ГБОУ города Москвы ШКОЛА №1505

«Преображенская»

**Дипломная работа**

**Способы преодоления негативных аспектов экзаменационного стресса (на примере представлений учеников 11-х классов)**

*Автор*: ученица 10 класса «В»

Абаимова Мария

*Руководитель*: к.психол.н. Савина О. О.

Москва

2018

Оглавление

[Глава 1. Теоретические подходы к изучению стресса. 6](#_Toc501439797)

[1.1 Психологические подходы к экстремальному стрессу. 6](#_Toc501439798)

[**Определение понятий, связанных со стрессом и его преодолением.** 6](#_Toc501439799)

[**Экзаменационный стресс** 8](#_Toc501439800)

[1.2. Специфика стрессовых переживаний в подростковом возрасте 8](#_Toc501439801)

[1.3. Техники по борьбе со стрессом. 9](#_Toc501439802)

[**1.3.1. Нервно-мышечная релаксация.** 10](#_Toc501439803)

[**1.3.2.** **Сенсорная репродукция.** 11](#_Toc501439804)

[**1.3.3.** **Идеомоторная тренировка.** 12](#_Toc501439805)

[**1.3.4.** **Аутогенная тренировка.** 13](#_Toc501439806)

[**1.3.5.Комплексная программа обучения навыкам ПСР** 14](#_Toc501439807)

[1.4. Дополнительные техники по борьбе со стрессом. 15](#_Toc501439808)

[**1.4.1. Музыкальные воздействия.** 15](#_Toc501439809)

[**Мультимедийные цветомузыкальные средства регулирования ФС человека.** 17](#_Toc501439810)

[Выводы по теоретической главе 19](#_Toc501439811)

[Глава 2. Эмпирическое исследование представлений подростков о методах преодоления экзаменационного стресса. 23](#_Toc501439812)

[Программа эмпирического исследования. 23](#_Toc501439813)

[**Научная проблема, цель, задачи и гипотезы.** 23](#_Toc501439814)

[Методы исследования 25](#_Toc501439815)

[Результаты и их обсуждение 26](#_Toc501439816)

[Выводы 27](#_Toc501439817)

[Заключение. 28](#_Toc501439818)

[Список литературы. 29](#_Toc501439819)

[Приложения. 31](#_Toc501439820)

**Введение**

**Актуальность.** В настоящее время большинству учеников, которым предстоит сдача государственных экзаменов, таких как ОГЭ (Обязательный Государственный экзамен) и ЕГЭ (Единый Государственный экзамен), а затем и дальнейшие подобные испытания в ВУЗе, приходится сталкиваться с предэкзаменационным стрессом. Высокая значимость экзамена для подростков способствует превращению данного события в экстремальную ситуацию. Стрессовая, экстремальная жизненная ситуация рассматривается в науке в большей мере как негативное явление, отражающееся как на физическом, так и психологическом здоровье и развитии человека. Так, например, стресс негативно сказывается на иммунитете человека (эта проблема является достаточно серьезной), стресс может стать причиной нервных расстройств и сбоев в работе различных органов. Однако, в последнее время исследователи подчеркивают, что одномерные и узкобиологические трактовки стресса, фокусирующие внимание на негативных аспектах, не отражают многих нейтральных либо позитивных сторон этого явления. По сути, стресс может быть рассмотрен как вызов, который бросает жизнь личности, как ситуация испытания, в которой человек должен проявить упорство, мужество, реализовать свои способности. Для современных подходов характерно понимание стресса в контексте жизнедеятельности человека - как необходимость решения задач смыслового характера. В связи с этим намечается переход к более многоаспектному видению данной ситуации, включение нейтральных и позитивных моментов, таких как: проявление стойкости, мужества, преодоление себя, стрессоустойчивость, рост и развитие личности.

**Теоретическая разработанность темы.** Основные методы преодоления стресса описаны в ставших уже хрестоматийными работах Селье Г. (1956), Лазаруса А., Лазаруса и Фолкман (2004), М.Хоровитца, а также современных отечественных авторов Китаева-Смыка (1983, 2009), Крюковой Т. Л.(2004, 2010), Леоновой А.Б. и Кузнецовой А.С. (2006), В.А. Бодрова (2006), Магомед-Эминова М.Ш. (2008), Тарабриной Н.В.(2007)

Определение понятия стресса дано в работах Селье, Китаева-Смыка (2009), Шубина (Шубин, 1978, с. 98), Филимоненко (Филимоненко, 1982, с.78), Алексеева (Алексеев, 1979, с. 3)

**Проблема.** Проблемой является выявление факторов, помогающих и затрудняющих преодоление нежелательных аспектов экстремального стресса, информированность подростков о влиянии различных проявлений стресса на продуктивность деятельности, о методах профилактики тревоги, аффектов, мобилизации и активизации ресурсов совладания, а так же использование данных методов на практике, то есть при подготовке к экзаменам. В данной исследовательской работе особое внимание будет обращено на предэкзаменационный стресс выпускников школьных заведений, поскольку именно в этой области изучения мы имеем недостаточно информации, несмотря на то, что проблема действительно является более чем актуальной.

**Цель.** Проанализировать осведомленность и использование учениками, которым предстоит сдача ЕГЭ, методов преодоления нежелательных аспектов экстремального стресса и активизации устойчивости, стойкости, роста и развития личности.

**Задачи:**

1. теоретические:

- Определить основные понятия темы: стресс, подростковый возраст, экзаменационный стресс, трудная жизненная ситуация, преодоление стресса, негативные, нейтральные и позитивные последствия стресса, совладание (копинг);

- На основании изучения литературы выявить методы преодоления (совладания) с экзаменационным стрессом;

- Выявить негативные аспекты предэкзаменационного стрессового состояния.

2. Методические: подбор методик для проведения исследования.

3. Эмпирические: проведение исследования представлений выпускников школы о способах и методах совладания с экзаменационным стрессом, которые знают и применяют подростки; анализ результатов исследования.

**Объект исследования**: речевые высказывания о методах преодоления экзаменационного стресса учеников старшей школы, которым предстоит сдача экзамена.

**Предмет исследования**: Осведомленность о методах преодоления экзаменационного стресса и их применение старшими подростками.

**Гипотезы исследования**:

1. Ученики в предэкзаменационной стрессовой ситуации из-за сдачи экзамена, находятся в состоянии экстремального стресса, переживают разнонаправленные эмоции.
2. Представления о способах преодоления негативных аспектов стресса у учеников 9-11 классов характеризуются неполнотой, стереотипностью
3. Существуют различия между представлениями о способах преодоления экзаменационного стресса и приемами, которые используют подростки в реальной ситуации
4. Учащиеся не используют возможности различных способов борьбы с экзаменационным стрессом.

**Методы**. Опросник переживания стрессового события М.Хоровитца; опросник копинг-стратегий (адаптация Т.Крюковой); самостоятельно разработанный опросник (письменная анкета) о способах, применяемых для совладания со стрессом в период экзаменов.

**Практическая значимость.** Разработанная методика направлена на рефлексию учащимися степени осведомленности об экстремальной стрессовой ситуации. Помимо этого в методике содержится информация и о методах эффективного преодоления негативных аспектов стресса. Данная методика может быть использована для психологического просвещения с целью профилактики отрицательного влияния экзаменов на здоровье подростков и юношей; а также в работе психологической службы для диагностики и оказания своевременной помощи учащимся, помогающего бороться 11 (и возможно 9) классам с состоянием экстремального стресса, в школе 1505 можно, во-первых, использовать на основе полученных результатов, основанных на том, в какой степени подростки 11 классов имеют представление о методах борьбы с предэкзаменационным стрессом, можно выстроить или откорректировать программу преподавания этой темы в курсе основ безопасности жизнедеятельности для старшеклассников, что позволит подросткам более эффективно преодолевать негативные аспекты экзаменационного стресса.

**Структура работы.** Исследовательская работа состоит из введения, теоретической главы, эмпирической части, выводов, заключения, списка литературы, приложений.

# Глава 1. Теоретические подходы к изучению стресса.

## Психологические подходы к экстремальному стрессу.

### **Определение понятий, связанных со стрессом и его преодолением.**

*Стресс – это* особое психическое состояние связанное с зарождением и проявлением эмоций, при этом сводящийся не только к эмоциональным феноменам, а и детерминирующийся и отражающийся на мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Термин стресс широко используется в ряде области знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий. Он объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д. (Бобров В.А, 2006, с. 2-3 )

Выделяют 2 основных вида стресса – *дистресс* и *эустресс.*

Эустресс – полезен, ведет к адаптации. Эустресс может быть приятен переформулировать

*Дистресс* – понятие противоположное эустрессу. По мнению основоположника учений по стрессу, Ганса Селье, дистресс, в отличие от эустресса, ведет к отрицательным последствиям, таким как психоматические заболевания. Дистресс –горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда (Александров Ю.И., 1987, с.327)

Существует основные, самые распространенные методы профилактики и борьбы со стрессом у человека. Среди всех методов психопрофилактических средств активного воздействия на состояние, центральное место занимают методы, которые объединяют под названием «психологическая (психическая) саморегуляция». Все они имеют схожесть в постановке задачи – приобретение способности к эффективной *саморегуляции* *функционального состояния,* то есть снятие проявлений стрессовых состояний и уменьшение степеней эмоциональной напряженности деятельности, а так же предотвращение их от нежелательных последствий. Трактовка понятия саморегуляция достаточно неоднозначна. При рассмотрении данного термина в широком смысле, можно дать следующее определение:

Саморегуляция – один из уровней регуляции активности живых систем, для которого характерно использование психических средств отражения моделированной реальности. (Конопкин, 1980, Моросанова 2001, Обознов 2003). В таком случае саморегуляция включает в себя как управление поведением или деятельностью субъекта, так и саморегуляцию его наличного состояния.

