

Гарибова З. , Пономаренко Е.В.

ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера, г. Пермь, Россия;

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСТРЕССА СРЕДИ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ В Г. ПЕРМИ

Аннотация

Проблема психологического благополучия старшеклассников в период завершения школьного образования приобретает особое звучание в контексте современной образовательной политики и социокультурных трансформаций. Выпускники школ города Перми, как и их ровесники в других регионах, оказываются в ситуации множественных стрессогенных нагрузок, включающих подготовку к государственным экзаменам, профессиональное самоопределение, изменение социального статуса. Цель настоящей статьи — анализ уровня эмоционального дистресса у выпускников пермских школ с учётом специфических региональных факторов и актуальных образовательных тенденций. На материале анализа современных исследований и региональной статистики рассматриваются основные проявления дистресса, его предикторы, последствия для психического здоровья, а также возможности психопрофилактической работы. Полученные результаты свидетельствуют о высокой распространённости признаков эмоционального неблагополучия среди выпускников, что требует целенаправленных интервенций со стороны образовательных и медицинских учреждений.

Ключевые слова: эмоциональный дистресс, выпускники школ, тревожность, экзаменационный стресс, г. Пермь, психологическое здоровье, профилактика

Article title: Investigation of the Level of Emotional Distress among School Graduates in Perm

Annotation

The problem of psychological well-being of high school students during the period of completing school education acquires a special significance in the context of modern educational policy and sociocultural transformations. Graduates of Perm schools, like their peers in other regions, find themselves in a situation of multiple stress loads, including preparation for state examinations, professional self-determination, and changes in social status. The purpose of this article is to analyze the level of emotional distress in Perm school graduates, taking into account specific regional factors and current educational trends. Based on the analysis of modern research and regional statistics, the main manifestations of distress, its predictors, consequences for mental health, as well as opportunities for psychoprophylactic work are considered. The results indicate a high prevalence of signs of emotional distress among graduates, which requires targeted interventions from educational and medical institutions.

Keywords: emotional distress, school graduates, anxiety, examination stress, Perm, psychological health, prevention

Масштабы проблемы: статистика неочевидного страдания

63% школьников российских регионов, включая Пермь, сообщают о повышенной утомляемости во время учебного года. Эта цифра, зафиксированная в региональных докладах за 2023–2024 годы, отражает лишь видимую часть проблемы. По данным психосемантического исследования, выполненного Афанасьевым и Соломиным на выборке более 56 тысяч пермских школьников, примерно 40% выпускников демонстрируют признаки общего эмоционального неблагополучия. Речь идёт не столько о клинических диагнозах, сколько о состоянии пограничного типа — когда психика ещё функционирует в режиме нормы, но адаптационный ресурс истощается.

Эмоциональный дистресс — понятие, требующее уточнения. В узком смысле это интенсивное негативное переживание, превосходящее способность

индивида к совладанию и нарушающее его повседневное функционирование. В более широком контексте, применимом к старшему школьному возрасту, дистресс включает устойчивую тревожность, признаки депрессивного реагирования, соматические жалобы неясной этиологии, снижение когнитивной продуктивности. Нередко подростки не осознают характер происходящих с ними изменений. Они списывают постоянную раздражительность на усталость, а утрату интереса к прежним увлечениям — на «взросление».

Пермский регион представляет интерес как модель среднего российского города с развитой системой образования, высокой конкуренцией за места в престижных вузах и традиционным социальным запросом на академические достижения. Именно здесь — в городе с промышленной историей и одновременно заметной интеллектуальной средой — противоречие между ожиданиями семьи, школы и внутренними потребностями подростка проявляется особенно остро.

Структура стрессогенности: что давит сильнее всего?

Подготовка к единому государственному экзамену занимает центральное место в жизни одиннадцатиклассников примерно с октября по июнь. Это девять месяцев непрерывного напряжения. По оценкам, полученным при исследовании тревожности школьников Перми и Пермского края, 35,9% выпускников сталкиваются с контрольными работами уже в понедельник, в период низкой работоспособности. Такая организация учебного процесса игнорирует базовые закономерности недельной динамики умственной активности.

