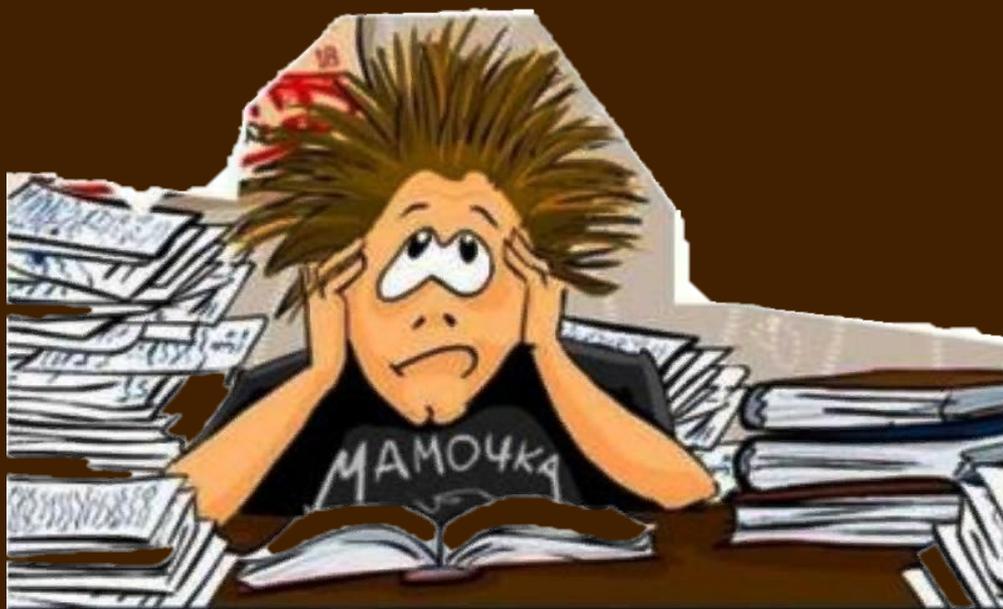


Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа № 2 г. Орла

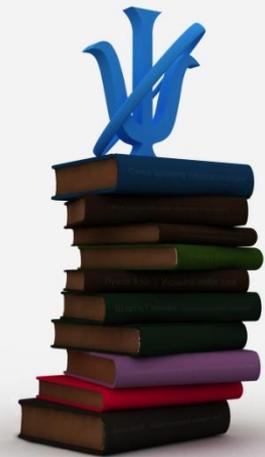
Индивидуальный проект
«Предэкзаменационный стресс и методы его
преодоления»



Выполнила: ученица 9А класса
Ступаева Кристина
Руководитель: педагог- психолог
Шебанова Наталья Ивановна

Актуальность проектной работы.

Все ученики 9 классов сдают свои первые в жизни серьезные экзамены – ОГЭ и для них это самый настоящий стресс. Тема актуальна для меня в первую очередь потому что, я сама учусь в 9 классе, и в этом году мне предстоит сдавать экзамены. Мысль о том, что экзамен совсем скоро, порой приводит к замешательству и самые простые задания становятся не посильными. Я хочу узнать можно преодолеть экзаменационный стресс при подготовке и на самом экзамене



«Предэкзаменационный стресс и методы его преодоления»

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

Задачи: 1. Изучение литературы по данной проблеме.

2. Выяснение факторов вызывающих экзаменационный стресс у учащихся 9 класса.

3. Выявление подверженности экзаменационному стрессу учащихся 9 класса.

4. Разработка и систематизация практических рекомендаций для учащихся по психологической подготовке к экзаменам



«Предэкзаменационный стресс и методы его преодоления»

Предмет исследования: эмоциональное состояние выпускников.

Объект исследования: обучающиеся 9 класса.

Гипотеза: экзамен является причиной повышенной эмоциональной тревожности школьников.



