. Молодежь в современном мире: тенденции и перспективы [Текст] / Н.А. Кебина. – М. : Просвещение, 2019. – 334 с.
6. Трунов, Д.Т. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме [Текст] / Д.Т. Трунов. – М. : МГУ, 2018. – 89 с.

#### REFERENCES

1. Bodrov V.A. Problema preodolenija stressa [Stress management problem]. Moscow: PER SJe, 2004. 352 p.
2. Vardanjjan B.H. Jemocional'naja ustojchivost' [Emotional stability]. Moscow: Nauka, 2008. 380 p.
3. Dmitrieva N.V., Buravcova N.V. Principy i sposoby ispol'zovanija associativnyh kart v psihologii i psihoterapii [Principles and methods of using associative cards in psychology and psychotherapy]. Kemerovo, 2019. 198 p.
4. Evseeva M.G. Psihicheskaja dejatel'nost' starsheklassnikov v period podgotovki k Edinomu gosudarstvennomu jekzameni [Mental activity of high school students in preparation for the Unified State Exam]. Moscow, 2015. 198 p.
5. Kebina N.A. Smysloobrazujushhie osnovy zhizni lichnosti v dinamichnom obshhestve. Molodezh' v sovremennom mire: tendencii i perspektivy [The sense-forming foundations of a person's life in a dynamic society. Youth in the modern world: trends and prospects]. Moscow: Prosveshhenie, 2019. 334 p.
6. Trunov D.T. Sindrom sgoranija: pozitivnyj podhod k probleme [Combustion Syndrome: A Positive Approach to the Problem]. Moscow: MGU, 2018. 89 p.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

Л.Н. Ершова, студент факультета педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: kufeld08@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-2580-0904.

Е.А. Кувалдина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: usr11530@vyatsu.ru, ORCID: 0000-0003-2186-6754.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:**

L.N. Ershova, Student of the School of Pedagogy and Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: kufeld08@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-2580-0904.

E.A. Kuvaldina, Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: usr11530@vyatsu.ru, ORCID: 0000-0003-2186-6754.