При рассмотрении данного термина в более узком понятии (акцентируя внимание на саморегуляции наличного состояния), данному термину можно дать следующее определение:

Психическая саморегуляция (ПСР) – психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции, то есть воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов, то есть путем специально организованной психической активности. ( по определениям Филимоненко, 1982; Алексеева, 1979; Гримака и др. 1983)

*Функциональное состояние – это* состояние человека которое характеризует его деятельность в конкретных условиях (с конкретным запасом жизненной энергии и в конкретном направлении). Данное понятие применяется для характеристики эффективностной стороны деятельности или поведения человека, т.е. возможность человека, который находится в определенном состоянии, выполнять определенный вид деятельности.

**Экзаменационный стресс.**

Экзаменационный стресс, по мнению Магомед – Эминова М.Ш, можно отнести к ситуации, относящейся к ситуации экстремального стресса (или обыденному дистрессу) (Магомед-Эминов, 2010, с.28), поскольку экзаменационный стресс чреват последующими расстройствами. Для кого-то экзаменационная ситуация может олицетворяться «концом всего», а для кого что новым сложным испытанием, которые непременно нужно преодолеть. Все это зависит только от личности, скалада характера определенного человека.

*Экстремальный стресс*. По значению экстремальный стресс очень близок дистрессу, поскольку данные жизненные ситуации имеют отрицательный исход событий. К экстремальным ситуациям относят такие ситуации, при которых существуют особые, измененные условия, факторы, предъявляющие повышенные, предельные требования к деятельности человека, и травматические ситуации, стрессоры, ухудшающие работоспособность человека, подрывающие здоровье, вызывающие посттравматические реакции и расстройства.(М.Ш. Магомед- Эминов, с.4). М.Ш.Магомед- Эминов в своей работе выделяет так же пять основных «подходов к экстремальности»:

* Стимульный подход
* Реактивный подход (к реактивному подходу относятся такие понятия, как «экстремальное состояние», «*экстремальный стресс*», «травматический стресс» и т.д.)
* Персоналистский подход
* Интерактивный подход
* Транзактный подход

*Экстремальный стресс* («травматический стресс») - с негативной точки зрения – как правило стресс с отрицательными последствиями (т.е. дистресс), превышающий в той или иной степени норму функционирования человека. Сам человек в таком состоянии переживает так называемое острое стрессовое расстройство или же посттравматическое стрессовое расстройство, при котором человек обращается к способу существования его личности и разновидностям бытия этой личности. (Магомед-Эминов М.Ш., стр.56).

«*Экстремальные ситуации*, это ситуации в которых под воздействием психогенных факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечить адекватное психическое отражение, регулятивную деятельность человека» (Лебедев В.И., 2014, с. 415).

Таким образом, сталкиваясь с подобными жизненными ситуациями в жизни, человек прибегает к методам психологических техник, которые способны помочь ему преодолеть все отрицательные аспекты той или иной стрессовой ситуации ( в данном исследовании, предэкзаменационного стресса). *Копинг (совладание)* – особая форма работы личности, с целью овладения экстремального опыта, с помощью определенных психологических техник.

## 1.2. Специфика стрессовых переживаний в подростковом возрасте

*Подростковый возраст – это* возраст активного качественного перехода от детского состояния к взрослому, со сложнейшими противоречивыми внутренними процессами преобразования всей личности от физиологии до высших форм самосознания себя и своих взаимоотношений с миром. Именно в этом возрасте как никогда остро проявляется антагонизм личности и социальности (Малкова Е.Е., Наумова А.А. 2012. URL: <http://medpsy.ru)>

Окончание детства и переход в мир взрослых оказывается гораздо более сложным, чем представляется современным психологам и педагогам и связан с развитием в сознании подростка критического рефлексирующего мышления в рассудочной форме, которое создает основное ведущее противоречие в жизни подростка. (исследовательская работа Малковой Е.Е. и Наумовой А.А. «Отрочество как психологический феномен в науке и культуре.»)

Подростковый возраст имеет различные возрастные границы, так например Д.Б. Эльконин выделяет для подросткового периода возраст от 11-17 лет. На данной временном отрезке он выделяет 2 этапа подросткового возраста: средний школьный возраст (от 11-15 лет), а так же старший школьный возраст (от 15-17 лет). Примерно такие же временные границы выделяет психолог Л.И. Юожович (так же разделяя весь временной отрезок от 12-17 лет на 2 этапа). Л.С. Выготский отводит на подростковый возраст временной период от 14 до 18 лет, в то время как С.Холл отводит на данный период жизни человека возраст отрезок от 11 до 14 лет. (Левицкая Л.В., Чернова А.А., с. 1036-1039, 2016) .

Зачастую подростковый возраст считают периодом, в котором подростки проявляют повышенную эмоциональную активность, проявляющуюся в частой смене настроений, возбудимости и т.п. Причиной таких особенностей эмоционального поведения служит смена гормональных и физиологических процессов.

Основываясь на данном определении можно сделать вывод о принадлежности подросткового возраста к трудному этапу в жизни человека, причем сложным и проблемным не только для самого человека, но и для окружающих его людей. Так например на подростка, переживающего ситуацию экстремального стресса, данная ситуация может оказать отрицательное влияние, или же наоборот, стимулировать его таким образом на решение стрессовых проблем, для возвращения в свою «зону комфорта».

## 1.3. Техники по борьбе со стрессом.

Основной целью в борьбе со стрессовым состоянием у человека является оптимизация, с целью обеспечения и поддерживания высокой работоспособности, желательно на более долгий период.

*Функциональное состояние* – интегративная характеристика состояния человека, с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности и задействованной в ее реализации систем по критериям надежности и внутренней цены деятельности. Обычно Функциональное состояние человека рассматривается как состояние органов, отдельных систем или организма в целом. (Большой психологический словарь. — Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2003)

Помимо оптимизации ФС человека, немаловажной целью является формирование некой системы комплексных мер для поддержания как и физического так и психологического здоровья. Существует огромное количество техник (в том числе модифицированных) и методов психологической саморегуляции, отвечающие поставленной задаче, их распределяют на следующие классы (Леонова А.Б., Кузнецова А.С. с. 30-65)

 Нервно мышечная (прогрессивная) релаксация

 Идеомоторная тренировка

 Аутогенная тренировка

 Сенсорная репродукция образов (метод образных представлений)

 Комплексная программа навыкам обучения ПСР.

Если говорить о методах ПСР в общем, то можно выделить следующие особенности:

1. Выделение состояния человека в качестве объекта воздействия. Данный объект представляет собой ФС.

2. Направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния.

3. Принятие человеком активной позиции в отношении возможностей управления собственным состоянием для обучения ПСР, как обязательный компонент.

4. Тренинговые программы, поскольку обучение навыкам должно иметь последовательность, поэтапность.

5. Изменение ФС в процессе занятий.

### **1.3.1. Нервно-мышечная релаксация.**

Впервые зависимость между повышением тонуса скелетной мускулатуры и отрицательными эмоциями ( такими как страх, тревожность, смущение), выявил психоневролог Э. Джэкобсон (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., с.34) Метод нервно мышечной релаксации способен не только понизить уровень стресса, но и при этом данный метод оказывает терапевтический эффект при таких заболеваниях как бессонница, гипертонической болезни, мигренях, невротических состояниях. Так же данный метод вполне можно использовать в профилактических целях.

*Цель*: устранение неприятного ощущения, путем выполнения серии простых физических упражнений, что помогает снять напряжение с основных мышечных групп тела, чтобы вызвать психологическую релаксацию.

В связи с этим была создана система упражнений, так называемая техника «прогрессивной» нервно-мышечной релаксации, представляющая собой систему тренировок, целью которой является расслабление многих групп мышц.

*Механизм тренировки*: каждое упражнение представляет из себя чередующиеся периоды, в которых происходит максимальное сокращение, а затем расслабление определенного участка тела. В результате выполнения подобных упражнений, происходит почти полное снятие напряжение в группе мышц, на которую производилось упражнение. Проблема, которую устраняет нервно-мышечная релаксация заключается в том, что у человека накапливается остаточное напряжение в мышцах, которое зачастую сам человек даже не замечает. В процессе выполнения упражнений происходит усиление кровенаполнения сосудов, вследствие чего у человека появляется ощущение тепла, приятной тяжести, размягчения в участке тела, на который было направлено упражнение. В процессе обучения нервно-мышечной релаксации выделяют 3 этапа:

1. Вырабатывание навыков произвольного расслабления отдельных мышечных групп в состоянии покоя

2. Объединение в целостные комплексы. Расслабление либо всего тела либо участков (при этом сначала в состоянии покоя, а затем совместно с процессом выполнения каких-либо видов деятельности: чтение, письмо и т.д.)

3. Навык отдыха. Произвольный вызов расслабления в ситуациях, которые требуют немедленного снятия или уменьшения степени острых аффективных переживаний и перенапряжения.