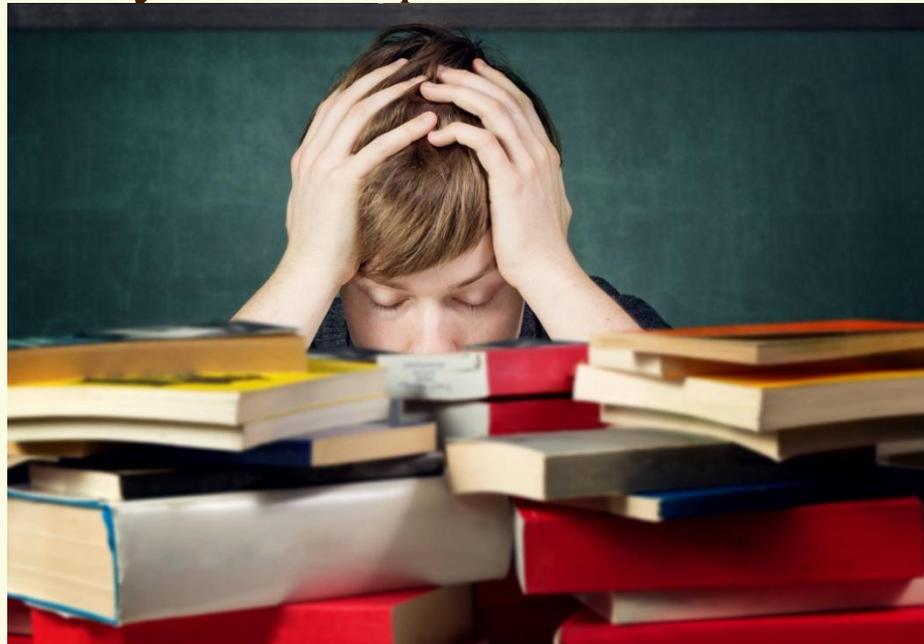
«Предэкзаменационный стресс и методы его преодоления»

Практическая значимость работы состоит в том, что подобранные методы профилактики стресса помогут выпускникам справиться с эмоциональным напряжением перед экзаменами.



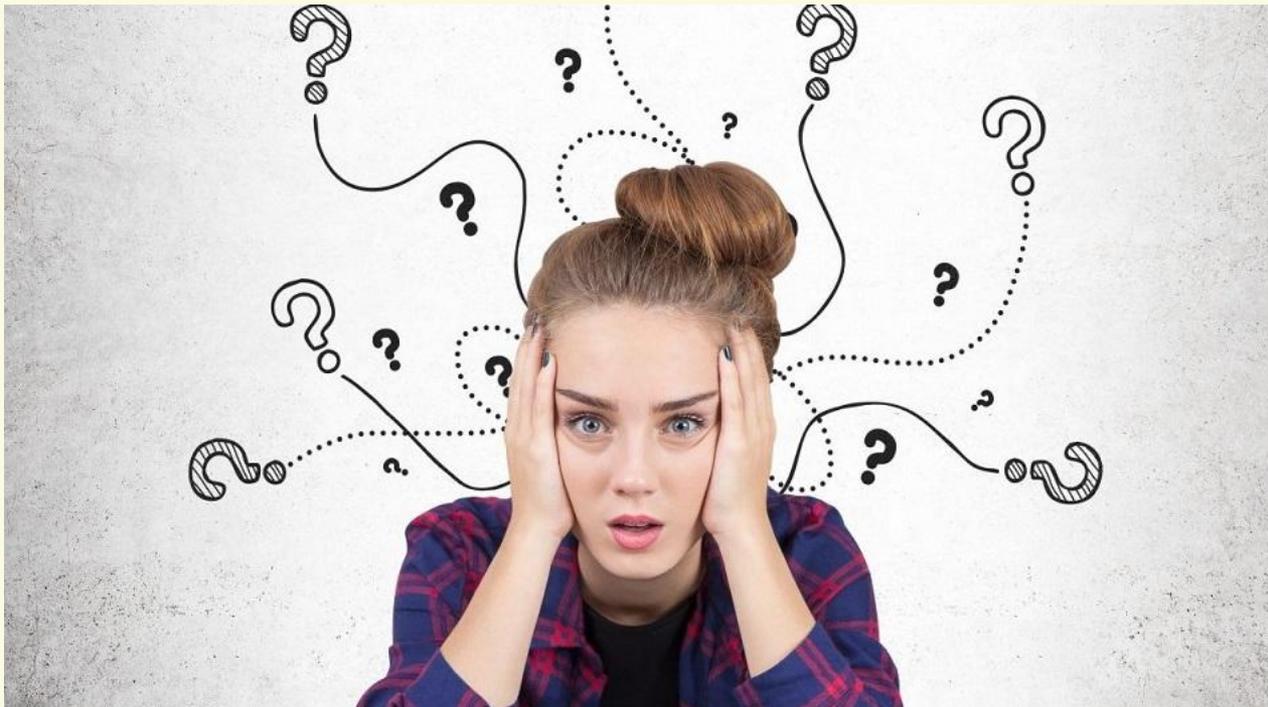
Что такое стресс?