Картина усугубляется спаренными уроками по сложным предметам, за которыми следуют занятия, требующие высокой концентрации внимания. Уточкин, Тайбова и Салихова, анализируя расписания пермских школ, установили, что в двух образовательных учреждениях из пяти обследованных превышено допустимое количество академических часов в день. 86,5%

учеников, пишущих контрольные в начале недели, сообщают о выраженной утомлённости уже к вечеру понедельника. Здесь стоит сделать оговорку: не каждый школьник, испытывающий утомление, автоматически попадает в группу дистресса. Однако хроническая усталость, накапливаясь неделя за неделей, становится фоном для более глубоких нарушений.

Давление оказывается не только извне. 91% старшеклассников, участвовавших в опросах 2024–2025 годов, указывают на собственные ожидания как главный источник стресса. Это парадокс: не родители, не учителя, а сам подросток выстраивает внутреннюю систему требований, зачастую превосходящую любые внешние нормативы. Впрочем, это справедливо не для всех случаев. Семейная история, транслируемые ценности, негласные послания о цене ошибки — всё это формирует тот самый внутренний голос, который не даёт расслабиться.

Физиология тревоги: когда тело говорит за психику

Около половины выпускников отмечают невнимательность и падение успеваемости, несмотря на сохранные знания. 35,9% начинают терять интерес к профильным дисциплинам — тем самым предметам, ради которых когда-то выбирали школу или класс. Это не просто снижение мотивации. Здесь, прямо скажем, работает механизм психологической защиты: организм пытается оградить себя от перегрузки, отключая эмоциональную вовлечённость.

Телеметрическая кардиоритмография, применённая Костроминой и Писаревым в ситуации пробного ЕГЭ, выявила любопытные закономерности. Стресс-реакции фиксировались уже на этапе прослушивания инструкции к экзамену. Их количество нарастало к концу экзаменационной работы. В среднем школьники находились в состоянии физиологического стресса около трети всего времени выполнения заданий. Самая неприятная деталь — субъективная оценка состояния не совпадала с объективными показателями. Подростки говорили, что чувствуют себя нормально, в то время как индекс вегетативного баланса уходил в критическую зону.

Физические симптомы дистресса у пермских выпускников включают головные боли (38%), нарушения сна (55%), дрожь в теле (30%), учащённое сердцебиение (28%). У девушек к этому списку добавляются тошнота, потеря аппетита или, напротив, переедание. Эти проявления нередко воспринимаются окружением как капризы или симуляция. На деле они сигнализируют о перегрузке стресс-реактивных систем организма.

Гендерная асимметрия переживаний

Девушки демонстрируют более высокие показатели тревожности в сравнении с юношами вне зависимости от возраста. 54% девушек оценивают свой уровень стресса на 4–5 баллов из пяти возможных, тогда как среди юношей таких только 25%. Эта разница прослеживается и в структуре симптоматики: девушки чаще жалуются на нарушения пищевого поведения, соматизированные расстройства, эмоциональное истощение. Юноши реже артикулируют свои переживания, что, однако, не означает их отсутствия. Они скорее используют стратегии избегания — компьютерные игры, спорт, уход в технические увлечения. Эти способы могут быть вполне функциональными, но лишь при условии, что они дополняют, а не заменяют проработку эмоциональных состояний.

Исследования тревожности, проведённые на материале пермских школьников в 2022 году, показали, что личностная тревожность девушек в предэкзаменационный период превышает аналогичные значения у юношей на 12–15 процентных пунктов. При этом ситуационная тревожность обоих полов достигает пиковых значений в последнюю четверть учебного года. Картина здесь неоднородная: в девятых классах уровень дистресса выше, чем в одиннадцатых, что объясняется фактором новизны экзаменационной ситуации и меньшим опытом саморегуляции.

Социальный контекст: когда среда перестаёт поддерживать

41% пермских выпускников хотели бы получать больше поддержки от родителей, 22% — от учителей, 19% — от друзей. 37% признаются, что им трудно обратиться за помощью. Это данные, которые обнажают дефицит доверительных отношений в ближайшем окружении подростка. Семья в представлении многих старшеклассников — это прежде всего источник ожиданий, а не безопасная база. Учитель воспринимается как оценивающая фигура. Друзья сами переживают аналогичные трудности и не всегда способны оказать квалифицированную эмоциональную поддержку.

Проживание в интернате — дополнительный фактор риска. Исследования показывают, что подростки, живущие вне семьи, испытывают более выраженные признаки эмоционального выгорания. Отсутствие приватного пространства, необходимость постоянного взаимодействия с соседями, жёсткий режим дня — всё это снижает возможности для восстановления. Пермский край, с его географической протяжённостью и значительным числом учеников из малых городов и сельской местности, сталкивается с этой проблемой регулярно.