### **1.3.2. Сенсорная репродукция.**

Особенностью сенсорной репродукции является то, что данный метод основывается на взаимодействии с образными представлениями объектов или же ситуаций, как правило связанных с расслаблением и отдыхом (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., с 42) Сенсорная репродукция может быть как и самостоятельной тренировкой, так и совмещенной, например, с аутогенной тренировкой. Стоит отметить что основной целью занятий с упражнениями, нацеленными на представление каких либо действий, образов и т.д., является не развитие воображения, а для достижения требуемого состояния человека.

### **1.3.3. Идеомоторная тренировка.**

Идеомоторные упражнения – упражнения мысленного восприятия

движений. Еще в 1936 году начались исследования о зависимости реального движения от воображаемым. И.П. Павлов: «Давно было замечено и научно доказано, что, раз вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите» (Павлов, 1951 – 1952, с. 316). В основу идеомоторной тренировки лег эффект, по смыслу схожий с «эффектом Карпентера». Эффект Карпентера заключается в том, что «потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении определенного движения такой же, как и потенциал той же самой мышцы при реальном осуществлении данного движения» (Гехт, 1979).

Экспериментальным методом было доказано, что существуют некие внутренние обратные связи, помимо внешних. Такие внутренние связи являются неким объединением для реального и воображаемого движения, следовательно реальные и воображаемые движения схожи механизмом осуществления реального и мысленного движения. Специфической особенностью обратных связей является зависимость объема включенных во внутреннюю реализацию действия уровней от «оживленности» и близости к реальности воображаемых соединений, что определяет эффективность идеомоторной тренировки. Следовательно, подобный механизм корректирования мысленного воздействия можно эффективно использовать только при наличии навыков реальных двигательных программ. Так же, еще одним выводом из утверждения о схожести механизма воспроизведения реального и мысленного движения является то, что необходима включенность вегетативного компонента. Данное следствие было экспериментально доказано. (Белкин, 1983, Ефимов, 1936).

Идеомоторную тренировку совмещают с методом нервно-мышечной релаксации. Таким образом упражнения, направленные на работу мышц, могут перейти на мысленное воспроизведение. Идеомоторная тренировка как самостоятельный метод тренинга не используется.

### **1.3.4. Аутогенная тренировка.**

Впервые аутогенная тренировка была предложена немецким психиатром И.Г. Шульцем, после выпуска, написанной им книги, об аутогенных тренировках (см. *Леви* ,1982). Основной целью аутогенной тренировки является овладение возможностями самовнушения, то есть аутосуггестии. Для получения положительного результата необходимо концентрированное самонаблюдение за протеканием внутренних процессов в пассивной форме и представление желаемого изменения состояния, то есть основной задачей является усвоение методов самовнушения путем самоприказов.

*Механизм:* формирование как можно более устойчивых связей между словесными тренировками над самоприказами и определенного психофизиологического состояния.

Самоприказы выступают в роли некой программы, которая программирует человека на нужное направление дальнейшему развитию состояния. От этого зависит, в каком состоянии впоследствии будет находится человек (пассивное или активное состояние). (*Алексеев* , 1982; *Васильева* , *Любинская* , 1980; ).

Аутогенная тренировка достаточно часто практикуется не только как самостоятельная тренировка, но и как комплексный тренинг, совместно с такими разновидностями тренировок по борьбе со стрессом, как нервно – мышечная релаксация. То есть помимо самовнушения, тренировка включает себя элементы мышечной тренировки. Так же совместно с аутогенной тренировкой могут проходить сенсорная и идеомоторная тренировки, дыхательная гимнастика, а так же светомузыкальные и цветомузыкальные воздействия.

Существуют различные варианты методик аутогенной тренировки:

1. Классический вариант (по методике Шульца)

Смысл упражнений: концентрация внимания на определенной части тела, представлении желаемого переживания, на фоне самовнушения. Тренировка происходит поэтапно. Главное во всех тренировках – желание со стороны самого обучающегося. К данному варианту аутогенной тренировки относятся следующие упражнения:

- Упражнения направленные на расслабление конкретных участков тела, с помощью умственного сосредоточения.

- Упражнения направленные на расширение кровеносных сосудов, с помощью самовнушения об ощущении тепла в различных частях тела.

- Упражнения для регуляции сердечной деятельности

- Упражнения для регуляции деятельности дыхательной системы.

- Упражнения для регуляции умственного напряжения.

2. Модификация классического варианта аутогенной тренировки в

форме взаимодействий ( методика А.И. Некрасова) (*Некрасов* , 1980, с. 9 – 11).

Принцип: формулы самовнушения.

3. Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга (*Леонова* , 1984, 1988а, 1988б; *Леонова*  и др., 1988б)

Вырабатывание навыков для профилактики стрессовых ситуаций. Рассчитана на достаточно короткое время, чтобы как можно быстрее человек мог прийти в состояние комфорта. Данная методика делиться на 2 основных этапа: 1. Этап погружения. 2. Этап выхода их аутогенного погружения.

### **1.3.5.Комплексная программа обучения навыкам ПСР**

До этого мы рассматривали тренировки, акцентирующие большую часть внимания на одном (основном) способе тренировке по обучению навыкам ПСР. Несмотря на это, практически все тренировки выполняются совместно друг с другом для повышения эффективности. Комплексная программа имеет преимущество, поскольку она позволяет продумать тренинговую программу, способную сочетать в себе преимущества и недостатки отдельных методик ПСР, следовательно такая тренировка может быть более эффективной (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., с 58)

Компоновку различных методов в одну единую программу можно осуществить при следующих условиях:

1. Подбор нескольких методик, с целью обучения в использовании какого-либо одного типа приемов ПСР по отдельности.

2. Применением единой комплексной методики, которая включает в себя последовательное обучение различным методам ПСР.

(*Гримак*, 1978; *Гримак*и др., 1983).

## 1.4. Дополнительные техники по борьбе со стрессом.

### **1.4.1. Музыкальные воздействия.**

В наше время исследования музыки относят к отдельному направлению науки. По сравнению со всеми методами, оказывающих влияние на человека, музыкальные воздействия уходят корнями глубоко в прошлое. Несомненно подобные музыкальные воздействия оказывают весьма различное влияние на человека, но особое внимание исследователи подобных направлений уделяют положительному влиянию музыки на состояние человека. К настоящему моменту уже существует огромное количество самостоятельных исследований связанных с музыкой, на основе которых уже можно делать какие-либо умозаключения. (Бехтерев, 1910; Бюхер, 1923; Гильбух и др., 1971; Теплов, 1947; Kirpatrik,1943;Priestley, 1975).

Таким образом, исследователями данной области было выделено 2 основных вида, направления влияний на человеческое состояние музыкальными воздействиями:

1. Оказание человеку помощи в случае наличия соматических, а так же психологических расстройств (иначе говоря, музыкальная терапия).
2. Активизация человека, а если быть точнее, внутренних человеческих ресурсов, для более эффективного выполнения работы. (функциональная музыка).

Несомненно у двух этих направлений имеются некие «точки соприкосновения», что в свою очередь связано с более глубоким изучением представлений о формах проявления каких-либо психических заболеваний, или же личностных изменений, которые при этом безусловно требуют профилактические мероприятия.

Всего специалисты выделяют два типа музыкальных воздействий с целью терапевтического лечения, различающихся между собой по направленности (Леонова А.Б., Кузнецова А.С., с 65):

1. Активная терапия (освоение приемов музыкального исполнения, и возможно сочинения музыки пациентами, с целью самовыражения, а так же как способ ПСР).
2. Фоновая терапия. Базируется на чувствах, эмоциях, которые та или иная мелодия вызывает у человека, целью данного метода является регулирование эмоционального, психологического состояния человека, путем преодоления негативных, а так же патологических состояний, проявление позитивных личностных движений).

Стоит отметить что данный способ влияния на ВС человека является довольно эффективным, как пример можно привести исследование О.А. Блиновой (1998, 2002). Исследование основывалось на музыкальных воздействиях в виде различных средств влияния на ФС человека ( как активной, так и фоновой терапии). Направленных на успешное выполнение важных коммуникативных, а так же исполнительных задач (Блинова, 2002). Как итог данного исследования, произошло формирование весьма позитивных личностных установок.

Помимо положительного влияния на соматические и психологические расстройства, музыка способна на неплохое повышение работоспособности человека, при процессе выполнения каких-либо задач (Бехтерев, 1910, Блинова, 1998). Несмотря на то, что в данной области проводилось достаточно исследований, научное обоснование данному явлению так и не было дано, а результаты подобных исследований были весьма неоднозначны. Работоспособность человека проявляла как положительную динамику (рост продуктивности), так и отрицательную (музыкальные воздействия никак не повлияли на работоспособность человека).

### **Мультимедийные цветомузыкальные средства регулирования ФС человека.**

По сравнению с методом музыкальных воздействий на человеческий организм, метод мультимедийных цветомузыкальных воздействий является инновационным и весьма перспективным направлением (*Галеев* , 1976; *Зорин* , 1988). Благодаря современным технологиям данному методу всегда есть в чем развиваться. Данный метод основывается на принципе *синестезии* ощущений (особенно чувственных), которые поступают к нам из разных источников. Основной проблемой в исследовании влияние цветовых воздействий на состояние человека является то, что у каждого человека ассоциации являются индивидуальными, связанными, в частности, с прежним опытом человека, поэтому для данного человека конкретный цвет будет являться знаковым. Следовательно, существуют сложности в выявлении общих закономерностей влияния цвета. В данном методе выделяется 2 основных типа процедур, связанных с использованием светоцветовых воздействий:

1. Регуляция связанная с освещенностью и средством организации (конкретного) рабочего пространства (конкретного рабочего места) с помощью цвета.
2. Показ специально заготовленных свето-цветовых композиций. (во время рабочих перерывов в течение рабочего дня).



