

Сыманюк Эльвира Эвальдовна,

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина; 620000, г. Екатеринбург, пр-т Ленина, 51; e-mail: e.e.symaniuk@urfu.ru

Оконечникова Любовь Викторовна,

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина; 620000, г. Екатеринбург, пр-т Ленина, 51; e-mail: dokonechnikov@mail.ru

Малова Екатерина Сергеевна,

магистр психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина; 620000, г. Екатеринбург, пр-т Ленина, 51; e-mail: miss.malova-atya@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА И ЕГО СВЯЗЬ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: уровни учебного стресса; уровни стрессоустойчивости; учебные стрессы; стрессоустойчивость; старшеклассники; суицидальные риски; успеваемость школьников; успешность обучения; жизнестойкость личности.

АННОТАЦИЯ. Данная статья посвящена одному из приоритетных направлений исследования – учебному стрессу у старшеклассников и его связи с академической успеваемостью. В теоретической части статьи дан подробный обзор результатов исследований учебного стресса в отечественной и зарубежной психологии. В эмпирической части на выборке 197 старшеклассников, из которых 100 юношей и 97 девушек, подробно описаны проявления учебного стресса: его уровни, уровни стрессоустойчивости и суицидального риска, показатели жизнестойкости. В результате сравнительного анализа между юношами и девушками выявлены следующие различия: у девушек уровень успеваемости выше; девушки более стрессоустойчивы, чем юноши; при этом юноши имеют более высокий уровень жизнестойкости. В результате корреляционного анализа получены почти по всем шкалам данные, доказывающие выдвинутую гипотезу о том, что существует прямая связь между уровнем учебного стресса и уровнем академической успеваемости у старшеклассников.

Symaniuk Elvira Evaldovna,

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Okonechnikova Lubov Viktorovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

Malova Ekaterina Sergeevna,

Master of Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

RESEARCH OF EDUCATIONAL STRESS AND ITS COMMUNICATION WITH ACHIEVEMENT AT STUDENTS OF SENIOR CLASSES

KEYWORDS: training stress levels; stress tolerance levels; training stresses; stress resistance; high school students; suicidal risk; academic progress; learning success; vitality of personality.

ABSTRACT. This article is devoted to one of the research priorities – educational stress in high school students and its connection with academic performance. In the theoretical part of the article, a detailed review of the results of studies of educational stress in domestic and foreign psychology is given. The empirical part of the sample of 197 high school students, of which 100 boys and 97 girls, describes manifestations of educational stress in detail: its levels, levels of stress tolerance and suicidal risk, indicators of resilience. As a result of a comparative analysis between boys and girls, the following differences were revealed: girls have a higher level of achievement; girls are more stress resistant than boys; while young men have a higher level of resilience. As a result of the correlation analysis, data were obtained on almost all scales, proving the hypothesis that there is a direct relationship between the level of academic stress and the level of academic performance in high school students.

Современная школа предъявляет высокие требования к старшеклассникам. Напряженный ритм, информационная перегруженность, постоянная конкурентность в интеллектуальной сфере, спровоцированная проведениями конкурсов, олимпиад, подготовкой к ЕГЭ, делает учащихся эмоционально уязвимыми и провоцирует учебный стресс, который, по данным иссле-

дователей, переживает более половины школьников [1].

Исследования учебного стресса, как одного из преобладающих видов стресса в подростковом и юношеском возрасте, в настоящее время являются приоритетными [3]. Степень научной разработанности достаточно высока как среди российских (Е. А. Белова, Л. А. Дубровина И. А. Комарова, Е. А. Сиденко, Д. А. Староскольская,

Л. В. Тукина, Ю. В. Щербатых), так и среди зарубежных исследователей (M. Alvord, S. Kaplan, S. Murff, D. J. Palmiter, D. Wilson, A. Chambers). Все эти исследования условно можно разделить на два направления.