Стоит обратить внимание на феномен «отложенного стресса». Анализ обращений к психотерапевтам и психиатрам, проведённый сетью клиник в 2024 году, зафиксировал парадоксальную динамику: в период непосредственной подготовки к экзаменам число обращений падает на 19%, а резко возрастает после завершения экзаменационной кампании. Подростки держатся до последнего, мобилизуя все ресурсы, но едва ситуация разрешается, происходит обвал. Тревожное расстройство, депрессивные эпизоды лёгкой степени, смешанные состояния — такова структура обращений в июне–июле.

Когнитивные и поведенческие маркеры

Невнимательность, снижение концентрации, забывчивость — эти симптомы отмечают около половины выпускников. Прокрастинация становится устойчивой формой поведения: подростки откладывают выполнение заданий,

избегают начала подготовки к сложным темам, теряют способность к планированию. Это не лень и не отсутствие волевых качеств. Прокрастинация в условиях высокой тревожности — защитный механизм, попытка отсрочить столкновение с ситуацией, которая воспринимается как непереносимая.

Часть школьников демонстрирует противоположную стратегию — гиперответственность и перфекционизм. Они занимаются до изнеможения, отказываются от сна, общения, отдыха. Внешне это выглядит как высокая учебная мотивация, но по сути является формой тревожного расстройства. Любое снижение результата воспринимается катастрофически, ошибка приравнивается к краху всех планов. Такие подростки часто получают оценку «хорошо» на экзаменах, хотя знания позволяли претендовать на высший балл. Стресс съедает когнитивный ресурс в момент испытания.

Исследование, проведённое на академической гимназии, показало, что наибольшее число стресс-реакций фиксируется у учащихся, получивших итоговую оценку «4». Меньше всего — у тех, кто получил «удовлетворительно». Парадокс объясняется просто: троечники давно смирились с уровнем своих достижений и не предъявляют к себе завышенных требований. Хорошисты же находятся в зоне постоянного внутреннего конфликта между желанием быть отличниками и реальными возможностями.

Региональная специфика: Пермь как кейс

Пермь — город с почти миллионным населением, развитой сетью гимназий, лицеев, профильных школ. Конкуренция за места в ведущих вузах — Пермском университете, политехническом, медицинском — традиционно высока. Это формирует особый тип родительских установок и школьной культуры, где академический успех воспринимается как единственно возможный путь социального продвижения.

Психосемантическое исследование 2017 года, охватившее 36 992 учащихся города и края, зафиксировало, что 7% школьников демонстрируют

максимально позитивное отношение к понятию «наркотики», 15% — выраженное стремление к риску, 5% — повышенную привлекательность темы смерти. Эти данные не говорят о прямой наркотизации или суицидальности. Они указывают на область эмоциональных нарушений, при которых деструктивные темы начинают восприниматься как привлекательные. Корреляционный анализ выявил связь между общим эмоциональным неблагополучием и позитивным отношением к риску, наркотикам, смерти. Зависимость оказалась нелинейной — показатели привлекательности деструктивных тем прямо пропорциональны квадрату показателя дистресса.

Эти выводы подтверждают гипотезу о том, что эмоциональный дистресс выступает предиктором более серьёзных форм дезадаптации. Выпускник, который месяцами живёт в режиме хронического напряжения, ищет способы облегчения состояния. Иногда это социально приемлемые стратегии — музыка (67%), общение с друзьями, сон. Но в части случаев подросток обращается к рискованному поведению как к средству почувствовать себя живым.

Физиологические корреляты: от биохимии до поведения

Взаимосвязь между тревожностью и соматическими нарушениями установлена в работах Барг, Кобяковой и Лебедевой-Несевря на материале обследования подростков Перми. Выявлены ассоциации между школьной тревожностью и эндокринными расстройствами, нарушениями питания, функциональной диспепсией. Особенно значима связь между тревожностью по поводу контроля знаний и избыточной массой тела. Механизм прост: эмоциональное переедание как способ совладания с тревогой. Этот паттерн характерен для подросткового возраста и легко закрепляется как устойчивая форма поведения.