**Воздействие цвета на психоэмоциональное состояние в** **зависимости от локализации на «развертке» сюжетного** **образа при аутогенной тренировке**(согласно данным *Фрилинга и Ауэра*, 1995; *Лобзина и Решетникова*, 1986)

## Выводы по теоретической главе

1. *Стресс – это* особое психическое состояние связанное с зарождением и проявлением эмоций, при этом сводящийся не только к эмоциональным феноменам, а и детерминирующийся и отражающийся на мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Термин стресс широко используется в ряде области знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий. Он объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д
2. Эустресс – полезен, ведет к адаптации. Эустресс может быть приятен переформулировать

*Дистресс* – понятие противоположное эустрессу.

1. К экстремальным ситуациям относят такие ситуации, при которых существуют особые, измененные условия, факторы, предъявляющие повышенные, предельные требования к деятельности человека, и травматические ситуации, стрессоры, ухудшающие работоспособность человека, подрывающие здоровье, вызывающие посттравматические реакции и расстройства.
2. *Подростковый возраст – это* возраст активного качественного перехода от детского состояния к взрослому, со сложнейшими противоречивыми внутренними процессами преобразования всей личности от физиологии до высших форм самосознания себя и своих взаимоотношений с миром. Именно в этом возрасте как никогда остро проявляется антагонизм личности и социальности. Окончание детства и переход в мир взрослых оказывается гораздо более сложным, чем представляется современным психологам и педагогам и связан с развитием в сознании подростка критического рефлексирующего мышления в рассудочной форме, которое создает основное ведущее противоречие в жизни подростка.
3. Существует 5 основных техник по борьбе со стрессовыми ситуациями, которые различаются по способу регуляции ФС: Нервно мышечная (прогрессивная) релаксация; Идеомоторная тренировка; Аутогенная тренировка; Сенсорная репродукция образов (метод образных представлений); Комплексная программа навыкам обучения ПСР.

5. Выделяют основные направления разработки методов ПСР:

1. Выделение состояния человека в качестве объекта воздействия. Данный объект представляет собой ФС.

2. Направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния.

3. Принятие человеком активной позиции в отношении возможностей управления собственным состоянием для обучения ПСР, как обязательный компонент.

4. Тренинговые программы, поскольку обучение навыкам должно иметь последовательность, поэтапность.

5. Изменение ФС в процессе занятий.

1. Метод нервно мышечной релаксации способен не только понизить уровень стресса, но и при этом данный метод оказывает терапевтический эффект при некоторых заболеваниях. Так же данный метод вполне можно использовать в профилактических целях. Целью данного метода являетсяустранение неприятного ощущения, путем выполнения серии простых физических упражнений, что помогает снять напряжение с основных мышечных групп тела, чтобы вызвать психологическую релаксацию.
2. Особенностью сенсорной репродукции является то, что данный метод основывается на взаимодействии с образными представлениями объектов или же ситуаций, как правило связанных с расслаблением и отдыхом.
3. В основу идеомоторной тренировки лег эффект, по смыслу схожий с «эффектом Карпентера». Эффект Карпентера заключается в том, что «потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении определенного движения такой же, как и потенциал той же самой мышцы при реальном осуществлении данного движения»
4. В аутогенных тренировках самоприказы выступают в роли некой программы, которая программирует человека на нужное направление дальнейшему развитию состояния. От этого зависит, в каком состоянии впоследствии будет находится человек (пассивное или активное состояние).

* Существуют различные варианты методик аутогенной тренировки: Классический вариант по методике Шульца; Модификация классического варианта аутогенной тренировки в форме взаимодействий ( методика А.И. Некрасова); Методики аутогенной тренировки в форме гетеротренинга.

1. Комплексная программа по регулировке ПСР имеет преимущество, поскольку она позволяет продумать тренинговую программу, способную сочетать в себе преимущества и недостатки отдельных методик ПСР, следовательно такая тренировка может быть более эффективной.
2. Выделяют 2 основных вида влияний на человеческое состояние музыкальными воздействиями: оказание человеку помощи в случае наличия соматических, а так же психологических расстройств (иначе говоря, музыкальная терапия); активизация человека (внутренних человеческих ресурсов) для более эффективного выполнения работы (функциональная музыка).
3. Для регуляции состояний используется цвет и освещенность рабочего пространства (конкретного рабочего места).

# Глава 2. Эмпирическое исследование представлений подростков о методах преодоления экзаменационного стресса.

## Программа эмпирического исследования.

### **Научная проблема, цель, задачи и гипотезы.**

**Постановка проблемы.** Проблемой является выявление факторов, помогающих и затрудняющих преодоление нежелательных аспектов экстремального стресса, информированность подростков о влиянии различных проявлений стресса на продуктивность деятельности, о методах профилактики тревоги, аффектов, мобилизации и активизации ресурсов совладания, а так же использование данных методов на практике, то есть при подготовке к экзаменам.

**Объект исследования**: речевые высказывания учеников, которым предстоит сдача экзамена.

**Предмет исследования**: Осведомленность и применение методов преодоления экзаменационного стресса.

**Цель.** Проанализировать осведомленность и использование учениками, которым предстоит сдача экзамена, методов преодоления нежелательных аспектов экстремального стресса и активизации устойчивости, стойкости, роста со стрессом, и насколько они используют данные методы при подготовке к экзаменам.

**Задачи:**

* Разработать программу эмпирического исследования направленную на выявление
* подобрать методики для выявления:
  + состояния подростков за последнее время по отношению к стрессовой ситуации которая имела место в прошлом или только произойдет в будущем.
  + Травматических тенденций в переживании стрессового события жизни
  + Свойственного для данной личности поведения в той или иной трудной стрессовой ситуации
* Провести письменный опрос о представлениях старшеклассников о способах преодоления стрессовых ситуаций
* Проанализировать полученные данные и сопоставить их с гипотезами.

**Гипотезы.**

1. Ученики в предэкзаменационной стрессовой ситуации из-за сдачи экзамена, находятся в состоянии экстремального стресса, переживают разнонаправленные эмоции.
2. Представления о способах преодоления негативных аспектов стресса у учеников 9-11 классов характеризуются неполнотой, стереотипностью
3. Существуют различия между представлениями о способах преодоления экзаменационного стресса и приемами, которые используют подростки в реальной ситуации
4. Учащиеся не используют возможности различных способов борьбы с экзаменационным стрессом.

## Методы, процедуры и выработка эмпирического исследования.

**Методы:** опрос

**Методика исследования:** разработан на основе методик: 1) Оценки состояния человека на протяжении последних 7 дней по отношению к стрессовой ситуации, пережитой в прошлом или которая произойдет в будущем. 2) Оценки травматических тенденций в переживании стрессового события жизни (избегания, вторжения) (Хоровиц); 3) опросника стратегии совладания для подростков (Т.Крюкова).

1.Самостоятельно разработанный опросник направлен на выявление представлений одиннадцатиклассников о методах преодоления негативных аспектов предэкзаменационного стресса начинается с анализа оценки их личного отношения к мероприятию (Единому Государственному Экзамену), а так же степень осведомленности учеников одиннадцатого класса с основными методами по борьбе с негативными аспектами стресса и их желание или нежелание в применении данных методов в жизни.

2. Тест воздействия стрессовых событий М. Хоровитца (Horowitz M. J., Wilner N. et. al, 1979) (в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова) (Магомед-Эминов М.Ш., 2009), разделенных на 2 категории: вторжение и избегание.

3. Методика, для выявления копинга избегания, вторжения, решения, эмоций, избегания, а также отвлечения. Методика помогает выявить характерное для данной личности поведение в той или иной трудной стрессовой ситуации (Крюкова Т., 2007,)

**Исследовательская база:** ГБОУ города Москвы школа №1505 «Преображенская» («Пугачевская, 6а»).

**Выборка исследования:** В исследовании приняли участие 32 учащихся 11 класса. Среди них 34% юношей и 66% девушек. Время проведения исследований: февраль 2018 г.

**Процедура исследования: Исследование проводилось в групповой форме, письменно.** Одиннадцатиклассники заполняли опросник на уроке ОБЖ. Время проведения – 30 мин. Перед заполнением опросника преподаватель зачитывал инструкцию, в которой предупреждал учеников о целях данного опросника, информировал о добровольности, сохранении конфиденциальности, После заполнения методики ученики могли задать интересующие их вопросы.

* 1. **Описание результатов исследования.**

**Отношение учеников 11 классов к Единому государственному экзамену.**

Изучениеотношения одиннадцатиклассников к Единому Государственному экзамену началось с анализа выявленных способов самоуправления человеком своими переживаниями и действиями в стрессовой ситуации (результаты представлены на диаграмме 2.1.)

**Диаграмма 2.1. Степень влияния ЕГЭ на переживания одиннадцатиклассников.**

Большинство учеников (41%) придерживается мнения о том, что ЕГЭ оказывает среднюю степень влияния на переживания человека, чуть меньший процент (26%) учеников считает, что ЕГЭ оказывает сильное влияние на переживания человека. Примерно такой же процент учащихся (18%) считают, что ЕГЭ слабо влияет на переживания. 11% – считают, что ЕГЭ оказывает очень сильное влияние, самый маленький процент (4%) приходится на учеников, считающих, что данное мероприятие не оказывает никакого влияния на переживания человека.

