

МРНТИ 15.81.61

10.51889/2959-5967.2023.77.4.017

Ибраева А.У.¹

¹Международный казахско-турецкий университет имени Ходжа Ахмет Ясави,
(Туркестан Казахстан)

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВИДАМИ СЦЕНИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Аннотация

В настоящей статье представлены результаты экспериментального исследования по формированию стрессоустойчивости подростка средствами сценического искусства в учреждении основного и дополнительного образования. Целью научного исследования являлось выявление и обоснование сущности психологического и педагогического потенциала сценического искусства как совокупности условий позитивного влияния на формирование стрессоустойчивости школьников. На начальном этапе научного исследования были выявлены особенности стрессоустойчивости подростков, занимающихся и не занимающихся видами сценического искусства. Это означало определение личностной и ситуативной тревожности, тревоги, индивидуально-психологических особенностей и склонности к агрессивному и депрессивному поведению подростков. В ходе экспериментального исследования были обнаружены существенные различия в показателях стрессоустойчивости, тревожности, депрессивности и агрессивности между подростками, вовлеченными в виды сценического искусства и контрольной группой подростков, не занятых видами сценического искусства. Методики исследования: тест на определение уровня личностной и ситуативной тревожности испытуемых (шкала Спилбергера–Ханина), Личностная шкала проявления тревоги» (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчинова), Шкала оценок педагогом индивидуально-психологических особенностей учащихся (Я. Стреляу). Полученные экспериментальные результаты свидетельствуют о наличии высокого и среднего уровней стресса у подростков, не занятых видами сценического искусства. Но и у занятых различными видами сценического искусства также выявлен средний уровень стресса, но в меньшей степени, чем у первых респондентов контрольной группы. На основании полученных данных исследования можно сделать вывод о высокой подверженности стрессу и низком уровне сформирования стрессоустойчивости у подростков по причине отсутствия психологических и педагогических условий сопровождения подростков при их занятии различными видами сценического искусства.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, сценическое искусство, подростки, стресс, тревожность, депрессивность, агрессия, эмоциональное благополучие.

Ибраева А.У.¹

¹Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, (Түркістан
Қазақстан)

ҚЫЗМЕТ ПРОЦЕСІНДЕГІ ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТІЗІМДІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Аңдатпа

Бұл мақалада негізгі және қосымша білім беру мекемесінде сахналық өнер арқылы жасөспірімнің күйзеліске төзімділігін қалыптастыру бойынша эксперименттік зерттеудің

нәтижелері берілген. Ғылыми зерттеудің мақсаты мектеп оқушыларының күйзеліске төзімділігін қалыптастыруға оң әсер ету жағдайларының жиынтығы ретінде сахналық өнердің психологиялық-педагогикалық әлеуетінің мәнін анықтау және негіздеу болды. Ғылыми зерттеулердің бастапқы кезеңінде сахналық өнерге тартылған және тартылмаған жасөспірімдердің күйзеліске төзімділік ерекшеліктері анықталды. Бұл жеке және ситуациялық алаңдаушылықты, алаңдаушылықты, жеке психологиялық сипаттарды және жасөспірімдердегі агрессивті және депрессиялық мінез-құлыққа бейімділікті анықтауды білдіреді. Эксперименттік зерттеу барысында сахналық өнермен айналысатын жасөспірімдер мен сахналық өнермен айналыспайтын жасөспірімдердің бақылау тобы арасындағы күйзеліске төзімділік, алаңдаушылық, депрессия және агрессия көрсеткіштері бойынша айтарлықтай айырмашылықтар анықталды. Зерттеу әдістері: субъектілердің жеке және ситуациялық алаңдаушылық деңгейін анықтауға арналған тест (Спилбергер-Ханин шкаласы), Жеке мазасыздану шкаласы (Дж. Тейлор, Т.А.Немчинов бойынша бейімделу), Мұғалімнің оқушылардың жеке психологиялық ерекшеліктерін бағалау шкаласы (Я. Стреляу)). Алынған эксперимент нәтижелері сахналық өнермен айналыспайтын жасөспірімдерде жоғары және орташа күйзелістің болуын көрсетеді. Бірақ сахналық өнердің әртүрлі түрлерімен айналысатындар да стресстің орташа деңгейін көрсетті, бірақ бақылау тобындағы бірінші респонденттерге қарағанда аз дәрежеде. Алынған зерттеу деректеріне сүйене отырып, жасөспірімдердің сахналық өнердің әртүрлі түрлерімен айналысу кезінде оларды сүйемелдеуіне психологиялық-педагогикалық жағдайлардың болмауынан жасөспірімдердің күйзеліске бейімділігі жоғары және күйзеліске төзімділік деңгейі төмен екендігі туралы қорытынды жасауға болады.