В рамках первого направления (Л. А. Дубровина, И. А. Комарова, Л. В. Тукина, M. Alvord, D. J. Palmiter) проводятся исследования, касающиеся особенностей проявления стресса и противодействия ему. Распознать стресс у подростка можно по таким проявлениям, как постепенное отдаление подростка от его друзей и родных, нежелание общаться, забывчивость и рассеянность, утомленное состояние, частая смена настроения [8]. M. Alvord, D. J. Palmiter к вышеуказанным признакам проявления подросткового стресса добавляют слова и фразы, встречающиеся в лексиконе подростка и касающиеся его эмоционального состояния: «переживаю», «смущен», «раздражен», «никто меня не любит», «я глупый», «меня все бесит» [18]. По итогам исследований Л. В. Тукиной было выявлено, что учебная сфера характеризуется повышенной стрессогенностью у школьников, а жизненный стиль современных школьников складывается, в том числе, из стиля учебной деятельности, связанной как с наличием и пониманием трудных учебных ситуаций, так и с самоконтролем [14]. В результате учебный стресс испытывают на себе 65% старшеклассников, но только 17% из них проявляют стрессоустойчивость [7].

В рамках второго направления (С. П. Акутина, Е. А. Белова, Е. В. Киселева, Е. А. Сиденко, Д. А. Староскольская, Д. Алифановне, А. Akin, I. Celik, H. Saricam, R. Kulshreshtha, S. Murff) исследуется взаимосвязь стресса с другими факторами, среди которых особое место занимают успеваемость и пол и в рамках которых мы имеем наиболее противоречивые результаты.

С одной стороны, результаты большинства исследований показывают, что учебный стресс и академические достижения тесно связаны друг с другом [23], а именно: высокий уровень академического стресса определяет более низкие оценки [16]. Выявлено, что у тревожной и подавленной молодежи стрессовые события в жизни играют негативную роль, это в свою очередь приводит к низкой академической успеваемости [21]. S. Murff в результате своих исследований пришел к выводу, что учебный стресс может помешать учащимся добиться успеха в достижении своих образовательных целей [24]. Результаты исследования S. Kaplan подтвердили гипотезу о том, что стресс у школьников отрицательно влияет на успеваемость [22]. По мнению Е. А. Сиденко, переживания, связанные с подготовкой к

ЕГЭ, провоцируют стресс и препятствуют успешной сдаче экзаменов [11]. С. А. Хазова и Л. В. Тукина пришли к выводу о том, что трудность в понимании сложных предметов провоцирует учебный стресс [14]. С другой стороны, Е. А. Белова на выборке учащихся старших классов выявила, что уверенность в успехе у учеников вызывает меньше стресса, наличие четкой цели побуждает школьников учиться и снижает страх перед будущими экзаменами и выбором профессии [5]. Д. А. Староскольская на выборке восьмиклассников подтвердила гипотезу о том, что чем выше успеваемость у учеников, тем больше они испытывают стресс [12]. Исследователи из Турции I. Celik, H. Sakiz, H. Saricam в своей работе доказали взаимосвязь учебного стресса и осознания своих возможностей в обучении: чем больше у школьников способность аналитично подходить к собственным мыслительным процессам и осознавать свои возможности, тем ниже у них будет уровень стресса в учебе [19]. С. П. Акутина и Е. В. Киселева выделяют две причины экзаменационного стресса: во-первых, это неуверенность в своих знаниях, которая может оказаться истинной и обоснованной, вызванная реальными проблемами в знаниях, а также ложной, связанной с боязнью неизвестного. Во-вторых, это переоценка значимости экзамена, которая, зачастую, может быть навязана родителями или даже обществом [2].

Что касается половых особенностей проявления учебного стресса, то полученные данные также противоречивы: в некоторых исследованиях выявлено, что более подвержены стрессу девушки, чем юноши, причем девушки в отличие от юношей склонны прибегать к агрессивной стратегии поведения при решении проблем значительно чаще, чем юноши [5]. Турецкие исследователи A. Akin, I. Celik, H. Saricam на выборке 558 учащихся от 13 до 18 лет доказали, что стресс у девушек был гораздо выше, чем стресс у юношей того же возраста, так как при подготовке домашних заданий девушки больше стремятся к перфекционизму чем юноши, что приводит к большому волнению и переживаниям [17]. В то же время в исследованиях под руководством Д. Алифановне был выявлен прямо противоположный факт: девушки менее подвержены учебному стрессу, обладают более широким спектром копинг-стратегий, чем юноши, причем эти стратегии более продуктивны [4].

