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 3](#_Toc498988387)

[Глава 1. Теоретические подходы к изучению стресса. 6](#_Toc498988388)

[Терминология 6](#_Toc498988389)

[Глава 2. Эмпирическое исследование представлений подростков о методах преодоления экзаменационного стресса 7](#_Toc498988390)

[Постановка проблемы 7](#_Toc498988391)

[Методы исследования 8](#_Toc498988392)

[Результаты и их обсуждение 9](#_Toc498988393)

[Выводы 10](#_Toc498988394)

[Заключение. 11](#_Toc498988395)

[Список литературы. 12](#_Toc498988396)

[Приложения. 13](#_Toc498988397)

# Введение

**Актуальность.** В настоящее время большинству учеников, которым предстоит сдача государственных экзаменов, таких как ОГЭ (Обязательный Государственный экзамен) и ЕГЭ (Единый Государственный экзамен), приходится сталкиваться с предэкзаменационным стрессом, а затем и с подобной процедурой проверки в высшем учебном заведении. Высокая значимость экзамена для подростков способствует превращению данного события в ситуацию экстремального стресса. Стрессовая жизненная ситуация рассматривается в науке в большей мере как негативное явление, отражающееся на 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 органов в организме. Однако 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.

**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. Большинство учеников, которым предстоит сдача экзамена находятся в предэкзаменационной стрессовой ситуации.
2. 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 разработанную методику для рефлексии учащимися степени осведомленности об экстремальной стрессовой ситуации и о методах борьбы с подобными явлениями, а во-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.

**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.

# Глава 1. Теоретические подходы к изучению стресса.

## 1.Терминология

В современном мире людям приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями, это стало совершенно обыденным обстоятельство. В своей исследовательской работе я обращу особое внимание на предэкзаменационный стресс учеников школьных заведений, поскольку именно в этой области изучения мы имеем достаточно мало информации, несмотря на то что проблема поставленная в данном исследовании действительно является более чем актуальной. В данном случае школьным заведением является конкретное здание «Преображенской» школы 1505, а предметом исследования ученики 9 и 11 классов (14-18 лет). Я рассматриваю данные классы поскольку ученикам этих классов в этом году предстоит сдача Государственного экзамена. Стоит отметить то, что ученики данного возраста входят в подростковую возрастную группу.

*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. (исследовательская работа Малковой Е.Е. и Наумовой А.А. «Отрочество как психологический феномен в науке и культуре.»)

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».

*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 облатси 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. (определение стресса по книге В. А. Боброва «Психологический стресс: развитие и преодоление.»)

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.

Существует огромное количество техник ( в том числе модифицированных) и методов психологической саморегуляции, отвечающие поставленной задаче, их распределяют на следующие классы:

* Нервно мышечная (прогрессивная) *релаксация*
* Аутогенная тренировка
* Идеомоторная тренировка
* Сенсорная репродукция образов (метод образных представлений)

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

**2.Нервно-мышечная релаксация**

Впервые зависимость между повышением тонуса скелетной мускулатуры и отрицательными эмоциями ( такими как страх, тревожность, смущение), выявил психоневролог Э. Джэкобсон.

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

## 

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

## Постановка проблемы

Выполнение задач дипломной работы.. (есть непроработанная область в изучении борьбы со стрессовыми ситуациями, а именно область связанная с тем, как помочь старшеклассникам преодолевать предэкзаменационную стрессовую ситуацию).

## Методы исследования

## Результаты и их обсуждение

(констатация факта обнаруженного статистически значимого числового результата обработки данных), о чем свидетельствует данный результат, пояснение полученных результатов, чем может объясняться данная закономерность. (интерпретация выявленных закономерностей)

Краткие выводы.

# Выводы

Результаты эмпирического исследования. Тезисы выявленные в эмпирической части. Подтвердилась ли гипотеза поставленная в самом начале работы.

# Заключение.

**(не знаю что должно быть в заключении)**

# Список литературы.

1. Кузнецова А. С., Титова М. А. «Саморегуляция состояния в напряженных условиях»

# Приложения.