

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

**Работу выполнила:
студентка 4 курса
группы П-2-22
Бережная Э.Е.**

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, Хаирова С.И.

Цель работы: рассмотреть явление предэкзаменационного стресса и методы его преодоления.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники, научные исследования и интернет – ресурсы.
2. Определить уровень ситуативной и личностной тревожности у выпускников
3. Выявить особенности переживания предэкзаменационного стресса школьниками с различным уровнем тревожности

Предмет исследования: психологические особенности проявления стресса у старшеклассников в предэкзаменационный период.

Объект исследования: эмоциональная сфера личности

Гипотеза: существует зависимость между показателями стрессоустойчивости ребенка и показателями с его личностной и ситуативной тревожностью

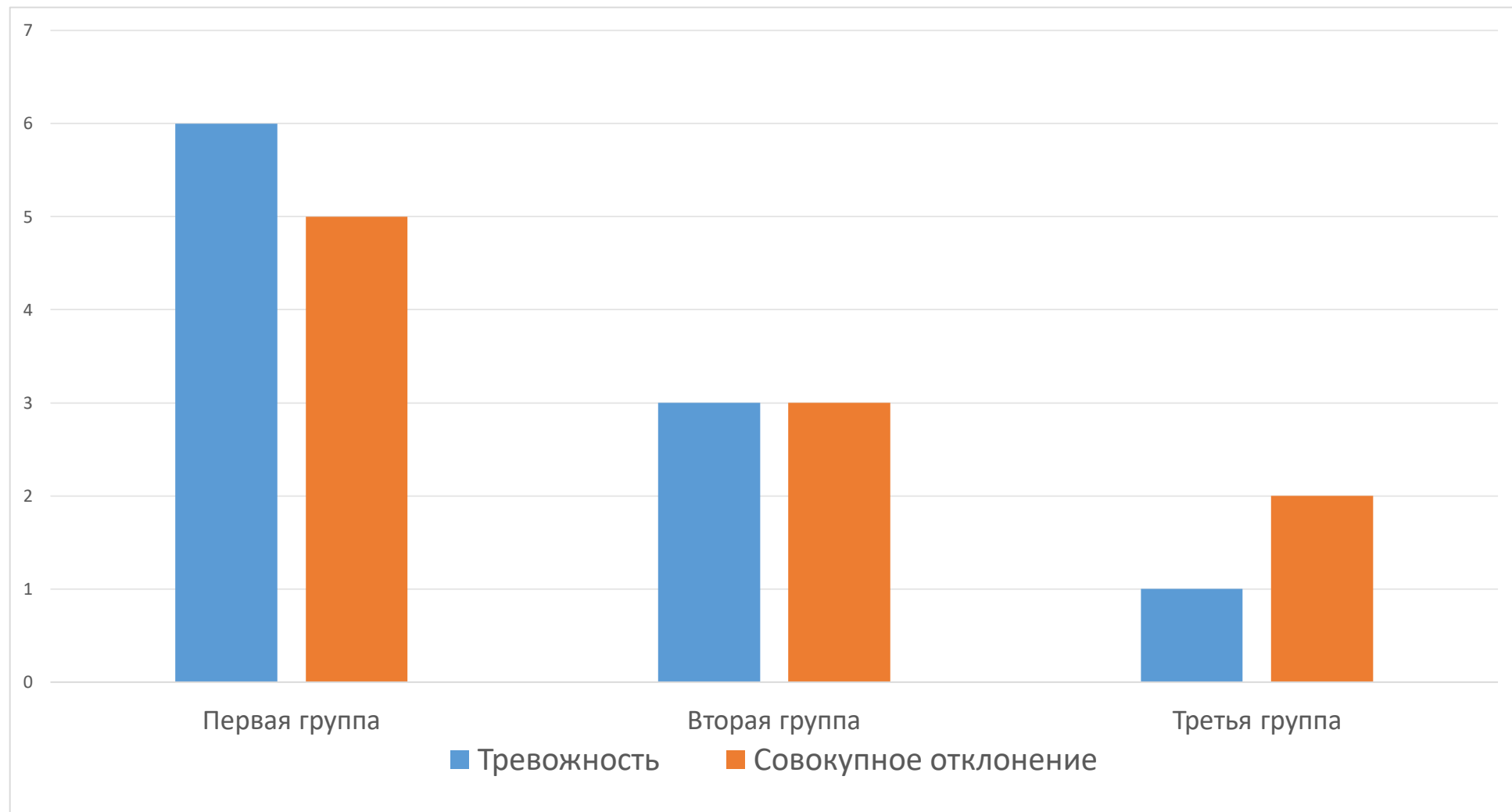
Теоретическая модель исследования



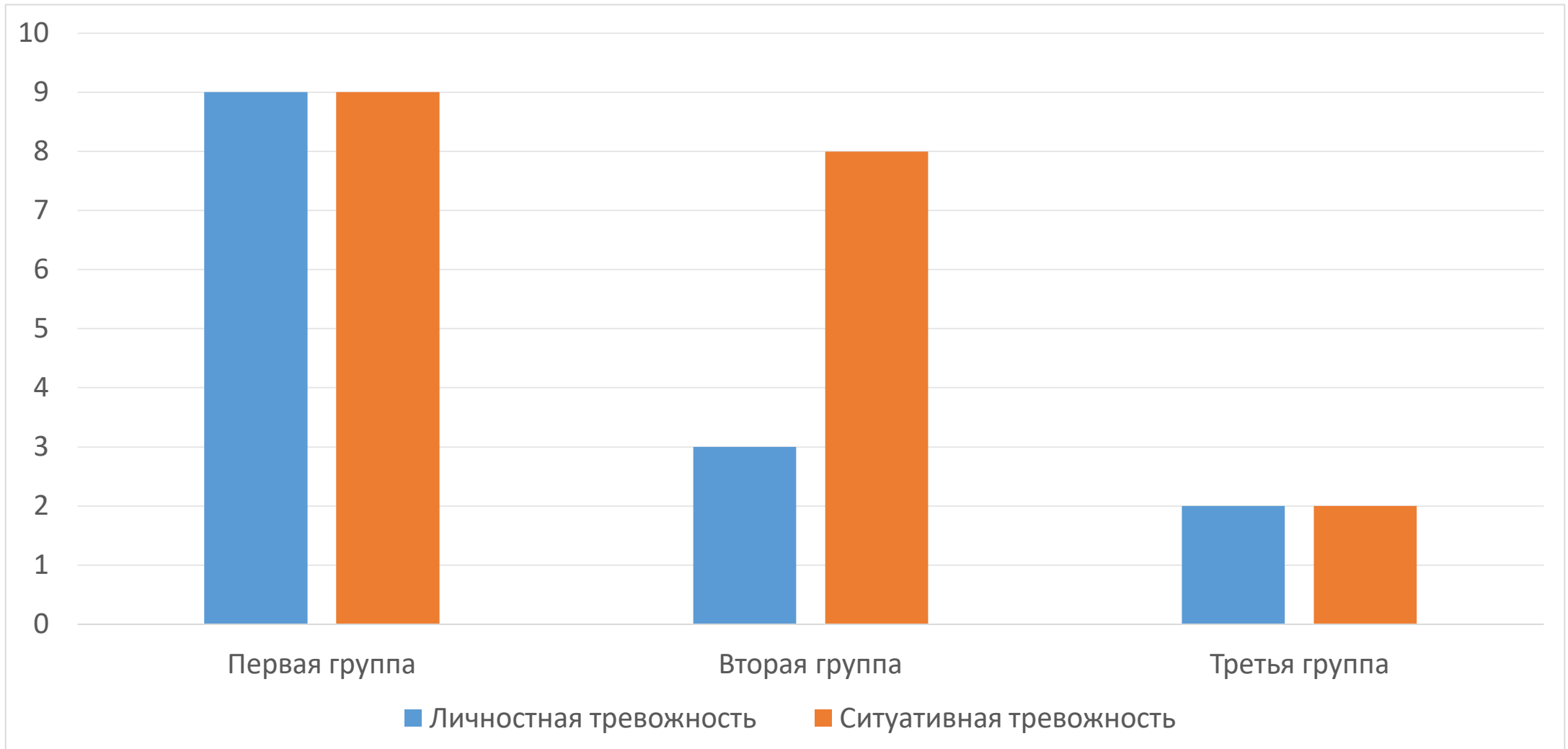
Эмпирическая модель исследования

Компонент	Описание	Метод
Когнитивный компонент	Представляет собой адаптированную версию немецкого опросника. Он предназначен для оценки выраженности шкал актуального функционального состояния.	Опросник "УМПС" Леоновой
Эмоциональный компонент	Диагностика тревожности по методике Спилбергера-Ханина позволяет оценить уровень тревожности на данный момент и тревожность личностную.	Диагностика тревожности Спилбергера-Ханина
Поведенческий компонент	Цветовой тест Люшера основан на том, что выбор цвета отражает эмоциональное состояние, личностные особенности и текущие потребности человека.	Цветовой тест Люшера