А. В. Варабина и Т. В. Егорова отмечают, что принадлежность к психологическому полу, определяемому С. Бем как андрогинный, обеспечивает личность гораздо более широким набором действительно эффективных копинг-стратегий и, как след-

ствии, более эффективными ресурсами для преодоления стресса и снижения негативных последствий от него. При этом юноши больше переживают по поводу сложности учебы, чем девушки. Девушки делают акцент на стрессе, связанном с подготовкой домашнего задания, в то время как юноши переживают за понимание материала [6].

Таким образом, существует достаточно большое количество исследований учебного стресса, однако взаимосвязь учебного стресса с успеваемостью у юношей и девушек, а также половые различия в проявлении учебного стресса имеют противоречивые результаты. При исследовании учебного стресса не учитывается тип учебного заведения, между тем именно в так называемых элитных учебных заведениях учебный стресс очень высок, так как именно элитные учебные заведения, возглавляющие рейтинг учебных заведений России, предъявляют более высокие требования к учащимся, создают более жесткую конкуренцию при подготовке к различным олимпиадам, конкурсам и тем самым провоцируют учебный стресс в большей степени, чем рядовые общеобразовательные школы.

Данное исследование проводилось на базе одного из элитных учебных заведений нашей страны. В эмпирическом исследовании приняли участие 197 учащихся 8-10 классов, из которых 100 юношей и 97 девушек.

Объектом данного исследования стал учебный стресс, предметом – связь уровня учебного стресса с академической успеваемостью у старшеклассников.

Цель исследования – выявить взаимосвязь уровня учебного стресса с академической успеваемостью у старшеклассников.

Проведенный нами анализ литературы позволил выдвинуть общее предположение о том, что существует прямая связь между уровнем учебного стресса и уровнем академической успеваемости у старшеклассников.

Для выявления особенностей протекания учебного стресса нами были использованы: «Тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых [15], «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона [13], «Опросник суицидального риска» в модификации Т. Н. Разуваевой [10], «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой [9]; для выявления уровня академической успеваемости – анализ электронного журнала успеваемости и подсчет среднего балла.

Надежность и достоверность результатов оценивалась на основании методов математической статистики: был использован коэффициент корреляции Спирмена, а также Т-критерий Стьюдента.

Анализ результатов по методике «Тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых (рис. 1) показал, что в среднем, большинство учеников обладают низким (48,7%) либо очень низким (27,4%) уровнем учебного стресса. Критически высокие значения были представлены лишь у двоих учеников (1%), а высокие – у 11 человек (5,6%). Среднее значение показателя учебного стресса равно 3,2 балла, что, согласно ключу теста, говорит нам о том, что учебный стресс у большинства старшеклассников данной выборки находится в норме и не является поводом для беспокойства.