Таким образом, большая часть опрошенных (78%) свидетельствует о влиянии Единого Государственного Экзамена, преимущественно это влияние оценивается как средне-сильное.

Следующим этапом изучения отношения учеников одиннадцатых классов к ЕГЭ стало выявление степени важности итогового экзамена для учеников 11 классов (результаты представлены на диаграмме 2.2)

**Диаграмма 2.2. Степень важности ЕГЭ для учеников 11 классов.**

Для большинства учащихся (42%) Единый Государственный Экзамен имеет среднюю степень важности. Для 29% учеников ЕГЭ является важным жизненным событием, затем идут учащиеся, считающие ЕГЭ очень важным жизненным событием (19%). 7% придерживается мнения о том, что ЕГЭ является маловажным для их жизни событием, и для наименьшего процента (3%) Единый Государственный экзамен не представляет никакой важности.

Таким образом, большая часть опрошенных (90%) свидетельствует о высокой степени важности Единого Государственного экзамена для учеников, в большей степени степень важности данного мероприятия оценивается как средне-сильная.

Следом за выявлением степени важности ЕГЭ, важным этапом стало выявление определение степени негативного влияния стресса на самочувствие и настроение учеников одиннадцатых классов (результаты представлены на диаграмме 2.3.)

На большую часть опрошенных (56,25%) стресс оказывает очень сильное негативное воздействие, что подчеркивает актуальность вопроса о методах преодоления негативных аспектов стресса. Сильно влияет стресс на 25% опрошенных. 12,5% считают, что стресс почти не влияет на их самочувствие и настроение, и всего лишь 6,25% считают, что стресс оказывает значительное влияние на их состояние. Никто из опрашиваемых не придерживался позиции о том, что стресс не оказывает никакого воздействия на самочувствие и настроение человека.

Таким образом, на всех учащихся одиннадцатых классов (100%) стресс, в той или иной степени, оказывает негативное влияние, преимущественно влияние стресса оказывается как очень сильное.

**Диаграмма 2.3. Степень негативного влияния стресса на самочувствие и настроение.**

Поскольку стресс может оказывать помимо негативного, так же и положительное влияние на человека, следующим этапом по определению отношения опрошенных к стрессовой ситуации стало определение степени позитивного влияния стресса на

## Диаграмма 2.4. Степень позитивного влияния стресса на самочувствие и настроение.

В данном вопросе мнения опрошенных учеников сильно разошлись, поэтому результат получился неоднозначный. 25% учеников считает, что позитивно стресс практически не влияет на состояние человека, такое же количество учеников (25%) придерживается мнения о том, что стресс оказывает положительное влияние на самочувствие и настроение человека. Чуть меньше (18,75%) опрошенных считают, что стресс оказывает сильное положительное влияние на состояние учеников, так же 18,75% считают, что стресс оказывает крайне положительное влияние на состояние человека. Самая малая часть – 12,5%, считают, что стресс не оказывает положительного влияния на самочувствие и настроение человека.

Следовательно, на большую часть учеников (88%) стресс так же оказывает и позитивное влияние, которое преимущественно является средне-слабым.

Следующим важным моментом в изучении отношения учеников к Единому Государственному экзамену стало выявление степени (по мнению самих учеников) возможности человека самостоятельно справляться с переживаниями насчет ЕГЭ (результаты приведены на диаграмме 2.5.).

**Диаграмма 2.5. Степень способности человека самостоятельно справляться с переживаниями насчет ЕГЭ.**

Большинство (53,1%) сошлось на мнении о том, что человек не способен самостоятельно справляться с предэкзаменационном стрессом, связанным с Единым Государственным экзаменом. Чуть меньший процент (31,3%), считают, что человек только частично может справляться со своими переживаниями насчет ЕГЭ. Оставшиеся 15,6% опрашиваемых считают, что человек способен самостоятельно справляться со своими переживаниями. Никто из учеников не придерживается мнения о том, что с предэкзаменационными переживаниями можно справляться полностью самостоятельно. Следовательно, можно сделать вывод о том, что ученики практически не способны самостоятельно справляться с переживаниями насчет ЕГЭ. Основываясь на полученных результатах, можно сделать вывод о подтверждении в целом гипотезы о неспособности учеников самостоятельно справляться с негативным аспектами предэкзаменационного стресса.

**Личные способы одиннадцатиклассников по преодолению стресса.**

Для того чтобы понять, существуют ли различия между представлениями о способах преодоления экзаменационного стресса и приемами, которые используют подростки в реальной ситуации, следующим этапом исследования стало выявление личных способов преодоления стресса у учеников 11 классов. Поэтому, для начала, важной задачей было выяснить соотношение учеников имеющих какие-либо собственные способы по преодолению стресса в их жизни, к ученикам, не имеющим каких-либо способов по преодолению стресса. (результаты представлены на диаграмме 2.6.)

**Диаграмма 2.6. Личные способы по преодолению стресса у учеников 11 классов.**

**-**

У 62,5% учеников одиннадцатых классов имеются их личные способы по преодолению стресса, у 37,5% таких способов не имеется. Все способы, приведенные учениками можно разделить на 5 основных групп:

1. Общение (проведение времени с друзьями, прогулка с друзьями)
2. Отвлечение (смена деятельности, занятие любимым делом, развлечения (книги, фильмы), сон, перекусы)
3. Физические действия (дыхание, занятие спортом, жевание жвачки, взаимодействия с различными предметами (ручками), стук пальцами)
4. Мысленный контроль (попытка смириться с ситуацией, уговоры себя действовать несмотря ни на что, не думать о плохом, ирония по отношению к ситуации)
5. Медикаменты

**Гистограмма 2.7. Популярные методы по преодолению стресса среди одиннадцатиклассников**

Самым распространенным методом среди учеников является отвлечение от проблемы. Общение и мысленный контроль являются менее распространенными, вторыми по значимости методами. Следом идут физические действия и медикаменты. Из данной гистограммы можно сделать вывод, что основным способом по преодолению стресса у учеников является отвлечение от проблемы.

**Выявление степени осведомленности учеников 11 классов о самых распространенных методах по преодолению негативных аспектов стресса.**

1. **Нервно-мышечная релаксация**

**Диаграмма 2.8. Степень информированности учеников о методе нервно-мышечной релаксации.**

Большинство опрошенных (87%) к моменту проведения опроса уже сталкивались с таким понятием, только 13% опрошенных встретились с данным понятием впервые. Из этого можно сделать вывод, что степень осведомленности о способе нервно-мышечной релаксации очень высока.

**Диаграмма 2.9. Процент учеников, желающих применять способ нервно-мышечной релаксации в жизни**

Из диаграммы 2.9. можно понять, что мнения опрошенных учеников разделились практически пополам: 53% учеников не имеют желания использовать данный метод на практике, в то время как 47% хотели бы применить метод нервно-мышечной релаксации в жизни. Из этого можно сделать вывод, что данный метод заинтересовал существенную долю учащихся.

**Гистограмма 2.10. Мнение учеников 11 классов насчет эффективности метода нервно-мышечной релаксации.**

Мнения опрошенных одиннадцатиклассников разошлись. Большинство (28%) придерживается мнения о том, что способ нервно-мышечной релаксации можно считать вполне эффективным. 22% - считают данный метод малоэффективным. Чуть меньший процент (19%) – считают метод нервно мышечной релаксации средне эффективным. Следовательно, можно сделать вывод о том, что в данном случае лишь небольшая часть подростков считают метод нервно-мышечной релаксации достаточно эффективным методом. Таким образом, представления одиннадцатиклассников об эффективности данного метода, отличаются от его реальной эффективности.

1. **Идеомоторная тренировка**

**Диаграмма 2.11. «Степень информированности учеников о методе идеомоторной тренировки»**

На диаграмме 2.11. можно увидеть соотношение подростков, знакомых с методом идеомоторной тренировки и подростков, сталкивающихся с данным понятием впервые. Так, большинство учеников (75%) на момент написания уже были знакомы с методом идеомоторной тренировки, и только 25% учеников впервые встретились с данным понятием. Следовательно, степень информированности учеников о данном способе можно считать вполне высокой.

Что касается учеников желающих и нежелающих применять способ идеомоторной тренировки в жизни (результаты представлены на диаграмме 2.12.), процент учеников нежелающих применять данный способ (63%) преобладает над учениками, желающими применять данный способ в жизни (34%). Следовательно, основываясь на данных фактах можно сделать вывод о том, что по мнению опрошенных подростков, способ идеомоторной тренировки может не вызывает сильного «доверия».

**Диаграмма 2.12. «Процент желающих среди учеников 11 класса применять способ идеомоторной тренировки в жизни».**

Для какого-либо логического объяснения результатов, изображенных на диаграмме 2.12, важным являлся следующий этап опросника, помогающий узнать мнения одиннадцатиклассников насчет эффективности идеомоторной тренировки (результаты представлены на гистограмме 2.13)

**Гистограмма 2.13. Мнение одиннадцатиклассников насчет эффективности метода идеомоторной тренировки.**

Большинство учеников считают метод идеомоторной тренировки средним по эффективности (32,4%), затем почти вдвое меньше (19,3%) считают данный метод скорее неэффективным, чем эффективным. Такое количество опрошенных учеников (19,3%), считают, что метод идеомоторной тренировки вовсе неэффективен. Небольшой процент подростков (16,1%) придерживаются мнения о том, что данный метод скорее эффективен, чем неэффективен, и лишь только 12,9% опрошенных учеников 11 класса считают метод идеомоторной тренировки вполне эффективным. Таким образом, большая часть учеников склоняется к мнению о том, что данный способ по преодолению негативных аспектов стресса является скорее неэффективным.

