ГБОУ города Москвы ШКОЛА №1505

«Преображенская»

**Дипломная работа**

**Способы преодоления негативных аспектов экзаменационного стресса (на примере представлений учеников 9-х и 11-х классов)**

*Автор*: ученица 10 класса «В»

Абаимова Мария

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

Москва

2018

# Оглавление.

Введение

Глава 1. Теоретические подходы к изучению стресса.

* 1. Понятие стресса
  2. Подростковый возраст

2. Техники по борьбе со стрессом.

2.1. Нервно-мышечная релаксация

2.2. Сенсорная репродукция

2.3. Идеомоторная тренировка

2.4. Аутогенная тренировка

2.5. Комплексная программа обучения навыкам ПСР

3. Дополнительные техники по борьбе со стрессом.

3.1. Музыкальные воздействия

3.2. Мультимедийные цветомузыкальные средства

Глава 2. Эмпирическое исследование представлений подростков о метода преодоления экзаменационного стресса.

Постановка проблемы

Методы исследования

Результаты и их обсуждение

Выводы

Заключение

Список Литературы

Приложения

Список Литературы

В.А. Бодров «Психологический стресс: развитие и преодоление»

Ю.А. Александрова «Психофизиология»

А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова «Психологические технологии управления состоянием человека»

А.С. Кузнецова, М.А. Титова «Эффективная саморегуляция состояния в напряженных условиях как дифференцирующая компетенция»

<http://ovendij.ru/psosup8/fusoje81.html?start=4>

# 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 процедурой проверки в высшем учебном заведении, приходится сталкиваться с предэкзаменационным и стрессом. Высокая значимость экзамена для подростков способствует превращению данного события в экстремальную ситуацию о стресса. Стрессовая, экстремальная жизненная ситуация рассматривается в науке в большей мере как негативное явление, отражающееся как на физическом, так и психологическом здоровье человека. развитии ребенка. Так. Например, стресс негативно сказывается на иммунитете человека (эта проблема является достаточно серьезной), так же стресс может стать причиной нервных расстройств и сбоев в работе различных органов в организме. 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 как вызова, который бросает жизнь личности, как ситуации, 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.

Основные методы преодоления стресса описали Леонова А.Б., Кузнецова А.С. В.А. Бодров (2006).

Определение понятия стресса Шубина (1978, с. 98), Филимоненко (1982, с.78), 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.

**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:**

1. теоретические:

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

- Выявить методы преодоления (совладания) с экзаменационным стрессом;

- Выявить негативные аспекты предэкзаменационного стрессового состояния.

2. Методические: подбор методик для проведения исследования.

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

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

**Предмет исследования**: жизнестойкость у учеников во время экзаменационного стресса. Осведомленность и применение методов преодоления экзаменационного стресса.

**Гипотезы исследования**:

1. Ученики 9 и 11 классов испытывают экстремальный стресс
2. Представления о способах преодоления негативных аспектов

стресса у учеников 9-11 классов характеризуются неполнотой, стереотипностью

1. Существуют различия между представлениями о способах преодоления экзаменационного стресса и приемами, которые используют подростки в реальной ситуации
2. Большинство учеников, которым предстоит сдача экзамена находятся в предэкзаменационной стрессовой ситуации.
3. Большая часть учащихся не уведомлена или уведомлена, но не пользуется различными способами борьбы со стрессом (в данном случае экзаменационным).

**Методы**. Опрос.

**Практическая значимость.** При преподавании курса, помогающего бороться 11 и 9 классам с состоянием экстремального стресса, в школе 1505 можно, во-первых, использовать Разработанная методика для рефлексии учащимися степени осведомленности об экстремальной стрессовой ситуации и о методах эффективного преодоления негативных аспектов стресса, может 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. ики и сдр п исявлениями, а во дртковосо-вторых, На основе полученных результатов, основанных на том, в какой степени подростки 9 и 11 классов имеют представление о методах борьбы с предэкзаменационным стрессом, можно выстроить или откорректировать программу преподавания этой темы в курсе ОБЖ.

**Структура работы.** Исследовательская работа состоит из введения, которое поверхностно освещает основные формулировки дипломной работы, такие как актуальность, проблема, задачи и т.д., главы с теоретическим обзором, в которой объясняются значения основных понятий, которые будут важны для понимания сути всей исследовательской работы. К ним относится, например, понятие подросткового возраста, стрессовой ситуации. Помимо этого в теоретической части данной исследовательской работы будут подобраны основные методы борьбы с экзаменационным стрессом. Далее глава с описанием эмпирического исследования и его результатов, в которой описано эмпирическое исследование представления девятиклассников и одиннадцатиклассников о способах борьбы с экзаменационным стрессом. И наконец заключение, приложения и список литературы, состоящий из научных и научно-популярных источников.