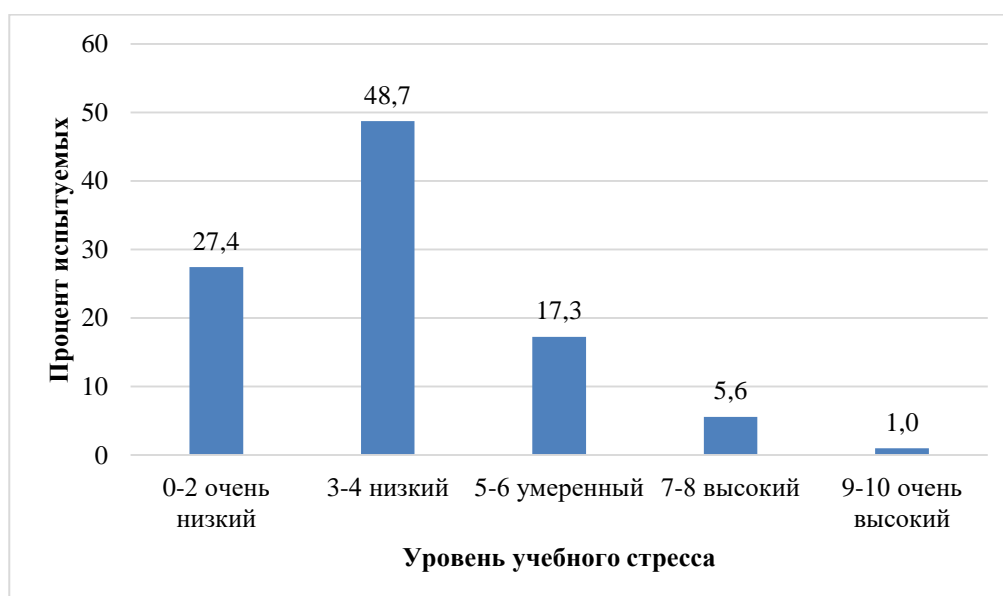


Рис. 1. Результаты методики «Учебный стресс» Ю. В. Щербатых

С целью рассмотрения особенностей стрессоустойчивости у старшеклассников нами был проведен «Тест самооценки

стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона (рис. 2).

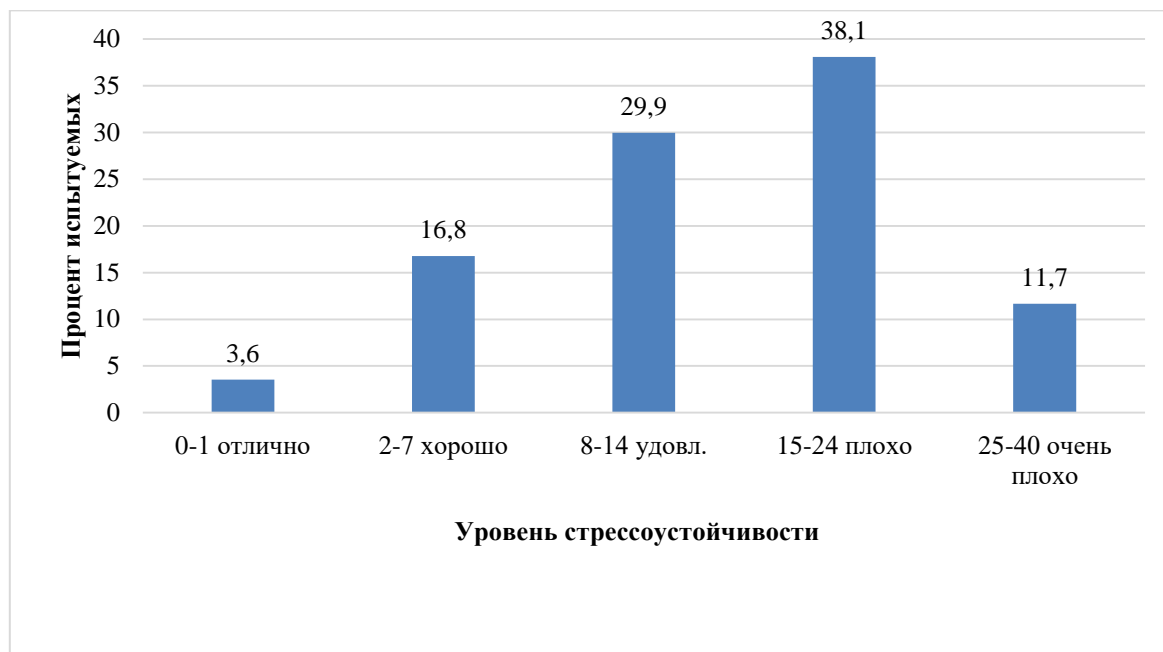


Рис. 2. Результаты методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона

Как видно из рисунка, большинство испытуемых считает, что они не достаточно стрессоустойчивы: 29,9% оценили свою стрессоустойчивость на «удовлетворительно», 38% – на «плохо» и 11,7% – на «очень плохо». Эти данные совпадают с результатами Л. А. Дубровиной, которая отметила, что из 65% учащихся, испытавших на себе стресс, только 17% проявили достаточно высокий уровень стрессоустойчивости [7].

Для того чтобы оценить суицидальный риск у старшеклассников, в рамках данного исследования была проведена методика «Опросник суицидального риска» в модификации Т. Н. Разуваевой.

По результатам анализа практически все испытуемые не имеют суицидального риска (96,4%), и лишь 3,6% опрошенных, согласно результатам методики, попадают в нее.