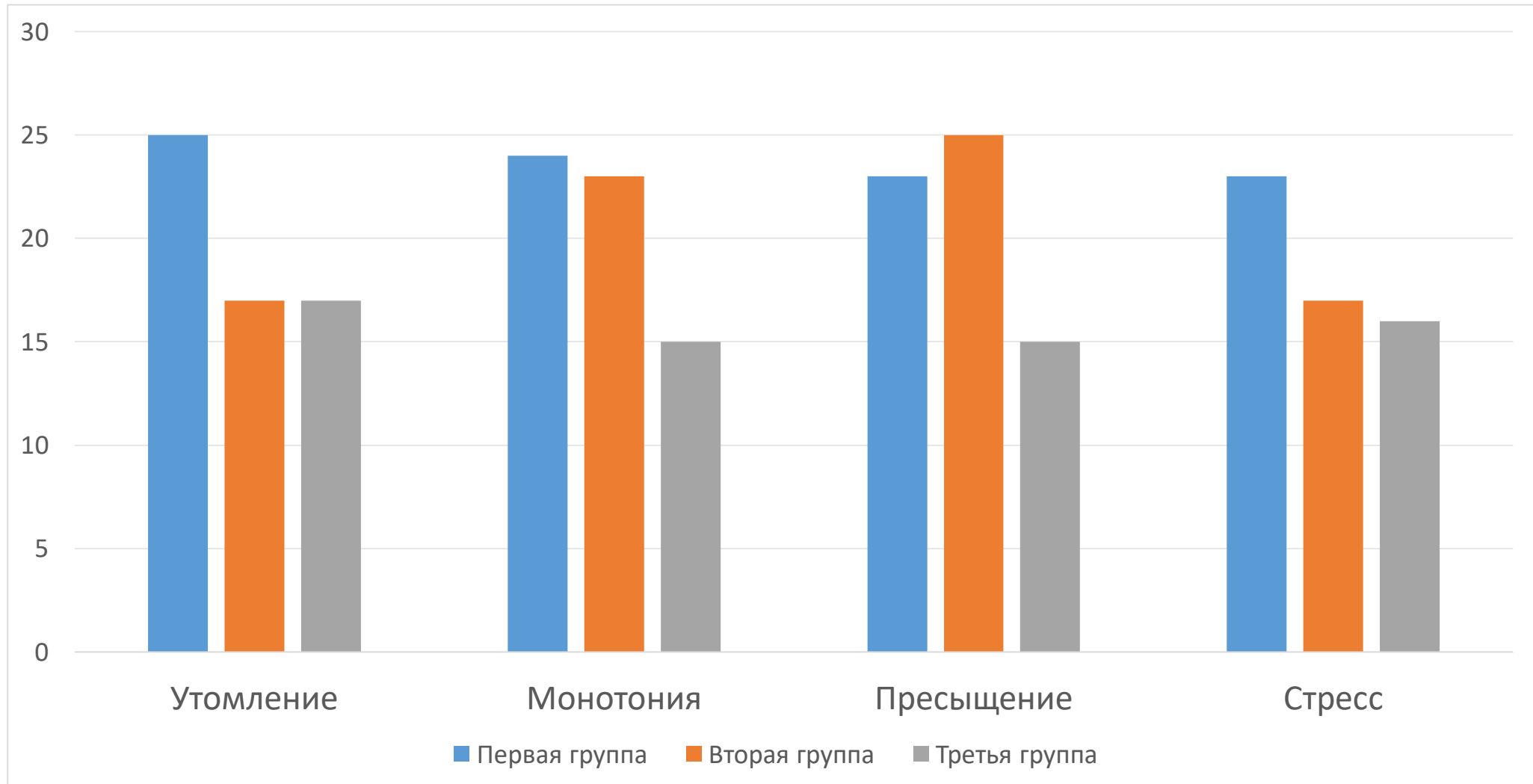
Результаты методики «Цветовой тест Люшера»



Результаты методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина»



Результаты методики «Опросник "УМПС" Леоновой»



Заключение

- Результаты ясно демонстрируют, что высокий уровень личностной и ситуативной тревожности оказывает существенное негативное влияние на стрессоустойчивость учащихся.
- Выраженные показатели утомления, монотонии, пресыщения и общего стресса усугубляют ситуацию, делая старшеклассников еще более уязвимыми к стрессовым воздействиям предэкзаменационного периода.
- Комплекс факторов, включающий в себя тревожность и эмоциональное истощение, значительно снижает адаптивные ресурсы организма и способность эффективно справляться со стрессом.
- Выявлена четкая взаимосвязь между уровнем тревожности и стрессоустойчивостью. Ученики, характеризующиеся высоким уровнем как личностной, так и ситуативной тревожности, демонстрируют значительно сниженную стрессоустойчивость.
- Защитная роль низкой тревожности: Подтверждено, что низкий уровень как личностной, так и ситуативной тревожности является фактором, способствующим нормальной стрессоустойчивости и поддержанию адекватного функционального состояния организма.