Түйінді сөздер: күйзеліске төзімділік, сахналық өнер, жасөспірімдер, стресс, алаңдаушылық, депрессия, агрессия, эмоционалдық салауаттылық.

Ibrayeva A.U. ¹

¹*International Kazakh-Turkish University named after Khodja Ahmet Yasavi, (Turkestan Kazakhstan)*

FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF STAGE ART CLASSES

Abstract

This article presents the results of an experimental study on the formation of stress resistance of adolescents by means of stage art in the institution of basic and additional education. The purpose of the scientific research was to identify and substantiate the essence of psychological and pedagogical potential of stage art as a set of conditions of positive influence on the formation of stress resistance of schoolchildren. At the initial stage of the scientific research the peculiarities of stress resistance of adolescents engaged and not engaged in stage art were identified. This meant the determination of personal and situational anxiety, anxiety, individual-psychological features and propensity to aggressive and depressive behavior of adolescents. In the course of the experimental study, significant differences were found in the indicators of stress tolerance, anxiety, depression and aggressiveness between the adolescents involved in stage art types and the control group of adolescents not involved in stage art types. Research methods: a test to determine the level of personal and situational anxiety of the subjects (Spielberger-Hanin scale), Personality scale of anxiety manifestation" (J.Taylor, adaptation of T.A.Nemchinov), The scale of teacher's evaluation of individual-psychological features of students (J. Streliau). The obtained experimental results testify to the presence of high and average stress levels in teenagers who are not engaged in stage arts. But the average level of stress was also revealed in those engaged in various types of stage art, but to a lesser extent than in the first respondents of the control group. On the basis of the research data it is possible to draw a conclusion about high exposure to stress and low level of formation of stress resistance in teenagers because of the lack of

psychological and pedagogical conditions of support of teenagers in their occupation of various kinds of stage art.

Key words: stress resistance, stage art, adolescents, stress, anxiety, depression, aggression, emotional well-being.

ВВЕДЕНИЕ.

Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста является актуальной социальной проблемой в сфере психологии, педагогики и в сфере сценического искусства. По нашему мнению, одним из способов формирования стрессоустойчивости у подростков является создание психологических и педагогических условий для развития его творческих способностей через приобщение к занятиям по различным видам сценического искусства. Создание такого комплекса психолого-педагогического сопровождения вовлечения в сценическое искусство дает возможности для создания условий для самоопределения и самореализации подростка. Сценическое искусство - эффективное средство активизации творческого потенциала школьника, развития его общей культуры и личности в целом.

В настоящее время становится важным устойчивое развитие подрастающего поколения, в этой связи важная роль отведена основному и дополнительному образованию школьников, при котором достаточное внимание уделяется развитию творческого потенциала подростка, которое может стать основой для создания комплекса психологических и педагогических условий, обеспечивающих активизацию креативных ресурсов личности подростка средствами сценического искусства

Исследователи в области психологии и педагогики раскрывают сценическое искусство как явление многозначное и сложное, через которое можно осуществить многочисленные формы педагогического и психологического сопровождения и воздействия, влияющие на формирование психологической устойчивости подростка к стрессу и стресс-факторам.

Проблеме развития личности в подростковом возрасте посвящены исследования многих ученых. Однако проблема формирования стрессоустойчивости подростка через вовлечение его к занятиям сценического искусства является малоизученной и требует научного исследования, разработки методов воздействия на личностные качества, развиваемые средствами сценического искусства.