Анализ результатов «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой показал, что большинство испытуемых – 67% (132 ученика) – имеют средний уровень жизнестойкости, согласно ключу к методике – от 62 до 99 баллов. 16,2% (32 ученика из всей выборки) имеют низкий уровень жизнестойкости. Высоким уровнем жизнестойкости обладают 16,8% (33 ученика).

Результаты по шкалам отдельно юношей и девушек представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой

шкала	t-тест	p-знач	девушки	юноши
Вовлеченность	2,51	0,25	34,9	32,9
Контроль	2,12	0,03	30,6	27,9
Принятие риска	4,25	0,12	18,6	19,4
Жизнестойкость	3,24	0,42	84,2	80,2

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые показатели

Таким образом, как видно из таблицы, девушки более вовлечены в происходящее, получают от деятельности большее удовольствие, они лучше контролируют про-

цесс, убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, и в конечном итоге

девушки проявляют более высокий уровень жизнестойкости.

Помимо представленных и проанализированных выше методик нами были проанализированы электронные журналы успеваемости учеников 8-10 классов и подсчитан средний бал академической успешности учащихся.

116 человек (58,9% всех опрошенных) имеют средний балл за семестр «четыре» или «хорошо». 61 человек (31% всех школь-

ников) из всей выборки имеют средний балл «пять» или «отлично». Всего лишь 20 человек (10,1%) имеют средний балл за семестр «три» или «удовлетворительно». Средний балл у всей выборки равен 4,13, что соответствует оценке «хорошо».

Мы рассмотрели статистически значимые различия полученных результатов по полу по результатам всех проведенных методик. Они представлены в таблице 2.

Таблица 2

Статистически значимые различия между юношами и девушками по результатам проведенных методик

шкала	t-тест	p-знач	девушки	юноши
Успеваемость	2,46	0,01	4,22	4,06
Учебный стресс	4,16	0,00	3,66	2,69
Стрессоустойчивость	1,11	0,27	15,14	13,87
Жизнестойкость	-0,64	0,52	80,62	82,40
Суицидальный риск	1,38	0,17	9,56	8,72

Примечание: жирным шрифтом выделены статистически значимые показатели

Как видно из таблицы, нами были получены следующие статистически значимые различия.

1. У девушек уровень успеваемости выше, чем у юношей (t-тест=2,46, $p \leq 0,01$). Это совпадает с результатами A. Chambers и J. Schreiber, которые отмечают большую организованность и исполнительность девушек в выполнении школьных требований [20].

2. Девушки более стрессоустойчивы, чем юноши (t-тест=1,11, $p=0,27$). Вероятно, это характеризуется особенностями нашей выборки, так как в ряде исследований выявлена обратная закономерность: девушки менее стрессоустойчивы, чем юноши [5; 25].

3. Юноши имеют более высокий уровень жизнестойкости, чем девушки (t-тест=-0,64,

$p=0,52$). Мы также предполагаем, что это связано с особенностями нашей выборки.

4. Девушки более подвержены суицидальному риску, чем юноши (t-тест=1,38, $p=0,17$), несмотря на более высокий уровень их стрессоустойчивости. Видимо, суицидальный риск больше связан с жизнестойкостью, чем со стрессоустойчивостью.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы о существовании взаимосвязи между уровнем учебного стресса и уровнем академической успеваемости у старшеклассников мы подвергли полученные показатели корреляционному анализу. Данные корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3

Взаимосвязь между показателями учебного стресса у старшеклассников

Показатели учебного стресса	Уровень академической успеваемости	Уровень учебного стресса	Уровень стрессоустойчивости	Жизнестойкость	Суицидальный риск
Уровень академической успеваемости	1,00	0,11	-0,22	0,06	0,00
Уровень учебного стресса	0,11	1,00	0,49	-0,58	0,63
Уровень стрессоустойчивости	-0,22	0,49	1,00	-0,61	0,37
Жизнестойкость	0,06	-0,58	-0,61	1,00	-0,51
Суицидальный риск	0,00	0,63	0,37	-0,51	1,00

Значимые двусторонние корреляционные связи на уровне $p \leq 0$ были выявлены между следующими шкалами:

– обратная связь между уровнем успеваемости и стрессоустойчивости ($r_s = -0,22$),

иначе говоря, чем выше успеваемость у представителей нашей выборки, тем ниже их стрессоустойчивость;