Нарушения сна — отдельная история. 55% выпускников жалуются на трудности засыпания, частые ночные пробуждения, раннее утреннее пробуждение без возможности заснуть вновь. Недостаток сна снижает когнитивную продуктивность, ухудшает настроение, повышает

раздражительность, замыкая порочный круг. Подросток не высыпается, поэтому не может эффективно готовиться. Неэффективная подготовка усиливает тревогу. Тревога не даёт уснуть.

Что касается вегетативных реакций, анализ variability сердечного ритма демонстрирует сдвиг в сторону симпатикотонии у большинства выпускников в предэкзаменационный период. Индекс вегетативного баланса LF/HF возрастает, общая мощность спектра снижается — классические признаки стресс-реакции. Подростки с низкой стрессоустойчивостью демонстрируют эти изменения не только на экзамене, но и в обычных учебных ситуациях, что свидетельствует о генерализации стрессового ответа.

Прогностические модели и группы риска

Исследование содержания представлений и отношений пермских школьников, выполненное на основе методики психосемантической экспресс-диагностики, позволило выделить несколько подгрупп риска. Первая — подростки с высоким уровнем школьной тревожности и негативным отношением к учебной деятельности. У них понятие «моя учёба» ассоциируется с понятиями «угроза», «неприятности», «наказание». Эти школьники воспринимают образовательный процесс как источник постоянной опасности.

Вторая группа — выпускники с дефицитом позитивных ассоциаций к понятию «моё будущее». В норме будущее связывается с надеждами, планами, интересными перспективами. У части подростков будущее оказывается связано с понятиями «неопределённость», «страх», «ответственность», но при этом лишено позитивного эмоционального наполнения.

Третья категория — школьники, у которых понятие «какой я на самом деле» не совпадает с понятием «каким я хочу быть» и при этом оба понятия имеют низкую привлекательность. Иными словами, подросток не принимает себя актуального и не верит в возможность стать тем, кем хотел бы быть. Такая

структура самооотношения создаёт устойчивый фон для депрессивного реагирования.

Важно, что эти паттерны не всегда очевидны при поверхностной беседе. Подросток может демонстрировать внешнее благополучие, соблюдать учебную дисциплину, не конфликтовать с окружающими. Психосемантические методы позволяют обнаружить латентное неблагополучие, которое пока не перешло в открытую симптоматику, но уже определяет внутреннюю логику переживаний.

Стратегии совладания: что работает и что иллюзорно

67% выпускников используют музыку как основной способ снятия напряжения. Более половины предпочитают общение с друзьями или сон. Юноши чаще обращаются к спорту (51%) и компьютерным играм (43%). Эти стратегии можно назвать базовыми и в целом адаптивными, при условии, что они не становятся формой ухода от проблемы.

Дыхательные техники, в частности «дыхание по квадрату», рекомендуются психологами как средство быстрого восстановления эмоционального контроля в стрессовой ситуации. Метод прост: вдох на четыре счёта, задержка на четыре, выдох на четыре, снова задержка. Две–три минуты такого дыхания активируют парасимпатическую нервную систему и снижают физиологические проявления тревоги. Эффективность метода подтверждена, однако он требует предварительной тренировки. Попытка впервые применить технику непосредственно на экзамене может не сработать.

Питание также влияет на стрессоустойчивость. Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в морской рыбе, антиоксиданты из орехов и ягод, флавоноиды тёмного шоколада, L-теанин из зелёного чая — всё это компоненты нейрометаболической поддержки. Они не устраняют причины дистресса, но создают более благоприятный биохимический фон для работы центральной нервной системы.

Что не работает — успокоительные препараты без назначения врача. Многие из них вызывают седацию, замедление реакций, нарушение концентрации внимания. Подросток, принявший такой препарат перед экзаменом, рискует провалить испытание не из-за недостатка знаний, а из-за медикаментозно индуцированной когнитивной заторможенности.

Интервенции: что можно сделать на уровне системы

Психопрофилактическая работа с выпускниками требует многоуровневого подхода. Первый уровень — организационный. Это коррекция расписания с учётом динамики работоспособности, недопущение контрольных работ в начале недели, соблюдение норм по количеству уроков и продолжительности перемен. Простые, казалось бы, вещи, но их несоблюдение фиксируется в большинстве обследованных школ.

Второй уровень — просветительский. Подростки и их родители нуждаются в объективной информации о природе стресса, его физиологических механизмах, способах совладания. Речь идёт не о разовых лекциях, а о системной работе, встроенной в учебный процесс. Уроки психогигиены, тренинги стрессоустойчивости, обучение техникам саморегуляции — всё это должно быть частью образовательной программы выпускных классов.