- Стресс— это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды



Г. Селье выделил три стадии стресса

- стадия тревоги
- стадия адаптация к новым условиям.
- стадия истощения



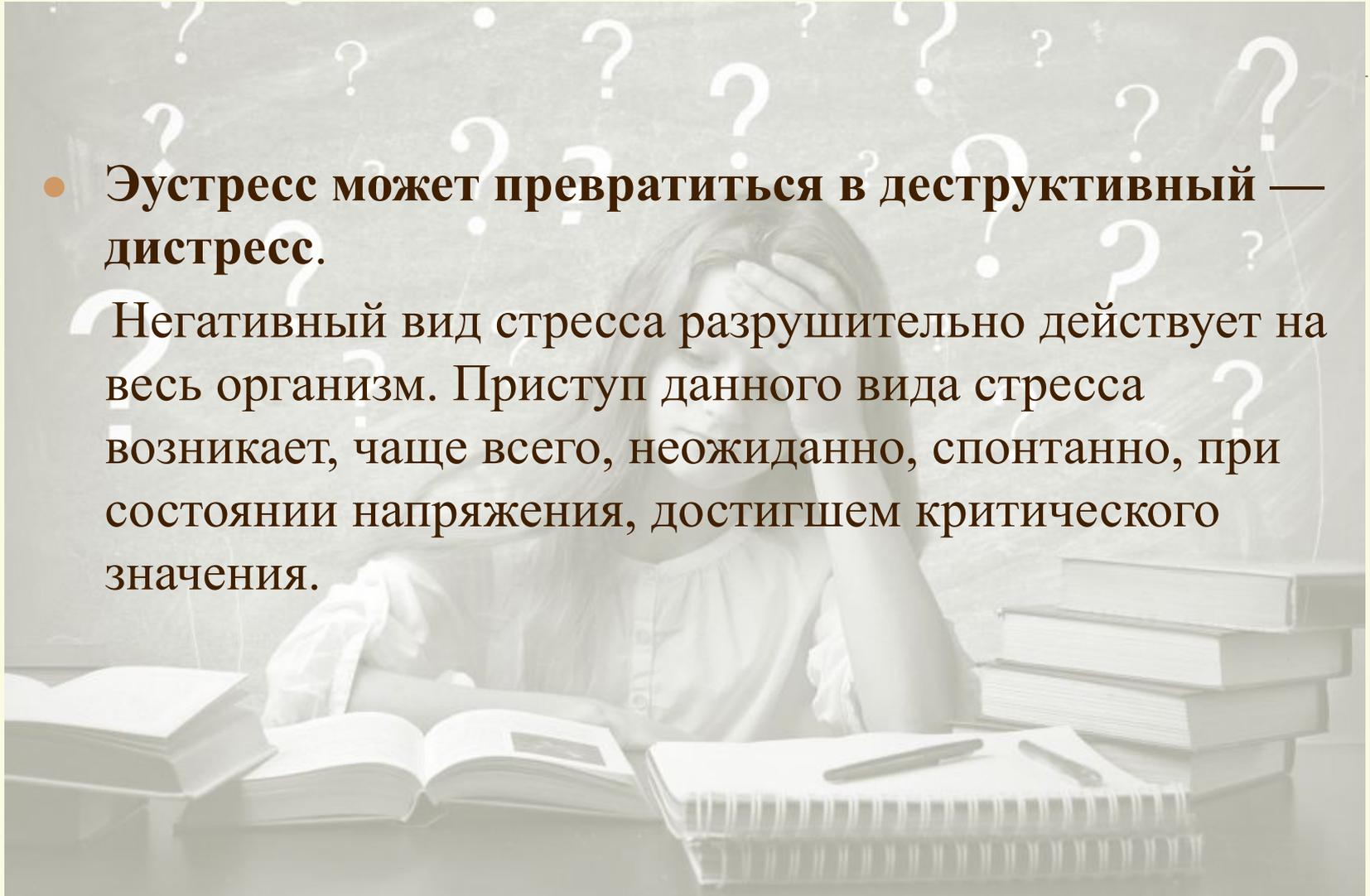
Виды стресса.