– обратная связь между уровнем жизнестойкости и учебного стресса ($r_s = -0,58$), что говорит о том, что ученики с более высоким уровнем жизнестойкости испытывают меньше учебный стресс;

– обратная связь между уровнем стрессоустойчивости и жизнестойкости ($r_s = -0,61$). Возможно, это связано со спецификой тех шкал, которые включены в интегральный показатель «жизнестойкость»: чем больше старшеклассник вовлечен в деятельность, чем лучше контролирует он ее и себя, чем больше он убежден в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию, тем менее он стрессоустойчив;

– обратная связь между уровнем жизнестойкости и показателем суицидального риска ($r_s = -0,51$), иначе говоря, старшеклассники, уровень жизнестойкости которых более высок, имеют более низкий показатель суицидального риска;

– прямая связь между уровнем учебного стресса и успеваемостью ($r_s = 0,11$), то есть ученики, уровень учебного стресса которых выше, имеют более высокую успеваемость;

– прямая связь между успеваемостью и жизнестойкостью ($r_s = 0,06$), что говорит о том, что чем выше успеваемость у испытуемых, тем выше их уровень жизнестойкости;

– прямая связь между уровнем стрессоустойчивости и учебного стресса ($r_s = 0,49$), иначе говоря, старшеклассники, которые имеют более высокий уровень стрессоустойчивости, имеют также более высокий уровень учебного стресса;

– прямая связь между уровнем учебного стресса и показателем суицидального

риска ($r_s = 0,63$), то есть, чем выше уровень учебного стресса, тем выше показатель их суицидального риска;

– прямая связь между уровнем суицидального риска и стрессоустойчивости ($r_s = 0,37$), что говорит о том, что у испытуемых с более высоким уровнем стрессоустойчивости более высокий показатель суицидального риска.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о взаимосвязи между уровнем учебного стресса и уровнем академической успеваемости у старшеклассников подтвердилась.

Несмотря на то, что статистический анализ был сделан нами по всей выборке, отдельно хочется дать характеристику группы «старшеклассников», которая продемонстрировала высокий уровень проявления «учебного стресса». Такая группа выделена нами условно по результатам всех проведенных методик и в силу небольшого количества не может быть подвергнута статистической обработке, однако ради этой группы проводятся подобные исследования, на практике именно эти старшеклассники вызывают большое опасение и нуждаются в психологической помощи. В данную группу попали 6 человек с хорошим и очень хорошим уровнем успеваемости, жизнестойкостью ниже нормы, с высоким уровнем учебного стресса, имеющих суицидальный риск, среди которых 3 юноши и 3 девушки.

Несмотря на небольшой процент таких испытуемых (3% от общей выборки), эта группа риска требует пристального внимания. Работа с такой выборкой должна стать особым направлением практической деятельности школьных психологов в подобных учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акарачкова Е. С. Основы терапии и профилактики стресса и его последствий у детей и подростков / Е. С. Акарачкова, С. В. Вершинина, О. В. Котова, И. В. Рябоконт // Вопросы современной педиатрии. – 2013. – Т. 12. – № 3. – С. 38-44.
2. Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / С. П. Акутина, Е. В. Киселева // Молодой учёный. – 2017. – № 6. – С. 417-419.
3. Али-Заде А. С. Будущее как источник стресса у современных подростков / А. С. Али-Заде, А. А. Бочавер, И. Д. Хломов, К. Д. Хломов // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. – 2016. – Т. 1. – С. 286-288.
4. Алифановене Д. Анализ возможностей преодоления стресса у подростков в Литве / Д. Алифановене, А. Вайткявичене, А. Кепалайте, О. Шапелите // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. – 2016. – Т. 2. – С. 212-215.
5. Белова Е. А. Изучение учебного стресса современных старшеклассников как препятствия на пути их развития // Гендерный аспект. – 2013. – № 6. – С. 22-25.
6. Варабина А. В. Гендерные особенности совладающего поведения современных подростков / А. В. Варабина, Т. В. Егорова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. науч. конф. – 2016. – Т. 1. – С. 288-290.
7. Дубровина Л. А. Развитие эмоционального интеллекта как условие профилактики возникновения учебного стресса у старшеклассников / Л. А. Дубровина, Н. Д. Загацкая, Д. И. Макаров, А. Ю. Щеглова // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2014. – № 6. – С. 124-132.
8. Комарова И. А. Нестабильность эмоциональной сферы личности подростка – условие возникновения стресса // Материалы II Международной научно-практической конференции / Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – 2011. – С. 118-120.
9. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М. : Смысл, 2006. – 65 с.