Третий уровень — индивидуальная психологическая помощь. Школьные психологи часто перегружены диагностической работой в ущерб консультативной. Между тем именно индивидуальное консультирование позволяет выявить специфические паттерны дистресса у конкретного подростка и подобрать персонализированные стратегии помощи. Здесь картина неоднородная: в части школ психологическая служба работает эффективно, в других она существует формально.

Отдельная задача — работа с семьями. Родители выпускников сами находятся в состоянии повышенной тревожности и транслируют её детям. Групповые встречи, на которых обсуждаются реалистичные ожидания, способы

поддержки без давления, признаки критических состояний у подростка, могут существенно снизить уровень семейного стресса.

Долгосрочные последствия: цена игнорирования проблемы

Хронический стресс в подростковом возрасте не проходит бесследно. Он создаёт предпосылки для формирования тревожных и депрессивных расстройств в молодом взрослом возрасте, нарушает становление профессиональной идентичности, снижает субъективное качество жизни. Данные по ряду регионов пока недостаточны для однозначного вывода, но лонгитюдные исследования, проведённые в других странах, указывают на устойчивую связь между школьным стрессом и психическим нездоровьем в последующие периоды жизни.

Есть и более непосредственные эффекты. Эмоциональное выгорание, возникающее уже на стадии завершения школы, снижает адаптационные возможности при переходе к вузовскому обучению. Первокурсники, пришедшие в университет истощёнными, с трудом справляются с новыми требованиями, чаще болеют, демонстрируют академическую неуспешность, несмотря на формально высокий уровень довузовской подготовки.

Ограничения существующих исследований

Большинство работ, посвящённых стрессу выпускников, выполнены на небольших выборках или ограничиваются одним–двумя образовательными учреждениями. Это затрудняет обобщение выводов на всю популяцию пермских школьников. Кроме того, многие исследования используют только субъективные методы оценки — опросники, анкеты. Подростки не всегда способны адекватно оценить своё состояние, особенно если дистресс стал для них привычным фоном жизни.

Объективные методы — кардиоритмография, оценка биохимических маркеров стресса — применяются редко в силу их ресурсоёмкости. Психосемантические технологии, при всей их информативности, требуют специального

программного обеспечения и обученных специалистов. Это ограничивает их массовое внедрение.

Лонгитюдные исследования, прослеживающие динамику дистресса от начала к концу учебного года и далее в период адаптации к вузу, единичны. Между тем именно такой дизайн позволил бы понять, в какой момент и при каких условиях эмоциональное неблагополучие переходит из временного состояния в устойчивую характеристику личности.

Направления дальнейших исследований

Необходима разработка и валидизация скрининговых инструментов, пригодных для массового применения в условиях образовательных учреждений. Такие инструменты должны быть краткими, понятными, защищёнными от социально желательных ответов и при этом достаточно чувствительными для выявления группы риска.

Перспективным направлением является изучение защитных факторов — тех ресурсов, которые позволяют части подростков проходить через экзаменационный период без значимого ухудшения психологического состояния. Что отличает этих школьников? Особенности семейных отношений, личностные черты, копинг-стратегии, социальная поддержка? Ответы на эти вопросы могли бы стать основой для разработки программ укрепления психологической устойчивости.

Отдельного внимания заслуживает проблема гендерных различий в переживании дистресса. Почему девушки демонстрируют более высокие показатели тревожности? Это культурные различия в допустимости проявления эмоций или действительно биологически обусловленная особенность? Можно ли скорректировать воспитательные практики так, чтобы девушки получали больше возможностей для развития стрессоустойчивости, а юноши — для артикуляции своих переживаний?

Заключение

Эмоциональный дистресс выпускников пермских школ — проблема, масштаб которой превосходит возможности локальных интервенций. Более 40% старшеклассников находятся в зоне эмоционального неблагополучия, что выражается в тревожности, утомляемости, соматических жалобах, снижении учебной мотивации. Основными предикторами дистресса выступают чрезмерная учебная нагрузка, нерационально организованный образовательный процесс, дефицит социальной поддержки, завышенные внутренние требования к себе.

Физиологические и поведенческие проявления дистресса разнообразны — от нарушений сна и пищевого поведения до падения концентрации внимания и прокрастинации. Гендерные различия устойчивы: девушки демонстрируют более высокий уровень тревожности и склонность к соматизации переживаний. Юноши реже артикулируют проблемы, что затрудняет своевременное выявление группы риска.