1. **Аутогенная тренировка**

Следующим, одним из основных методов по преодолению стресса, является аутогенная тренировка. Первым этапом изучения отношения учеников к данному методу началось с определения степени информированности подростков о методе аутогенной тренировки. (результаты представлены на диаграмме 2.14.)

**Диаграмма 2.14. Степень информированности учеников о методе аутогенной тренировки.**

На данной диаграмме достаточно очевидно преобладание процента подростков, знакомых с данным способом (75%), в то время как процент учеников, сталкивающихся с данным понятием впервые в 3 раза меньше, то есть составляет 25%. Следовательно, степень информированности учеников о методе аутогенной тренировки можно считать достаточно высокой.

Следующим этапом в изучении отношения учеников одиннадцатых классов к методу аутогенной тренировки, стало выявление соотношения учеников, желающих и нежелающих применять данную тренировку в жизни (результаты представлены на диаграмме 2.15)

**Диаграмма 2.15. Соотношение учеников, желающих и нежелающих применять способ аутогенной тренировки в жизни.**

Большинство учеников (69%), не имеют желания использовать метод аутогенной тренировки в жизни, в то время как всего лишь 31% имеет желание применять аутогенную тренировку. Следовательно, большая часть учащихся одиннадцатых классов (69%) не доверяют данному методу.

Для понимания полной картины отношения подростков в методу аутогенной тренировке, следующим важным этапом стало понимание мнения выпускников насчет степени эффективности данной тренировки (результаты представлены на гистограмме 2.16.).

**Гистограмма 2.16. Мнения одиннадцатиклассников об эффективности метода аутогенной тренировки.**

(16,6%)

Согласно нашим данным, мнения учеников разделились. 26,7% считают метод аутогенной тренировки категорически неэффективным, такой же процент (26,7%) опрошенных подростков считают, что данный метод можно считать средним по эффективности. 16,6% - ученики, считающие аутогенную тренировку скорее неэффективным методом, чем эффективным, ровно столько же процентов опрошенных считают что способ аутогенной скорее эффективным, чем неэффективным методом. Лишь только 13,4% считают метод аутогенной тренировки действительно эффективным методом по борьбе с негативными аспектами экзаменационного стресса.

1. **Сенсорная репродукция**

**Диаграмма 2.17. Степень информированности учеников одиннадцатых классов о методе сенсорной репродукции.**

Согласно данным, большинство учеников (59%) на момент написание опросника уже сталкивались с таким понятием как сенсорная репродукция, немного меньший процент подростков (41%) столкнулся с данным понятием впервые. Таким образом, степень информированности о методе сенсорной репродукции можно считать высокой.

**Диаграмма 2.18. Соотношение учеников, желающих и нежелающих применять способ сенсорной репродукции в жизни.**

В отличие от предыдущих методов по преодолению негативных аспектов стресса, в случае метода сенсорной репродукции большинство учеников (77%), хотели бы применять данный метод в жизни, и лишь только 23% не желают как либо применять данный способ в жизни. Следовательно, сенсорная репродукция- метод вызывающий доверие со стороны учеников одиннадцатых классов.

Но, несмотря на результаты, представленные на диаграмме 2.18., мнение насчет эффективности данного способа несколько противоречит желанию в его использовании. (результаты представлены на гистограмме 2.19.)

**Гистограмма 2.19. Мнение одиннадцатиклассников насчет эффективности метода сенсорной репродукции.**

Большинство опрошенных подростков (33,3%), считают метод сенсорной репродукции скорее неэффективным, чем эффективным методом. Следующей по количеству процентов оказалась точка зрения, связанная с полной неэффективностью данного метода (30%). 20% считают метод сенсорной репродукции средним по эффективности. 10% считают данный метод весьма эффективным, лишь только 6,7% считают данный метод скорее эффективным, чем неэффективным. Таким образом, большая часть опрошенных склоняется к мнению о том, что метод сенсорной репродукции является скорее неэффективным, чем эффективным.

**Определение шкалы оценки влияния травматического события на учеников 11 классов.**

Перед опрашиваемыми учениками стояла задача выявления стрессового события, которое они пережили в прошлом, либо которое ждет их в будущем. По времени, события приведенные учениками соотносятся следующим образом (результаты приведены на диаграмме 2.20):

**Диаграмма 2.20. Соотношение стрессовых ситуаций в прошлом и будущем**

Ответы подростков поделились четко поровну. Таким образом, стрессовая жизненная ситуация имело место в прошлом у 47%, такой же процент стрессовых ситуаций приходился на будущее. 6% учеников не смогли привести стрессовое событие.

Все приведенные события можно разделить на следующие группы:

1. Стрессовые события, связанные с учебой (экзамены, поступление, олимпиады, зачеты, ожидание результатов олимпиад, экзаменов)
2. Стрессовые события, связанные с проблемами во взаимоотношениях с близкими людьми
3. Стрессовые события, связанные с мероприятиями во внеурочное время (концерты, репетиции)
4. Стрессовые события, связанные с экстренными ситуациями (первый полет на самолете, травма ноги)

На гистограмме 2.21представлено соотношение популярных стрессовых ситуаций, которые происходили (или только произойдут) с опрашиваемыми учениками

**Гистограмма 2.21. Популярные стрессовые ситуации, которые происходили (или только произойдут) с опрашиваемыми учениками.**

Очевидно, что количество учеников, чьи переживания связанны с учебой(58,6%), очень сильно преобладает над учениками, чьи переживания связаны с любыми другими группами стрессовых событий( 17,2% стрессовые ситуации связаны с какими-либо экстремальными ситуациями; у 13,8% жизненные переживания связаны с отношениями с другими людьми; только 10,3% стрессовых ситуаций подростков связаны с внешкольными мероприятиями). Из этого можно сделать вывод о том, что учеба оказывает сильное стрессовое влияние на учеников одиннадцатых классов.

Теперь рассмотрим, какие конкретные стрессовые ситуации, связанные с учебой, приводили в пример опрошенные ученики (результаты представлены на гистограмме 2.22.)

**Гистограмма 2.22. Популярность стрессовых ситуаций, связанных с учебой, приведенных учениками одиннадцатого класса.**

На данной гистограмме очевидно преобладание стрессовых ситуаций связанных с Единым Государственным экзаменом – 41,2%. Немного меньшее количество учеников связывает свои стрессовые ситуации с таким мероприятием, как написание олимпиады. У еще более меньшего процента учеников стрессовая ситуация связана с ожиданием результатов олимпиады. Сравнительно меньше в плане стрессовых среди ситуаций, связанных с учебой, подростки указывают на:

* Экзамен по истории в 5 классе
* Итоговое сочинение в 11 классе
* Конец первого полугодия 10-го класса

Определив самые популярные стрессовые ситуации среди подростков, стоит определить степень общего влияния стрессовых ситуаций на состояние человека.

С помощью методики Горовица сравним степень влияния травматического события на учеников одиннадцатых классов (результаты представлены на гистограмме 2.23.).

На большую часть учеников (68,75%) травматическое событие оказывает влияние в пределах нормы. На оставшийся процент травматическое событие оказывает сильное влияние, следовательно ученики, на которых травматическое событие оказывает слишком сильное влияние находятся в стрессовой ситуации. Из всего процента учеников переживающих стресс, присутствует доля подростков, на кого травматическое событие оказало очень сильное влияние, переживания этих подростков являются травматическими.

**Гистограмма 2.23. Сравнение степени влияния травматического события на учеников.**

Таким образом, на больший процент учеников (53%) травматическое событие оказывает влияние, превышающее норму (по шкале избегания или вторжения). У 47% учеников степень влияния травматического события находится в пределах нормы. Из 47% учеников, находящихся в стрессовой ситуации, 6,25% свойственны травматические переживания, связанные с указанным событием.

Таким образом, большая часть подростков, обучающихся в 11 классе находится в стрессовой ситуации, что подтверждает гипотезу о нахождении учеников в предэкзаменационной стрессовой ситуации.

Сравним общий балл влияния травматического события на молодых людей и на девушек (результаты представлены на гистограмме 2.23) .

**Гистограмма 2.24. Сравнение степени влияния травматического события на молодых людей и девушек.**

На большую часть молодых людей травматическое событие оказывает влияние в пределах нормы (72,7%), только 27,3% молодых людей находятся в стрессовой ситуации. Преимущественно, травматическое влияние оказывает сильное воздействие на девушек. Большая часть учениц находится в стрессовой ситуации (66,7%), из которых у 9,5% переживания, связанные с указанной стрессовой ситуацией, являются травматическими. У 23,8% степень влияния находится в пределах нормы. Следовательно, степень влияния травматического события у девушек больше, чем у молодых людей.

Таким образом, у опрошенных учеников, которым предстоит сдача Единого Государственного экзамена присутствуют травматические и высоко стрессовые переживания в отношении данного экзамена.