1. Стресс полезный, известный, как понятие — Эустресс .вызванный позитивными эмоциями; стресс слабой силы, мобилизующий человека; Эустресс, мобилизующий человека, является движущей силой в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма

Виды стресса.

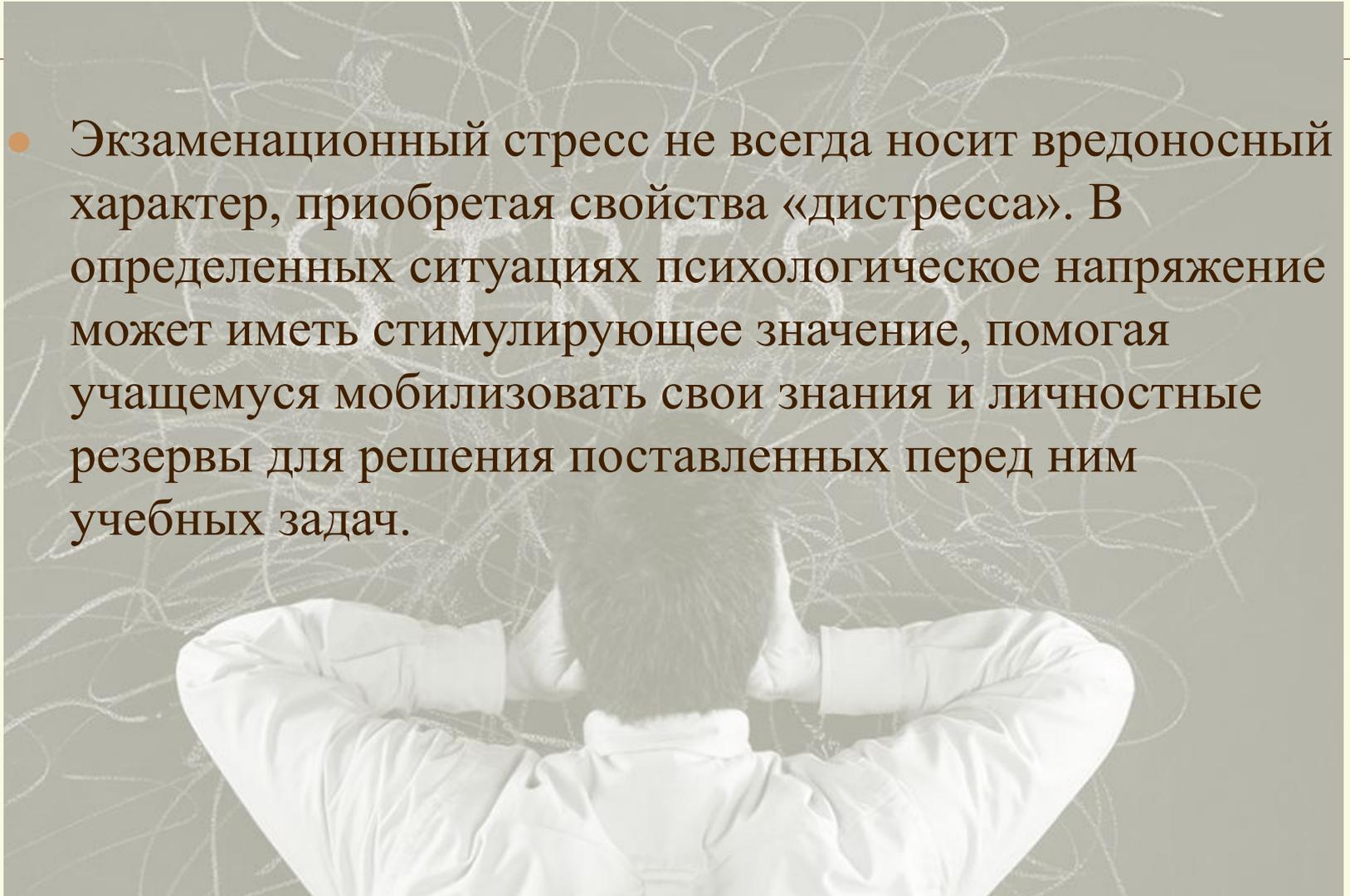
- **Эустресс может превратиться в деструктивный — дистресс.**

Негативный вид стресса разрушительно действует на весь организм. Приступ данного вида стресса возникает, чаще всего, неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения.