Через привлечение подростков к сценическому искусству активизируется творческий потенциал подростка, который впоследствии становится предпосылкой нахождения подростками смысла жизни и снижения психоэмоционального напряжения, и следовательно повышения его психологической устойчивости к стресс-факторам. Активизация творчества при занятиях сценического искусства непосредственно влияет не только на личностный рост, но и на процесс смыслообразования, на становление «Я-идеального» в структуре «Я - концепции» личности и на формирование стрессоустойчивости [1 - 5].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Известны научные педагогические и психологические исследования, раскрывающие развитие творческой личности подростка таких авторов как А Г Асмолов, В А Березина, В Ю. Лешер, В.И. Козловский, М В Колосова, В Н Харькин и другие. Но, следует отметить, что исследования, посвященные проблеме развития творческого потенциала детей средствами сценического искусства, влияющих на формирование стрессоустойчивости школьников достаточно ограничено и указанная проблема является малоизученной.

Очевидным становится противоречие между современными возможностями использования основ сценического искусства в образовательном процессе детской театральной студии или кружковой работы и недостаточной степенью применения этих возможностей для формирования психологической устойчивости подростка к внутренним и внешним источникам стресс - факторов.

В последнее время в педагогической и психологической науке накоплены значительные исследования по изучению стрессоустойчивости личности школьника, но изучение влияния сценического искусства как средства формирования стрессоустойчивости подростка в образовательном учреждении не были предметом педагогических и психологических исследований и поэтому требуют своего решения [6, 7].

Это обуславливает направление нашего научного исследования - формирование стрессоустойчивости подростка средствами и видами сценического искусства.

Занятия сценическим искусством могут сыграть значительную роль в формировании стрессоустойчивости подростков. Это связано с тем, что участие в таких видах деятельности, как театр, музыка, танцы и изобразительное искусство, может обеспечить ряд физических, эмоциональных и когнитивных преимуществ, которые способствуют общему эмоциональному благополучию и формированию психологической устойчивости к стрессу у подростков.

Приведем несколько способов сценического искусства, которые могут повысить психологическую устойчивость подростков к стрессу и стресс-факторам:

1) *Эмоциональное выражение и регулирование*: сценическое искусство дает подросткам творческий выход для выражения своих эмоций, будь то радость, печаль, гнев или разочарование. Это может помочь им обрабатывать и регулировать свои эмоции здоровым образом, уменьшая вероятность ощущения подавленности стрессом.

2) *Повышение самооценки и уверенности*: успешное выступление перед публикой может повысить самооценку и уверенность подростка. Со временем эта возросшая уверенность в себе может помочь им справляться с проблемами и стрессовыми ситуациями с большей устойчивостью.

3) *Улучшение коммуникативных навыков*: участие в сценическом искусстве может помочь подросткам развивать сильные коммуникативные навыки, как вербальные, так и невербальные. Это может привести к улучшению межличностных отношений и повышению способности эффективно выражать свои мысли, что может оказаться неопределимым в борьбе со стресс-факторами.

4) *Командная работа и сотрудничество*: многие виды сценической деятельности, такие как театральные постановки или групповые музыкальные выступления, требуют командной работы и сотрудничества. Обучение эффективной работе с другими людьми может дать подросткам чувство принадлежности и поддержки, которые также могут стать защитой от стресса.

5) *Тайм-менеджмент и дисциплина*: занятие сценическим искусством часто предполагает регулярные репетиции и практические занятия. Это помогает подросткам развивать навыки и дисциплину управления временем, которые необходимы для выполнения академических и внеклассных обязанностей, что в конечном итоге снижает стресс, связанный со сроками и ограничениями во времени.

6) *Внимательность и присутствие*: вовлеченность сценическим искусством часто требует сосредоточенности и присутствия в данный момент. Эта практика осознанности может помочь подросткам уменьшить тревогу по поводу будущего или сожаления о прошлом, способствуя более сосредоточенному и стрессоустойчивому мышлению.

7) *Механизмы преодоления стресса и снижения стресса*: вовлеченность в творческую деятельность, например рисование, танцы или игра на музыкальном инструменте, может служить формой медитации и релаксации. Это помогает подросткам расслабиться и снизить уровень стресса, обеспечивая здоровый образ жизни для преодоления трудностей.

8) *Чувство выполненного долга и достижения*: успешное участие в представлении или создание произведения искусства может дать подросткам чувство выполненного долга и гордости. Это положительное подкрепление может повысить их устойчивость перед лицом будущих проблем.

9) *Культурное и социальное взаимодействие*: участие в сценическом искусстве часто знакомит подростков с разнообразными культурами и точками зрения. Это может способствовать развитию чувства глобальной осведомленности, терпимости и адаптивности, которые являются важными качествами для навигации в сложном мире и управления стрессом.