**Определение копинг-стратегий поведения в стрессовой ситуации у учеников 11 классов.**

Следующим этапом исследования стало выявление (с помощью методики) копинга избегания, вторжения, решения, эмоций, избегания, с помощью а так же отвлечения, с целью выявления характерного для данной личности поведения в той или иной трудной стрессовой ситуации.

**Гистограмма 2.25.Проблемно-ориентированный копинг. Сравнение степени проявления копинга, направленного на решение.**

В случае проблемно-ориентированного копинга, испытуемые получившие общий балл выше среднего, выбирают данную стратегию поведения. Чем выше показатель по копингу, направленному на решению, тем ниже трудность оцениваемой ситуации. По данной гистограмме становится очевидным то, что большинство учеников (78%) оценивают данную ситуацию как нетрудную, и способны предпринять проблемно-сфокусированные усилия, чтобы изменить ситуацию, в том числе аналитический подход к решению задачи. Только 22% подростков не способны справляться с ситуацией.

Таким образом, большинство учеников считают предэкзаменационную ситуацию нетрудной, и способны предпринимать усилия для решения проблемы. Сравним копинг, направленный на решение у молодых людей и девушек (результаты представлены на гистограмме 2.26).

**Гистограмма 2.26. Сравнение степени проявления копинга направленного на решение у молодых людей и девушек.**

Из всех проголосовавших молодых людей, у 81,8% балл по копинг решению оказался выше среднего. У меньшей части (18,2%) балл оказался ниже среднего. Такую же тенденцию можно заметить в случае с девушками. Большая часть всех девушек (76%), имеет балл по проявлению копинг решения выше среднего, в то время как у меньшей части (24%) этот балл не превышает средней границы. Следовательно, соотношение молодых людей и девушек как в первом, так и во втором случае примерно одинаковое.

**Гистограмма 2.27.Эмоционально-ориентированный копинг. Сравнение степени проявления копинга, направленного на эмоции.**

На гистограмме 2.27. представлены результаты эмоционально-ориентированного копинга. В случае эмоционально ориентированного копинга, в отличие от проблемно-ориентированного копинга, чем выше полученный балл тем выше эмоциональное реагирование человека на ситуацию, то есть попытки не думать о данной проблеме, желание отвлечься или как то компенсировать собственные перживания. Так, у большой части учеников (71,9%) степень проявления копинга, направленного на эмоции, ниже среднего. Лишь у 28,1% степень эмоционально-ориентированного копинга выше среднего, что свидетельствует о характерном для данного направления поведении.

**Гистограмма 2.27. Сравнение степени проявления копинга, направленного на эмоции у молодых людей и девушек.**

Рассмотрим соотношение молодых людей и девушек в обоих случаях. На гистограмме 2.27 представлено количество молодых людей и девушек, чьи баллы оказались ниже или выше среднего. В отличие от копинга, направленного на решение, соотношение количества молодых людей и девушек, чьи баллы оказались ниже и выше средний границы крайне различны. Если в случае девушек, количество всех учениц поделилось приблизительно пополам (степень проявления копинга, направленного на эмоции у 57,1% ниже среднего, у 42,9% выше среднего). У молодых людей ситуация совершенно другая. У всех учеников (100%), без исключения, балл по степени эмоционального копинг поведения оказался ниже среднего порога. Следовательно, для девушек более свойственен эмоционально-ориентированный копинг, что может свидетельствовать

**Гистограмма 2.28. Копинг, направленный избегание. Сравнение степени проявления копинга направленного на избегание.**

В случае копинга, направленного на избегание, у большей части учеников (71,9%) балл не превышает среднюю границу, что говорит о минимальном использовании данной копинг стратегии. Только у 28,9% балл оказался выше среднего порога.

**Гистограмма 2.29. Сравнение степени проявления копинга, направленного на избегание у молодых людей и девушек.**

На гистограмме 2.29 представлено сравнение степени проявления копинга избегания у молодых людей и девушек. Так, большая часть опрошенных молодых людей (91%) имеет степень проявления копинга, направленного на избегание ниже среднего, в то время как всего лишь 9% молодых людей имеют балл выше среднего. Большая часть девушек, как и в случае с молодыми людьми, имеет степень проявления копинга направленного на избегание ниже среднего (62%), меньший процент приходится на более высокую степень проявления данной копинг стратегии поведения (38%). Таким образом, соотношение молодых людей и девушек, как в первом, так и во втором случае, в целом, приблизительно одинаковое.

Основная часть подростков имеют схожие копинг стратегии поведения. Стратегии, в целом, практически не зависит от гендерной принадлежности. Среди всех учеников, присутствует существенная часть тех, кто не справляется с трудными ситуациями (процент учеников, с низким баллом по проблемно-ориентированному копингу, с высоким баллом по эмоционально-ориентированному копингу, с высоким баллом по копингу, направленному на избегание). Это свидетельствует о том, что существует процент учеников, не знающий как повести себя в стрессовой ситуации, что приводит к негативному влиянию стресса на самочувствие, настроение и состояние в целом. Основываясь на данных результатах, можно сделать общий вывод о том, что несмотря на то, что уровень информированности учеников насчет способов преодоления негативных аспектов стресса достаточно высок, и у большинства учеников одиннадцатых классов имеются свои личные способы по преодолению стресса, присутствует процент подростков, не пользующихся действительно эффективными методами борьбы с негативными аспектами стресса. Скорее всего, это вызвано неправильным представлением, возможно, некой стереотипностью по отношению к основным методам, что вызывает недоверие у подростков и является барьером в применении данных способов в жизни, а так же вызывает нежелание в использовании. Следовательно, представления учеников о данных способах недостаточно полные и правильные, что подтверждает одну из гипотез, о неверном представлении подростков об основных методах по преодолению негативных аспектов стресса, характеризующихся неполнотой и стереотипностью*.*

**Выводы**

1. Единый Государственный экзамен значительно влияет на переживания одиннадцатиклассников.
2. В целом, ЕГЭ является важным жизненным этапом одиннадцатиклассников.
3. Большинство опрошенных учеников 11 класса склоняются к мнению о том, что стресс влияет скорее негативно, чем позитивно на их самочувствие и настроение. Следовательно, существует некий процент учащихся, не придерживающихся мнения о том, что стресс способен влиять на человека позитивно, что говорит о недостаточной осведомленности учеников по теме стресса.
4. В целом, подростки не способны самостоятельно справляться с переживаниями насчет ЕГЭ, что подтверждает гипотез, гласящую о неспособности учеников самостоятельно справляться с переживаниями насчет Единого Государственного экзамена.
5. В целом, у многих учеников 11 класса имеются личные способы по преодолению стресса, среди которых самым популярным способом является отвлечение от проблемы, например смена деятельности, занятие любимым делом, развлечения, такие как книги, фильмы, просто время сна и перекусы.
6. Личные методы по преодолению стресса, приведенные учениками в опроснике отличаются от методов профессиональных, надежных. Мало кто из учеников действительно применяет эффективные методы по преодолению негативных аспектов стресса, несмотря на хорошую осведомленность о данных методах. Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что существуют различия между представлениями о способах преодоления экзаменационного стресса и приемами, которые используют подростки в реальной ситуации.
7. Личные методы одиннадцатиклассников по преодолению стресса не отличаются разнообразием. В основном это один метод, или же несколько, но приблизительно схожих. Так, одиннадцатиклассники не пользуются другими методами по преодолению негативных аспектов стресса, которые могли бы быть для них наиболее подходящие и эффективные, что подтверждает поставленную гипотезу.
8. Степень информированности у учеников одиннадцатых классов об основных методах по преодолению стресса достаточно высока, но при этом, процент подростков, желающих применять какие-либо из приведенных способов, в каждом из случаев (за исключением метода сенсорной репродукции), намного меньше процента учеников, нежелающих применять данный способ в жизни. Несмотря на это, большая часть одиннадцатиклассников считают, в целом, данные методы эффективными. Единственным исключением является метод сенсорной репродукции. В данном случае, несмотря на то, что процент подростков, желающих применять данный способ в жизни, намного преобладает над процентом учеников, нежелающих применять данный способ, большая часть учеников считает, в целом, метод сенсорной репродукции скорее неэффективным, чем эффективным. Таким образом, недоверие учеников к данным способам и нежелание использовать методы на практике, вероятно, вызвано проявлением стереотипного мышления насчет эффективности данных методов, поверхностным информированием, отсутствием систематической работы над собой.
9. Наиболее стрессовыми, по сравнению с остальными примерами, приведенными подростками, являются ситуации, связанные со сдачей Единого Государственного экзамена. Полученные результаты подтверждают то, что ЕГЭ влияет на самочувствие и настроение учеников.
10. В целом, степень проявления копинг решения у учеников одиннадцатых классов достаточно высока, что говорит о максимальном использовании возможностей для решения проблемы у достаточно большой части учащихся.
11. Степень проявления эмоционально-ориентированного копинга достаточно низкая, что говорит о том, что большая часть учащихся способна справляться со своими эмоциями и выбирать более рациональный путь копинг поведения. Следует отметить, что большинство учеников, чья степень эмоционально-ориентированного копинга превышает среднее значение, являются девушками.
12. В случае копинга, направленного на избегание, большая часть учеников имеет степень проявления данной копинг стратегии ниже среднего.
13. В целом, основываясь на данных полученных о характерном поведении для каждой личности можно сделать вывод о том, что несмотря на то, что больший процент учеников способен выбрать правильную стратегию поведения в стрессовой ситуации, существует так же существенная часть учеников, у которых выбор правильной стратегии поведения вызывает трудности.
14. Это свидетельствует о том, что ученики, несмотря на высокую степень информированности об основных методах по преодолению негативных аспектов стресса, не применяют данные способы в жизни, таким образом подростки используют свои личные методы по преодолению стресса, не всегда эффективные в действительности.