Экзамен как стрессогенный фактор

- Экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач.



Симптомы экзаменационного стресса

Физиологические симптомы

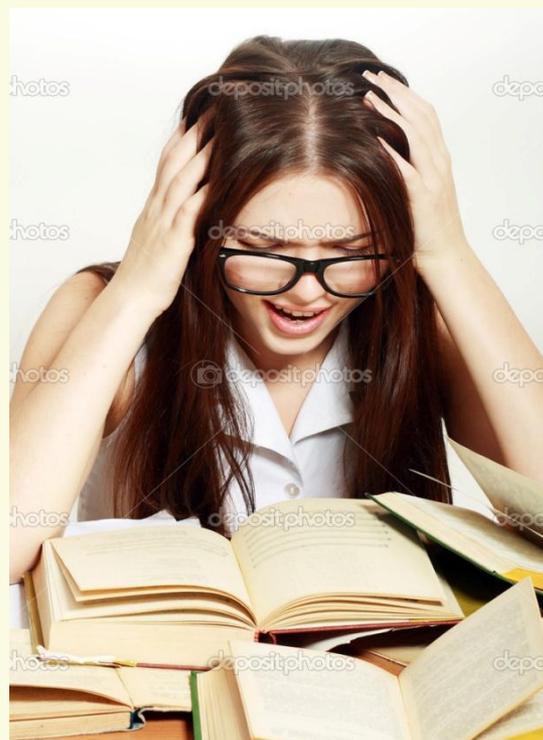
- Усиление кожной сыпи;
- Головные боли;
- Тошнота;
- Диарея;
- Мышечное напряжение;
- Углубление и учащение дыхания;
- Учащенный пульс;
- Перепады артериального давления.



Симптомы экзаменационного стресса

Эмоциональные симптомы

- Чувство общего недомогания;
- Растерянность;
- Паника;
- Страх;
- Неуверенность;
- Тревога;
- Депрессия;
- Подавленность;
- Раздражительность.



Симптомы экзаменационного стресса

Когнитивные симптомы

- Чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- Неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- Воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
- Кошмарные сновидения;
- Ухудшение памяти;
- Снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Симптомы экзаменационного стресса