Таким образом, формирование стрессоустойчивости у подростков через привлечение их в участия в сценических искусствах может быть очень полезным для психологического и психического здоровья подростков.

Прежде чем приступить к созданию психолого-педагогических условий для формирования стрессоустойчивости подростка средствами сценического искусства в основном и дополнительном образовательном учреждении необходимо определиться с понятием стрессоустойчивости школьника – подростка.

Т.С. Тихомирова в авторской монографии, исследуя стрессоустойчивость подростка констатирует, что не все стресс-факторы и стрессовые события для подростков могут быть источником стресса, отнимающего силы и здоровье, для некоторых подростков они становятся – стимулом к самосовершенствованию, а для третьих абсолютно незамеченными событиями. Каузальность таких состояний зависит от актуального состояния подростка, от его индивидуальных личностных особенностей, от опыта и все это связано со стрессоустойчивостью [1, с. 56].

Феномен стрессоустойчивость многие ученые понимают как обобщенное свойство личности, которое характеризует способность человека противостоять стресс-факторам, сохраняя эффективность жизнедеятельности и здоровый эмоциональный тонус [5, с. 155].

Феномен подростковой стрессоустойчивости означает способность многих подростков справляться со стрессорами и адаптироваться к ним более эффективно, чем дети и взрослые. Этот период жизни, часто характеризующийся быстрыми физическими, эмоциональными и когнитивными изменениями, обычно связан с повышенным стрессом из-за таких факторов, как академическое давление, отношения со сверстниками, семейная динамика и развитие личности.

Существует несколько теорий и результатов исследований, которые пытаются объяснить это явление:

- *Развитие мозговых структур*. Префронтальная кора, часть мозга, отвечающая за когнитивные функции более высокого порядка, такие как контроль импульсов, принятие решений и эмоциональная регуляция, в подростковом возрасте все еще развивается. Это может помочь подросткам быть более устойчивыми к определенным типам стресса, поскольку их мозг не так легко подвержен влиянию гормонов стресса.

- *Регуляция нейротрансмиттеров*. В подростковом возрасте могут произойти изменения в регуляции нейротрансмиттеров, особенно в системе серотонина. Это может повлиять на настроение и эмоциональную регуляцию, потенциально способствуя ощущению более низкого уровня стресса.

- *Психологические факторы*. Подростки могут иметь более оптимистичный взгляд на стрессоры или другой взгляд на факторы стресса по сравнению со взрослыми. Они могут с меньшей вероятностью воспринимать определенные ситуации как крайне стрессовые или больше верить в свою способность справляться со стрессом.

- *Сети социальной поддержки*. Подростки часто имеют сильные сети социальной поддержки, включая сверстников и членов семьи. Эти сети могут действовать как буферы против стрессоров, обеспечивая эмоциональную поддержку и практические советы.

- *Повышение стрессоустойчивости*. Переживание и преодоление стрессовых факторов в подростковом возрасте может повысить устойчивость. Успешное решение проблем на этом этапе принадлежит психологам и педагогам в разработке эффективных стратегий преодоления стресса.

• *Повышенный рост гормонов.* Гормональные изменения, которые происходят в период полового созревания, такие как повышение уровня половых гормонов, таких как тестостерон и эстроген, могут играть роль в отрицательной устойчивости к стрессу. Эти гормоны могут влиять на резкую смену настроения и поведение подростков.

Важно отметить, что не все подростки проявляют стрессоустойчивость, а некоторые могут испытывать значительные трудности в борьбе со стрессорами. Такие факторы, как индивидуальные различия, природа стрессора и наличие систем поддержки, могут повлиять на способность подростка справляться со стрессом. Более того, хотя может показаться, что подростки хорошо справляются с некоторыми факторами стресса, они могут быть более уязвимы для других, например, связанных с социальным признанием, формированием идентичности или успеваемостью в учебе. Понимание и поддержка подростков в их уникальном стрессовом опыте имеет решающее значение для их благополучия и развития. Например, есть школьники, которые показывают высокие результаты в учебной деятельности, достигаемые ценой неадекватных усилий на фоне высокого уровня напряженности, утомления, сильных эмоциональных реакций. В этом случае на личностном уровне может быть выработана система защиты от дистрессового состояния [8 – 13].