10. Разуваева Т. Н. Опросник суицидального риска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5675527/page:7/> (дата обращения: 10.04.2019).
11. Сиденко Е. А. Профилактика экзаменационного стресса у старших подростков // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2013. – № 1. – С. 29-31.
12. Староскольская Д. А. Взаимосвязь учебной успешности и эмоционального стресса у подростков // Молодой ученый. – 2018. – № 11. – С. 128-130.
13. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Кохена и Г. Виллиансона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://banktestov.ru/test/56746> (дата обращения: 10.04.2019).
14. Тукина Л. В. Трудные жизненные ситуации глазами старшеклассников / Л. В. Тукина, С. А. Хазова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Международ. науч. конф. – 2016. – Т. 1. – С. 395-398.
15. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
16. Akgün S. Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance / S. Akgün, J. Ciarrochi // Educational Psychology. – 2003. – № 23. – P. 287-294.
17. Akin A. A Scale Adaptation Study Related to the Examination of Adolescents' Levels of Educational Stress / A. Akin, I. Celik, H. Saricam // Üniversitepark Bülten. – 2014. – Vol. 3. – № 2. – P. 44-55.
18. Alvord M. Identifying signs of stress in your children and teens [Electronic resource] / M. Alvord, D. J. Palmiter. – Mode of access: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-children.aspx> (date of access: 15.04.2019).
19. Celik I. Mediator Role of Metacognitive Awareness in the Relationship between Educational Stress and School Burnout among Adolescents / I. Celik, H. Sakiz, H. Saricam // Journal of Education and Future year. – 2017. – № 11. – P. 159-175.
20. Chambers A. Girls' academic achievement: varying associations of extracurricular activities / A. Chambers, J. Schreiber // Gender and Education. – 2007. – Vol. 16. – № 3. – P. 327-346.
21. Dunn B. Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students / B. Dunn, L. Dusselier, M. C. Shelley, Y. Wang, D. F. Whalen // J. Am Coll Health. – 2005. – Vol. 54. – № 1. – P. 15-24.
22. Kaplan S. Meditation, restoration, and the management of mental fatigue // Environment and Behavior. – 2001. – № 33. – P. 480-506.
23. Kulshreshtha R. Academic Anxiety and Academic Achievement / R. Kulshreshtha, C. G. Murthy // Journal of Indian Education. – 1999. – № 2. – P. 29-37.
24. Murff S. The impact of stress on academic success in college students // The ABNF journal. – 2005. – Vol. 16. – № 5. – P. 102-104.
25. Palmiter D. J. Teens and Stress: How to Keep Stress in Check [Electronic resource] / D. J. Palmiter, D. Wilson. – Mode of access: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-teens.aspx> (date of access: 15.04.2019).