Поведенческие симптомы

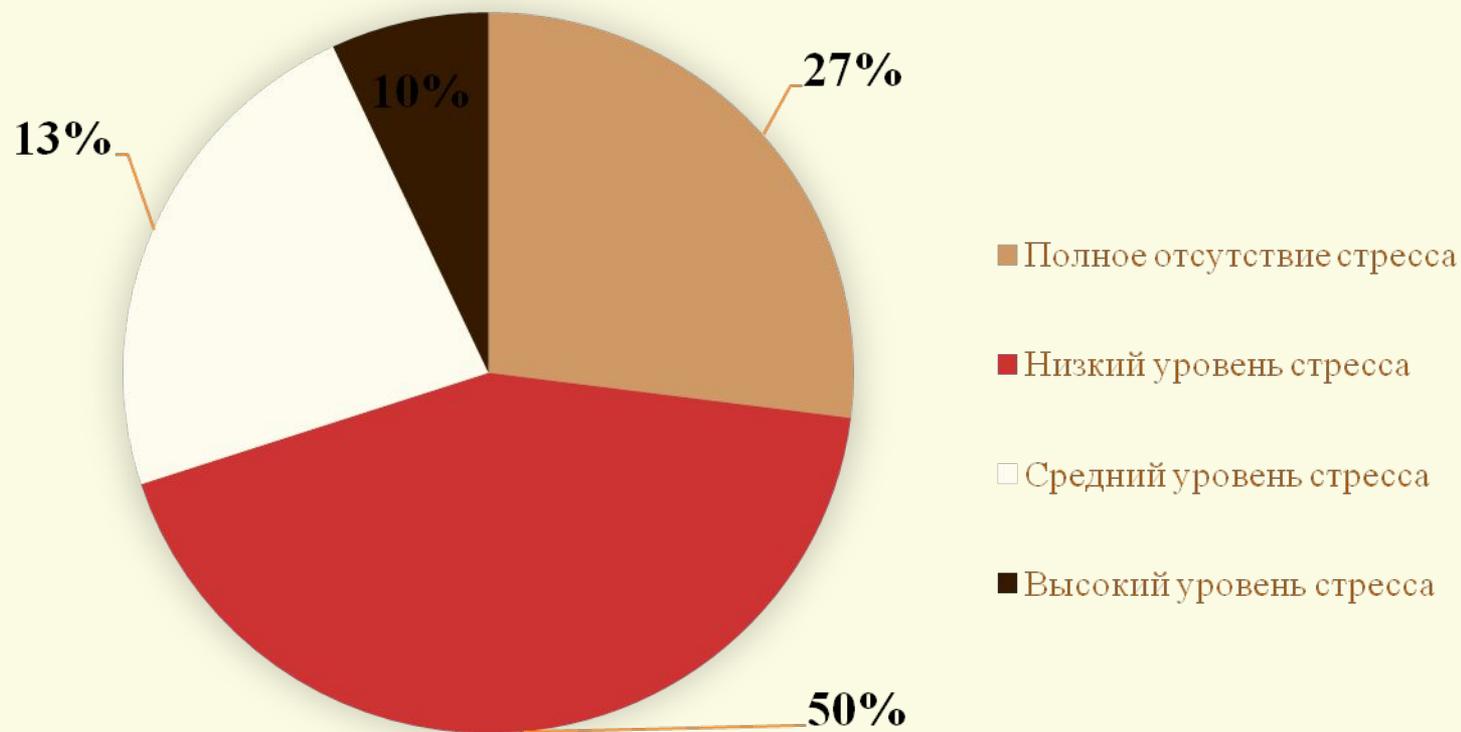
- Стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- Избегание любых напоминаний об экзаменах;
- Уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;
- Вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- Увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- Ухудшение сна и ухудшение аппетита

Изучение экзаменационного стресса среди учащихся 9 класса.