Преодоление стресса включает сознательные действия, в результате которых приобретает состояние душевного комфорта. Исследование феномена стрессоустойчивости позволяет сделать следующий вывод. Конструктивное поведение при стрессе означает не только самостоятельное решение проблемной ситуации, но и принятие в случае необходимости помощи других людей; анализ различных способов решения проблемы и выбор наиболее оптимального; изменение своего отношения к ней; изменение самого себя.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.

Для экспериментальной проверки эффективности специально созданных психолого-педагогических условий формирования стрессоустойчивости средствами сценического искусства в образовательном учреждении нами были использованы следующие методы и методики: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, диссертационных исследований по исследуемой проблеме, моделирование, наблюдение, интервьюирование, индивидуальные и групповые беседы, педагогический и психологический эксперимент, тестирование. Для осуществления поставленной цели мы избрали следующие психодиагностические методики:

- 1) Определение уровня личностной и ситуативной тревожности испытуемых (шкала Спилбергера–Ханина);
- 2) Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчинова).
- 3) Методика Я. Стреляу «Шкала оценок педагогом индивидуально-психологических особенностей учащихся».

В исследовании проводилось изучение особенностей личности подростка, формирующих стрессоустойчивость. Была проведена статистическая обработка для выявления взаимообуславливающей связи между параметрами и переменными с помощью коэффициента корреляции К. Спирмена [14]. База исследования: Дворец школьников, кружки сценического искусства. Всего в исследовании приняли участие 52 подростка.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ.

Для развития стрессоустойчивости необходимо сформировать эмоциональное благополучие, которое является не только наличием положительных эмоций, но и чувством эмоционального комфорта, демонстрирующее психологически устойчивую личность подростка. Тревога - это эмоциональное состояние, которое возникает в стрессовой ситуации, проявляется беспредметный страх, часто связанный с неудачами в социальном взаимодействии. Состояние тревоги, тревожности и агрессивного поведения побуждает индивида к конкретизации источника опасности, служит источником развития неврозов [9, с. 102]. Особенно

восприимчивы к стрессам, по сравнению со взрослыми, дети и подростки в силу активного формирования у них всех психических процессов и повышенной восприимчивости психики.

В данном исследовании в центре внимания находится подростковый возраст – время, когда личность претерпевает значительные изменения, проходит стадию становления. Любой конфликт, эмоциональное потрясение, а иногда и простое недопонимание могут обернуться настоящей душевной травмой для впечатлительного подростка. Подростки более подвержены стрессу, более страдают от давления и отчуждения сверстников. Нервное напряжение у подростков проявляется по-разному. Иногда это повышенная возбудимость, иногда агрессивность и неспособность долго сосредотачиваться на какой-либо одной проблеме [10, с. 92].

В соответствии с целью и задачами исследования проводилось сравнительное изучение уровня стрессоустойчивости подростков, вовлеченных в сценическое искусство, и их ровесников, не занимающихся видами сценического искусства

На начальном этапе нами было проведено тестирование с помощью шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности (автор Ч.Д. Спилберг, в адаптации Ю. Л. Ханина), где нами были выявлены уровни ситуативной и личностной тревожности подростков.

В таблице 1 представлены уровни низкого, умеренного и высокого уровней ситуативной и личностной тревожности в контрольной и экспериментальной группах испытуемых подростков.

Таблица 1 - Уровни ситуативной и личностной тревожности подростков (методика Ч. Спилберг)

№	Тревожность	Подростки	Уровни		
			низкая	Умеренная	высокая
1	Ситуативная	Экспериментальная группа (ЭГ)	20%	52%	28%
		Контрольная группа (КГ)	15%	70%	15%
2	Личностная	Экспериментальная группа (ЭГ)	10%	42%	48%
		Контрольная группа (КГ)	5%	55%	40%

- Полученные экспериментальные данные указывают на преобладание умеренного уровня ситуативной тревожности (52 и 70%), при этом количество подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности в экспериментальной группе на 7% превышает количество подростков в контрольной группе.