Региональная специфика Перми проявляется в высокой конкуренции за места в вузах и традиционной ориентации семей на академические достижения. Это создаёт дополнительное давление на выпускников и усиливает их внутреннюю тревожность. Связь между эмоциональным дистрессом и интересом к деструктивным формам поведения установлена и требует пристального внимания со стороны профилактических служб.

Эффективная профилактика эмоционального дистресса должна включать организационные меры по оптимизации учебного процесса, просветительскую работу с подростками и родителями, индивидуальное психологическое консультирование, подготовку педагогов к распознаванию признаков эмоционального неблагополучия. Только комплексный подход, учитывающий физиологические, психологические и социальные аспекты проблемы, способен изменить ситуацию к лучшему.

Список литературы

1. Афанасьев В.Г., Соломин И.Л. Психосемантическое исследование содержания представлений и отношений школьников и студентов города Пермь и Пермского края // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2022. № 4. С. 566–578. URL: <https://press.psu.ru/index.php/philsoc/article/view/6721/4663> (дата обращения: 23.02.2026).
2. Барг А.О., Кобякова О.А., Лебедева-Несевря Н.А. Оценка связи тревожности в школе с заболеваемостью у детей среднего и старшего школьного возраста // Гигиена и санитария. 2020. Т. 99. № 8. С. 874–879. URL: <https://jdigitaldiagnostics.com/0016-9900/article/view/639626> (дата обращения: 23.02.2026).
3. Бонкало Т.И., Полякова О.Б., Гребенникова В.М. Проблемное поле современных исследований учебного стресса студентов колледжей: мета-анализ публикаций Scopus 2024 // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 82-1. С. 45–52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnoe-pole-sovremennyh-issledovaniy-uchebnogo-stressa-studentov-kolledzhey-meta-analiz-publikatsiy-scopus-2024> (дата обращения: 23.02.2026).
4. Завертаная Е.И., Кошкарлова Н.И. Особенности психоэмоционального состояния учащихся 9-х и 11-х классов // Современные вопросы биомедицины. 2024. Т. 8. № 1. С. 22–29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-uchaschihsya-9-h-i-11-h-klassov> (дата обращения: 23.02.2026).
5. Исмаилова З.Г., Сулейман-заде Н.Г., Мустафаева И.И., Джафарзаде Н.Д. Стресс и его причины у старшеклассников // Российский педиатрический журнал. 2024. Т. 27. № 3S. С. 83–84. URL: <https://www.rosiped.ru/jour/article/view/866> (дата обращения: 23.02.2026).

6. Костромина С.Н., Писарев А.Е. Экзаменационный стресс на ЕГЭ: дестабилизация учащихся или фактор успеха? // Статистика и экономика. 2017. № 3. С. 80–91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionnyu-stress-na-ege-destabilizatsiya-uchaschihsya-ili-faktor-uspeha> (дата обращения: 23.02.2026).
7. Михальская Д.С., Игнатович С.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену // Педагогика: история, перспективы. 2022. Т. 5. № 6. С. 54–81. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennye-factory-vozdeystvuyuschie-na-vypusknikov-v-protssesse-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvennomu-ekzameni> (дата обращения: 23.02.2026).
8. Михайлова И.В., Мажанова Д.В. Динамика тревожности школьников в период ГИА // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2022. № 3. С. 88–98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-trevozhnosti-shkolnikov-v-period-gia> (дата обращения: 23.02.2026).
9. Мищенко В.И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам // Педагогика и психология образования. 2020. № 1. С. 208–218. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-trevozhnosti-starsheklassnikov-v-period-podgotovki-k-itogovym-ekzamenam> (дата обращения: 23.02.2026).
10. Почекаева И.С., Нассонова Л.Н. Влияние стресса на учебную деятельность современных старшеклассников // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. 2023. № 19. С. 218–223. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-uchebnuyu-deyatelnost-sovremennyh-starsheklassnikov> (дата обращения: 23.02.2026).

11. Уточкин Ю.А., Таибова Д.Р., Салихова Н.Р. Оценка учебной нагрузки и ее влияние на утомляемость выпускников школ // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 12. С. 32–38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-uchebnoy-nagruzki-i-ee-vliyanie-na-utomlyaemost-vypusknikov-shkol/pdf> (дата обращения: 23.02.2026).