REFERENCES

1. Akarachkova E. S. Osnovy terapii i profilaktiki stressa i ego posledstviy u detey i podrostkov / E. S. Akarachkova, S. V. Vershinina, O. V. Kotova, I. V. Ryabokon' // Voprosy sovremennoy pediatrii. – 2013. – Т. 12. – № 3. – С. 38-44.
2. Akutina S. P. Stress u studentov v protsesse uchebno-professional'noy podgotovki: prichiny i posledstviya / S. P. Akutina, E. V. Kiseleva // Molodoy uchenyy. – 2017. – № 6. – С. 417-419.
3. Ali-Zade A. S. Budushchee kak istochnik stressa u sovremennykh podrostkov / A. S. Ali-Zade, A. A. Bochaver, I. D. Khlomov, K. D. Khlomov // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie : materialy IV Mezhdunar. nauch. konf. – 2016. – Т. 1. – С. 286-288.
4. Alifanovene D. Analiz vozmozhnostey preodoleniya stressa u podrostkov v Litve / D. Alifanovene, A. Vaytkyavichene, A. Kepalayte, O. Shapelite // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie : materialy IV Mezhdunar. nauch. konf. – 2016. – Т. 2. – С. 212-215.
5. Belova E. A. Izuchenie uchebnogo stressa sovremennykh starsheklassnikov kak prepyatstviya na puti ikh razvitiya // Gendernyy aspekt. – 2013. – № 6. – С. 22-25.
6. Varabina A. V. Gendernye osobennosti sovladayushchego povedeniya sovremennykh podrostkov / A. V. Varabina, T. V. Egorova // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie : materialy IV Mezhdunar. nauch. konf. – 2016. – Т. 1. – С. 288-290.
7. Dubrovina L. A. Razvitie emotsional'nogo intellekta kak uslovie profilaktiki vzniknoveniya uchebnogo stressa u starsheklassnikov / L. A. Dubrovina, N. D. Zagatskaya, D. I. Makarov, A. Yu. Shcheglova // Novyy vzglyad. Mezhdunarodnyy nauchnyy vestnik. – 2014. – № 6. – С. 124-132.
8. Komarova I. A. Nestabil'nost' emotsional'noy sfery lichnosti podrostka – uslovie vzniknoveniya stressa // Materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / Vitebskiy gosudarstvennyy universitet im. P.M. Masherova. – 2011. – С. 118-120.
9. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestoykosti. – М. : Smysl, 2006. – 65 с.
10. Разуваева Т. Н. Опросник суицидального риска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5675527/page:7/> (дата обращения: 10.04.2019).
11. Сиденко Е. А. Профилактика экзаменационного стресса у старших подростков // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2013. – № 1. – С. 29-31.
12. Староскольская Д. А. Взаимосвязь учебной успешности и эмоционального стресса у подростков // Молодой ученый. – 2018. – № 11. – С. 128-130.
13. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Кохена и Г. Виллиансона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://banktestov.ru/test/56746> (дата обращения: 10.04.2019).

14. Tukina L. V. Trudnye zhiznennye situatsii glazami starsheklassnikov / L. V. Tukina, S. A. Khazova // *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie : materialy IV Mezhdunar. nauch. konf.* – 2016. – T. 1. – S. 395-398.
15. Shcherbatykh Yu. V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii.* – SPb. : Piter, 2006. – 256 s.
16. Akgün S. Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance / S. Akgün, J. Ciarrochi // *Educational Psychology.* – 2003. – № 23. – P. 287-294.
17. Akin A. A Scale Adaptation Study Related to the Examination of Adolescents' Levels of Educational Stress / A. Akin, I. Celik, H. Saricam // *Üniversitepark Bülten.* – 2014. – Vol. 3. – № 2. – P. 44-55.
18. Alvord M. Identifying signs of stress in your children and teens [Electronic resource] / M. Alvord, D. J. Palmiter. – Mode of access: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-children.aspx> (date of access: 15.04.2019).
19. Celik I. Mediator Role of Metacognitive Awareness in the Relationship between Educational Stress and School Burnout among Adolescents / I. Celik, H. Sakiz, H. Saricam // *Journal of Education and Future year.* – 2017. – № 11. – P. 159-175.
20. Chambers A. Girls' academic achievement: varying associations of extracurricular activities / A. Chambers, J. Schreiber // *Gender and Education.* – 2007. – Vol. 16. – № 3. – P. 327-346.
21. Dunn B. Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students / B. Dunn, L. Dusselier, M. C. Shelley, Y. Wang, D. F. Whalen // *J. Am Coll Health.* – 2005. – Vol. 54. – № 1. – P. 15-24.
22. Kaplan S. Meditation, restoration, and the management of mental fatigue // *Environment and Behavior.* – 2001. – № 33. – P. 480-506.
23. Kulshreshtha R. Academic Anxiety and Academic Achievement / R. Kulshreshtha, C. G. Murthy // *Journal of Indian Education.* – 1999. – № 2. – P. 29-37.
24. Murff S. The impact of stress on academic success in college students // *The ABNF journal.* – 2005. – Vol. 16. – № 5. – P. 102-104.
25. Palmiter D. J. Teens and Stress: How to Keep Stress in Check [Electronic resource] / D. J. Palmiter, D. Wilson. – Mode of access: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-teens.aspx> (date of access: 15.04.2019).