- С помощью методики - личностная шкала проявления тревоги по Дж. Тейлору, в адаптации Т.А. Немчинова проведен эксперимент по выявлению уровня тревоги у подростков. Испытуемые учащиеся отвечали на все 60 утверждений опросника. Если результаты были в пределах 40-50 баллов – это расценивалось как очень высокий уровень тревоги, если респондент набирал баллы в пределах 25-40 баллов – высокий уровень тревоги, при результате 15-25 баллов – средний уровень тревоги и результаты от 5-15 баллов означает низкий уровень тревоги.

- Полученные экспериментальные результаты по выявлению тревоги определены нами как уровни стрессоустойчивости и сведены в таблицу 2.

-

- Таблица 2 – Уровни стрессоустойчивости у подростков

-

№	Исследовательская выборка	Стрессоустойчивость (уровни)
---	---------------------------	------------------------------

		Высокий	Средний	Наличие стресса
1	Экспериментальная группа (ЭГ)	65 %	25%	10 %
2	Контрольная группа (КГ)	45 %	38 %	17 %

Результаты тестирования показали, что подростки экспериментальной группы обладали высоким уровнем стрессоустойчивости и низким уровнем тревожности. Тогда как подростки контрольной группы, не занятые видами сценического искусства, имели средний и очень низкий уровень стрессоустойчивости.

Эксперимент с использованием Шкалы оценок педагогом индивидуально-психологических особенностей подростков по Я. Стреляу был направлен на изучение поведенческих особенностей учебной деятельности подростков, на основании которых нами были сделаны заключения о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов. Опросник заполнялся психологом или педагогом в процессе наблюдения за подростками (таблица 3).

Таблица 3 - Индивидуально- психологические особенности подростков по тесту Я. Стреляу

№	Подростки с сильной нервной системой	Подростки со слабой нервной системой	Подростки со средней нервной системой	Промежуточные между средним и низким	Промежуточные между средним и высоким
	0	0	25%	5 %	60%

Результаты исследования индивидуально- психологических особенностей подростков по выделенным нами параметрам представленные в таблице 3 в виде средних арифметических показателей по контрольной и экспериментальной группам показали, что в экспериментальной группе в целом преобладают подростки слабоустойчивые к длительному и часто повторяющемуся возбуждению, которым характерны определенные трудности в осуществлении эффективной деятельности в ситуации, требующей энергичных действий. При этом им в целом свойственны показатели, которые свидетельствуют о преобладающем характере высокой силы, подвижности и уравновешенности их нервных процессов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Как показали результаты исследования, у подростков был обнаружен низкий уровень стрессоустойчивости в сочетании с высоким уровнем тревожности. Эти дети эмоциональны, восприимчивы к неприятным ситуациям, сильно переживают из-за внешних и внутренних проблем. Они тяжело переносят неудачи и конфликты, особенно с близкими людьми. Подростки ранимы, обидчивы, чувствительны к критике. Полученные нами результаты говорят о существенном снижении личностных ресурсов подростков, высокой степени тревожности, внутренней агрессии, низкой стрессоустойчивости. Полученные экспериментальные результаты, свидетельствуют о необходимости психологической и педагогической наполненности сопровождения и воздействия видов сценического искусства для формирования высокого уровня стрессоустойчивости у подростков.

Список использованной литературы

1. Тихомирова Т.С. *Формирование стрессоустойчивости подростков. Методическое пособие.* – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.
2. Изард К.Э. *Психология эмоций.* – СПб. – 1999 – 256 с.

3. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика. - 1986. – 345 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». – 2000 – 234 с.
5. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс - 1996. – 208 с.
6. Стаунэ Г.Д. Роль детско-юношеской театральной студии в развитии образа «Я» // Целостность образовательного пространства проблемы, перспективы развития: Материалы межвузовской конференции – Иркутск: Изд-во ИНУ. - 1999 – С. 165-167
7. Стаунэ Г.Д. Результаты и продуктивность педагогической деятельности театральной студии // Обновление содержания деятельности в учреждениях дополнительного образования детей. Результаты и продуктивность педагогической деятельности. Материалы науч - практ конф – Иркутск: Глав УОиПО. - 2000. – С. 62 – 63.
8. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова, Е. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно- методическое пособие. – СПб.: Речь. - 2010. – 192 с.
9. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков: распознавание, лечение, профилактика. 2-е изд., стер. – М.: Когито-Центр. - 2008. – 181 с.
10. Костина Е. Стресс и дети [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.semya.ru/articles/roditelskay-a-shkola/stress-i-deti-450>
11. Тапалова О.Б., Абдимуса Ж. Особенности проявления тревожности в школьном возрасте // материалы международной конференции, посвященной 80-летию проф. А. А. Бейсенбаевой - Алматы: Абай университеті. - 2021. – С. 293-295
12. Тапалова О.Б., Кожан А Психологическая устойчивость к хроническому стрессу у спортсменов: особенности проявления. // Современное общество и наука: опыт, проблемы и перспективы развития сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции – М. – 2020. – С. 32 – 41.
13. Тапалова О.Б., Жапаров Е.Ж. Хронический стресс и его психофизиологические проявления у студентов. // Педагогика и Психология – Алматы. – 2018. - № 4 (37). – С. 37 – 43.
14. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь. - 2003. – 350 с.