**Заключение.**

Работа посвящена теме преодоления негативных аспектов в предэкзаменационном стрессе, на примере 11 классов. В работе были поставлены и решены следующие задачи:

1. теоретические:

- Определить основные понятия темы: стресс, подростковый возраст, экзаменационный стресс, трудная жизненная ситуация, преодоление стресса, негативные, нейтральные и позитивные последствия стресса, совладание (копинг);

- На основании изучения литературы выявить методы преодоления (совладания) с экзаменационным стрессом;

- Выявить негативные аспекты предэкзаменационного стрессового состояния.

2. Методические: подбор методик для проведения исследования.

3. Эмпирические: проведение исследования представлений выпускников школы о способах и методах совладания с экзаменационным стрессом, которые знают и применяют подростки; анализ результатов исследования.

* Разработать программу эмпирического исследования направленную на выявление
* подобрать методики для выявления:
  + состояния подростков за последнее время по отношению к стрессовой ситуации которая имела место в прошлом или только произойдет в будущем.
  + Травматических тенденций в переживании стрессового события жизни
  + Свойственного для данной личности поведения в той или иной трудной стрессовой ситуации
* Провести письменный опрос о представлениях старшеклассников о способах преодоления стрессовых ситуаций
* Проанализировать полученные данные и сопоставить их с гипотезами.

В исследовании было обнаружено, что:

1. Основным фактором затрудняющим преодоление нежелательных аспектов стресса является неправильно сформированное у одиннадцатиклассников мнение насчет эффективности методов преодоления негативных аспектов стресса, что является барьером в использовании данных способов.
2. В целом, подростки достаточно хорошо информированы насчет влияния различных проявлений стресса на продуктивность деятельности, а так же насчет методов профилактики различных переживаний.
3. Существенная часть учеников способна справляться со стрессовыми ситуациями, но несмотря на это, существует процент учеников, неспособных активировать ресурсы совладания, и несмотря на знание основных методов по преодолению стресса, не использовать данные способы на практике.

К перспективам дальнейшей работы следует отнести более глубокий анализ полученных результатов. Исследование может быть продолжено, так, например проведение исследование во время, более приближенное к сдаче экзамена, может показать иные результаты.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что проблема предэкзаменационного стресса является действительно актуальной, поэтому разработанная методика поможет определить уровень стресса учеников, а так же типичное для данной личности копинг поведение, что поможет определить уровень совладания.

**Список литературы.**

1. Александров Ю.И. Психофизиология: учебник для вузов. 4-е изд. / Под ред. Ю.И. Александрова. – СПб.: Питер, 2014. – 464 с.
2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. – Т.: Медицина, 1985. – с.119-125
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление, ПЭР СЭ: Москва, 2006. – 280 с.
4. Большой психологический словарь /Под ред. Б.Г.Мещерякова, М. 2003- 672 с.
5. Васильева А. <http://www.owl.ru>, 1998
6. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112
7. Кузнецова А.С., Титова М.А. Саморегуляция состояния в напряженных условиях как дифференцирующая компетенция // Институп психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2016. Т. 1. № 1 С. 84-109. Адрес статьи: http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document204.pdf
8. Левицкая Л.В., Чернова А.А, Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживание стресса // Молодой ученый 2016 – с. 1036-1039
9. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека, - М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. – 200 с. Адрес: http://pedlib.ru/Books/5/0395/5\_0395-1.shtml
10. Леонова А.Б. Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов, М.: Изд-во Моск. ун-та. 1993, - 123 с.
11. Леонова А.Б. Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека, 2007. - 380 с.
12. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности, Вестник СПбГУ Сер.12, 2010, вып.1.
13. Магомед-ЭминовМ.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности. Диссертация на соиск. Уч.степени доктора психол.н. М., 2009
14. Малкова Е.Е., Наумова А.А. Отрочество как клинико-психологический феномен в науке и культуре [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru)>

# 

# 

# Приложения.

# Опросник

Фамилия,имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Инструкция.*** В скором времени одиннадцатиклассникам предстоит сдача Единого Государственного Экзамена. Наш опрос направлен на выявление способов самоуправления человеком своими переживаниями и действиями в стрессовой ситуации. Внимательно прочитайте вопросы и оцените свое отношение по 5-ти балльной шкале по степени выраженности, где 1(минимально выражено) до 5(выражено в очень высокой степени), поставив галочку в той графе, которая описывает Ваше отношение к ЕГЭ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отношение | Степень выраженности | | | | |
| Насколько сильно ЕГЭ влияет на переживания человека | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Насколько для Вас важен ЕГЭ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Насколько негативно влияет стресс на Ваше самочувствие и настроение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Насколько позитивно влияет стресс на Ваше самочувствие и настроение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Насколько человек способен справляться со своими переживаниями по поводу ЕГЭ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Есть ли способы, которые лично Вам помогают справляться со стрессом? Да нет

Какие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Известны ли Вам приведенные ниже способы борьбе с негативными аспектами стресса и насколько они, по Вашему мнению, могут быть эффективными (оцените по 5-ти балльной шкале от 1(не эффективно) до 5(высоко эффективно)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | да | нет | Хотел бы применять | Эффективность |
| Нервно – мышечная релаксация - преодоление стресса путем выполнения простых физических упражнений (что помогает снять напряжение с основных мышечных групп тела и приводит к психологической релаксации) |  |  |  | 1 2 3 4 5 |
| Идеомоторные упражнения – упражнения мысленного восприятия, основанные на повторяемом, сознательном, активном представлении желаемого результата |  |  |  | 1 2 3 4 5 |
| Аутогенная тренировка - самовнушение путем словесных самоприказов, формирование связей между словесными самоприказами и психофизиологическими состояниями для достижения нужного результата |  |  |  | 1 2 3 4 5 |
| Сенсорная репродукция образов (метод образных представлений)- оперирование образными представлениями ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния |  |  |  | 1. 2 3 4 5 |

2. Назовите стрессовое жизненное событие, пережитое Вами или то, которое Вы ожидаете, и укажите, когда оно произошло (или должно произойти).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

событие дата

Ниже приводится ряд высказываний, характерных для людей, переживших стрессовые жизненные события. Прочтите каждое высказывание и оцените, насколько оно отражает Ваше состояние на протяжении последних 7 дней. Если какое-либо из них совсем не отражает Вашего состояния, сделайте отметку в колонке "никогда".

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | никогда | редко | временами | часто |
| 1. Я задумывался об этом, сам того не желая. |  |  |  |  |
| 2. Я не позволял себе расстраиваться, когда задумывался об этом событии или если что-то мне напоминало о нем |  |  |  |  |
| 3. Я старался вычеркнуть это из своей памяти |  |  |  |  |
| 4. Я с трудом засыпал, плохо спал. |  |  |  |  |
| 5. Меня охватывали сильные переживания, связанные с этим событием |  |  |  |  |
| 6. Мне снились сны, связанные с этим событием. |  |  |  |  |
| 7. Я сторонился всего, что напоминало мне об этом |  |  |  |  |
| 8. Мне казалось, будто это и не происходило, или было каким-то нереальным |  |  |  |  |
| 9. Я старался не говорить на эту тему. |  |  |  |  |
| 10. Картины события внезапно всплывали в моей памяти |  |  |  |  |
| 11. Посторонние вещи неотвязно заставляли меня думать об этом |  |  |  |  |
| 12. Я сознавал, что все еще полон переживаний об этом, но сторонился их. |  |  |  |  |
| 13. Я старался не думать об этом. |  |  |  |  |
| 14. Всякое напоминание о событии вызывало переживания, связанные с ним. |  |  |  |  |
| 15. Это вызывало во мне состояние, похожее на оцепенение |  |  |  |  |

3. Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации, поставив галочку в соответствующую графу таблицы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Никогда | ***Редко*** | Иногда | Часто | ***Очень часто*** |
| 1. Стараюсь тщательно распределить свое время. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Стараюсь быть на людях. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Виню себя за нерешительность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Делаю то, что считаю самым подходящим | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Погружаюсь в свою боль и страдания. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Хожу по магазинам, ничего не покупая. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Думаю о том, что для меня самое главное. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Стараюсь больше спать. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Балую себя любимой едой. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Испытываю нервное напряжение. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Вспоминаю, как раньше решал аналогичные проблемы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Говорю себе, что это происходит не со мной. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Испытываю эмоциональный шок. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Покупаю себе какую-нибудь вещь. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Определяю курс действий и придерживаюсь его. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Иду на вечеринку. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Стараюсь вникнуть в ситуацию | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Застываю, замораживаюсь, не знаю, что делать. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Обдумываю случившееся или свое отношение к нему | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Иду в гости к другу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Беспокоюсь о том, что я буду делать. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Провожу время с дорогим человеком. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Иду на прогулку. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Звоню другу. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Испытываю раздражение. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Решаю, что теперь важнее всего делать. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Смотрю кинофильм | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Контролирую ситуацию. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Разрабатываю несколько различных решений | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Не иду на учебу, отдаляюсь от ситуации. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Отыгрываюсь на других. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Смотрю телевизор. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1. Спасибо большое!