References:

1. Tihomirova T.S. Formirovanie stressoystoichivosti podroستkov. Metodicheskoe posobie. – М.: SIP RIA, 2003. – 88 s.
2. Izard K.E. Psihologua emotsiй. – SPb. – 1999 – 256 s.
3. Merlin V.S. Oчерk integralnogo issledovanua individyálnosti. - М.: Pedagogika. - 1986. – 345 s.
4. Prihojan A.M. Trevoynost ý detei i podroстkov: psihologicheskaiа priroda i vozrastnaiа dinamika. - М.: Moskovsku psihologo-sotsialnyi institút; Voronej: Izdatelstvo NPO «MODEK». – 2000 – 234 s.
5. Levis Sh., Levis Sh.K. Rebenok i stress. – SPb: Piter Press - 1996. – 208 s.
6. Stayné G.D. Rol detsko-tyноsheskoй teatralnoй stýdu v razvitu obraza «Ia» // Tselostnost obrazovatel'nogo prostranstva problemy, perspektivy razvitiua: Materialy meyvъzvovskoi konferentsu – Irkýtsk: Izd-vo INÝ. - 1999 – S. 165-167
7. Stayné G.D. Rezýltaty i prodýktivnost pedagogicheskoi deiatelnosti teatralnoй stýdu // Obnovlenie soderjanua deiatelnosti v ýchrejdeniiah dopolnitelnogo obrazovanua detei. Rezýltaty i prodýktivnost pedagogicheskoi deiatelnosti. Materialy naých - prakt konf – Irkýtsk: Glav ÝOiPO. - 2000. – S. 62 – 63.

8. Vasserman L. I., Ababkov V. A., Trifonova, E. A. *Sovladanie so stressom: teorua i psihodiagnostika: ýchebno- metodicheskoe posobie.* – SPb.: Rech. - 2010. – 192 s.
9. Mojginskiĭ Iy. B. *Agressivnost detei i podrostkov: raspoznanie, lechenie, profilaktika.* 2-e izd., ster. – M.: Kogito-Tsentr. - 2008. – 181 s.
10. Kostina E. *Stress i deti [Elektronnyĭ resýrs].* – Rejim dostýpa: [http://www.semya.ru/articles/roditelskay a-shkola/stress-i-deti-450](http://www.semya.ru/articles/roditelskay-a-shkola/stress-i-deti-450)
11. Tapalova O.B., Abdımýsa J. *Osobennosti proiavlenua trevojnosti v shkolnom vozraste // materialy mejdýnarodnoi konferentsu, posviaennoi 80-letuý prof. A. A. Beisenbaevoi - Almaty: Abai ýniversiteti.* - 2021. – S. 293-295
12. Tapalova O.B., Kojan A *Psihologicheskaiia ýstoichivost k hronicheskomý stressý ý sportsmenov: osobennosti proiavlenua. // Sovremennoe obestvo i nauka: opyt, problemy i perspektivy razvitua sbornik nauchnyh trýdov po materialam mejdýnarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsu – M. – 2020. – S. 32 – 41.*
13. Tapalova O.B., Japarov E.J. *Hronicheskui stress i ego psihofiziologicheskie proiavlenua ý stýdentov. // Pedagogika i Psihologua – Almaty. – 2018. - № 4 (37). – S. 37 – 43.*
14. Sidorenko E. V. *Metody matematicheskoi obrabotki v psihologu.* – SPb.: Rech. - 2003. – 350 s.