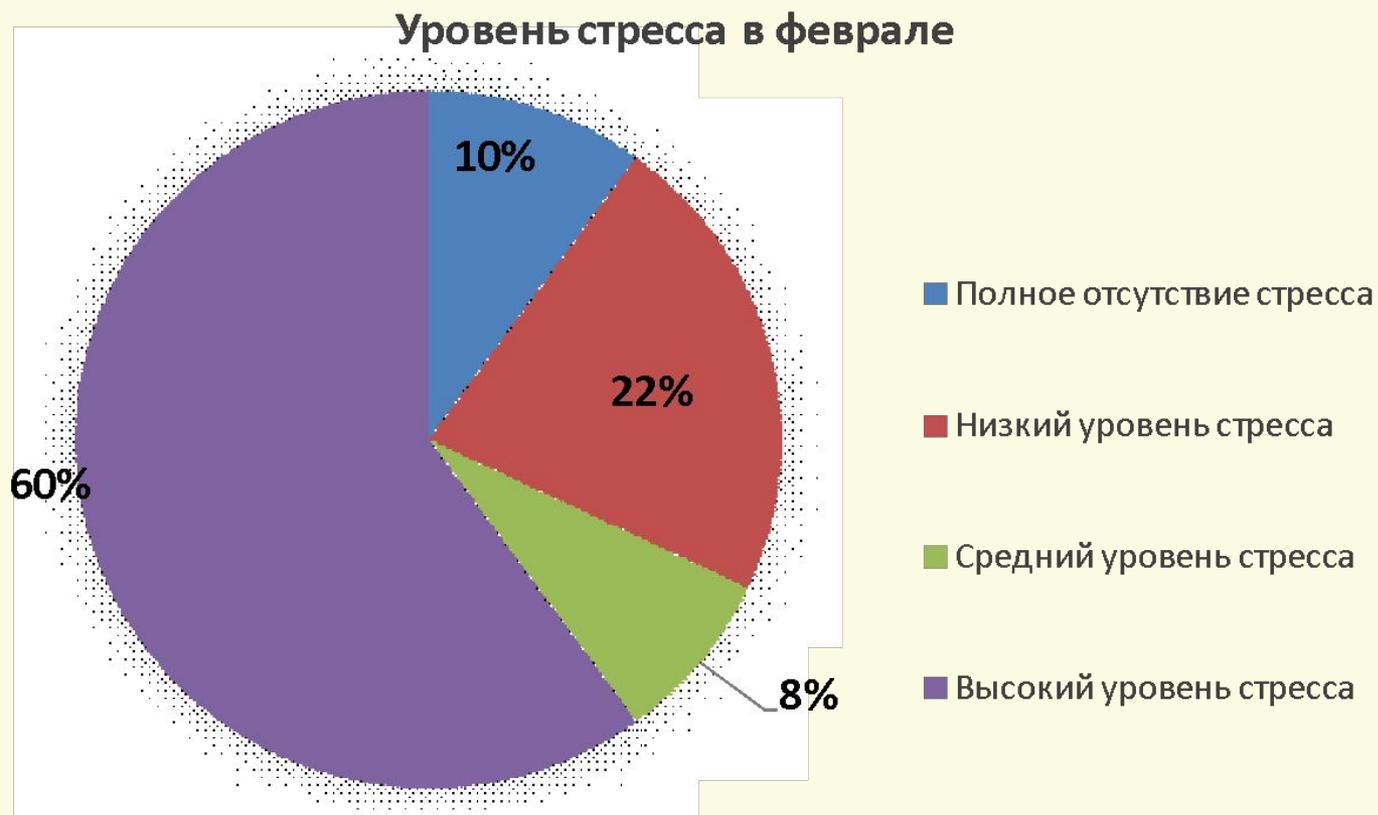


Результаты исследования экзаменационного стресса

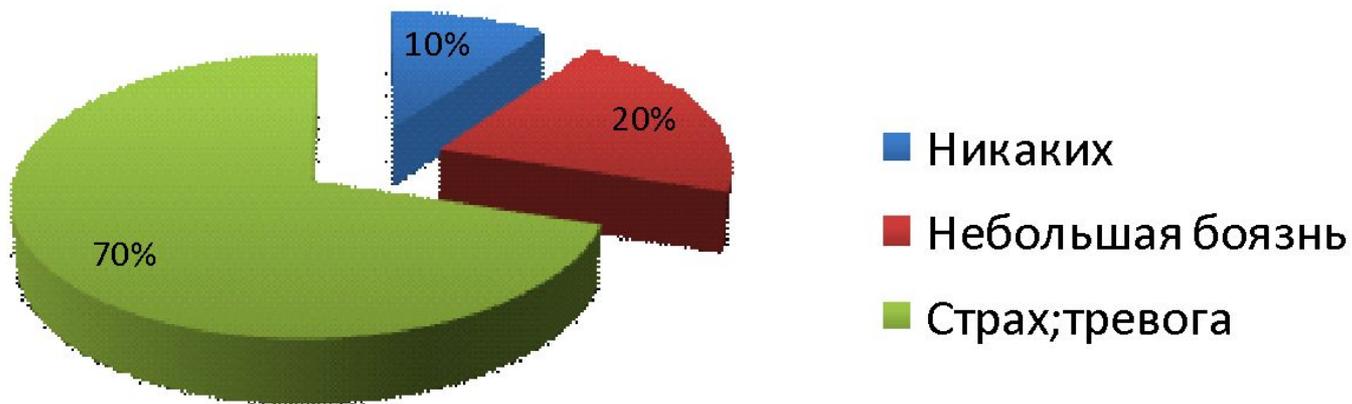
Уровень стресса в октябре



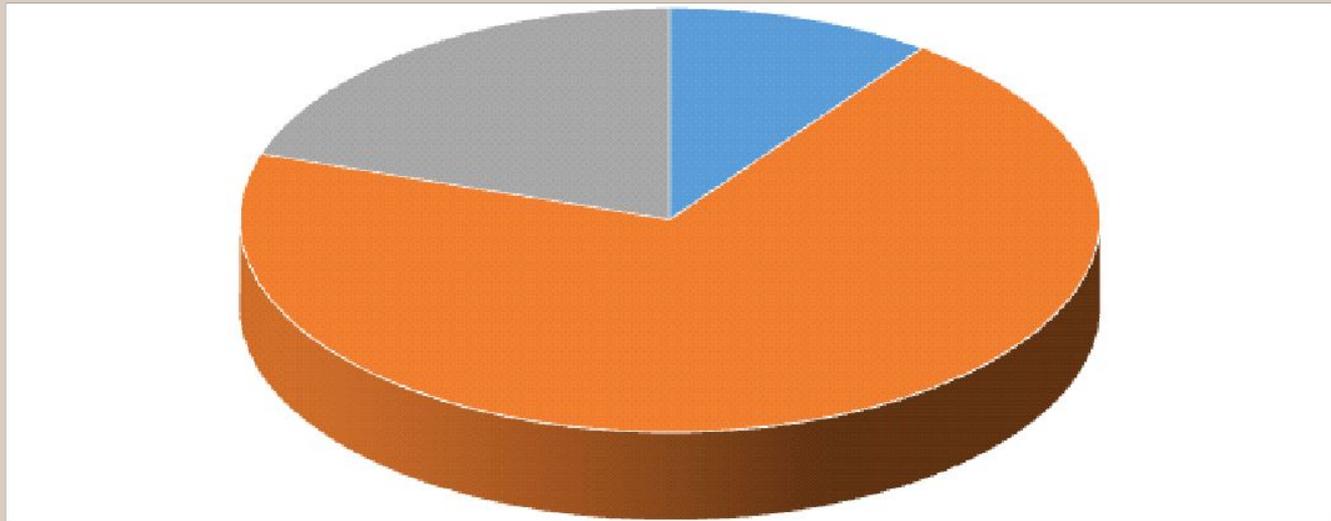
Результаты исследования экзаменационного стресса



Какие ощущения вы испытываете при мысли об экзамене?



Используете ли вы на практике
приемы борьбы с экзаменационным
стрессом ?



- 10 % нет
- 70% да .буду использовать
- 20% затрудняюсь ответить

Результаты исследования

экзаменационного стресса

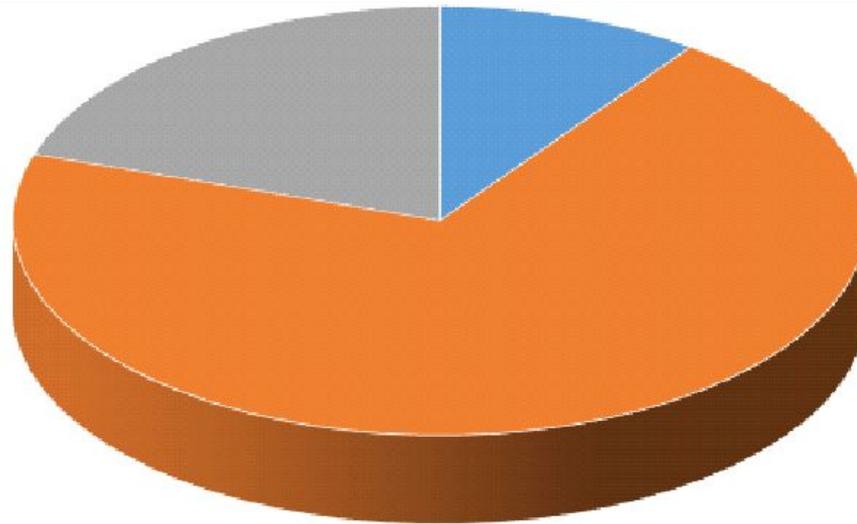
- Исследование показало то, что в октябре у подавляющего большинства подростков низкий уровень стресса. То есть на тот момент, когда до экзаменов ещё чуть более полугода подростки спокойны, рассудительны, умеют управлять своими эмоциями. Они готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У них все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
- Исследование показало то, что чем ближе экзамены, тем больше стресса.
- Большинство обучающихся, не знакомы и не используют приемы борьбы со стрессом

Как справиться с экзаменационным стрессом

- Релаксация
- Дыхательные техники
- Диета при стрессе
- Ароматерапия
- Гимнастика для мозга
- Использование приемов запоминания



Воспользуетесь ли вы на практике приемами борьбы с экзаменационным стрессом



- 10% - нет, у меня нет стрессовой ситуации перед экзаменами
- 70% - да
- 20% затрудняюсь ответить

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема стресса является актуальной для современного общества, так как человек постоянно сталкивается с препятствиями, которые неизбежно сопровождаются стрессовыми ситуациями. Экзамен – это фактор, вызывающий стресс у школьников.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

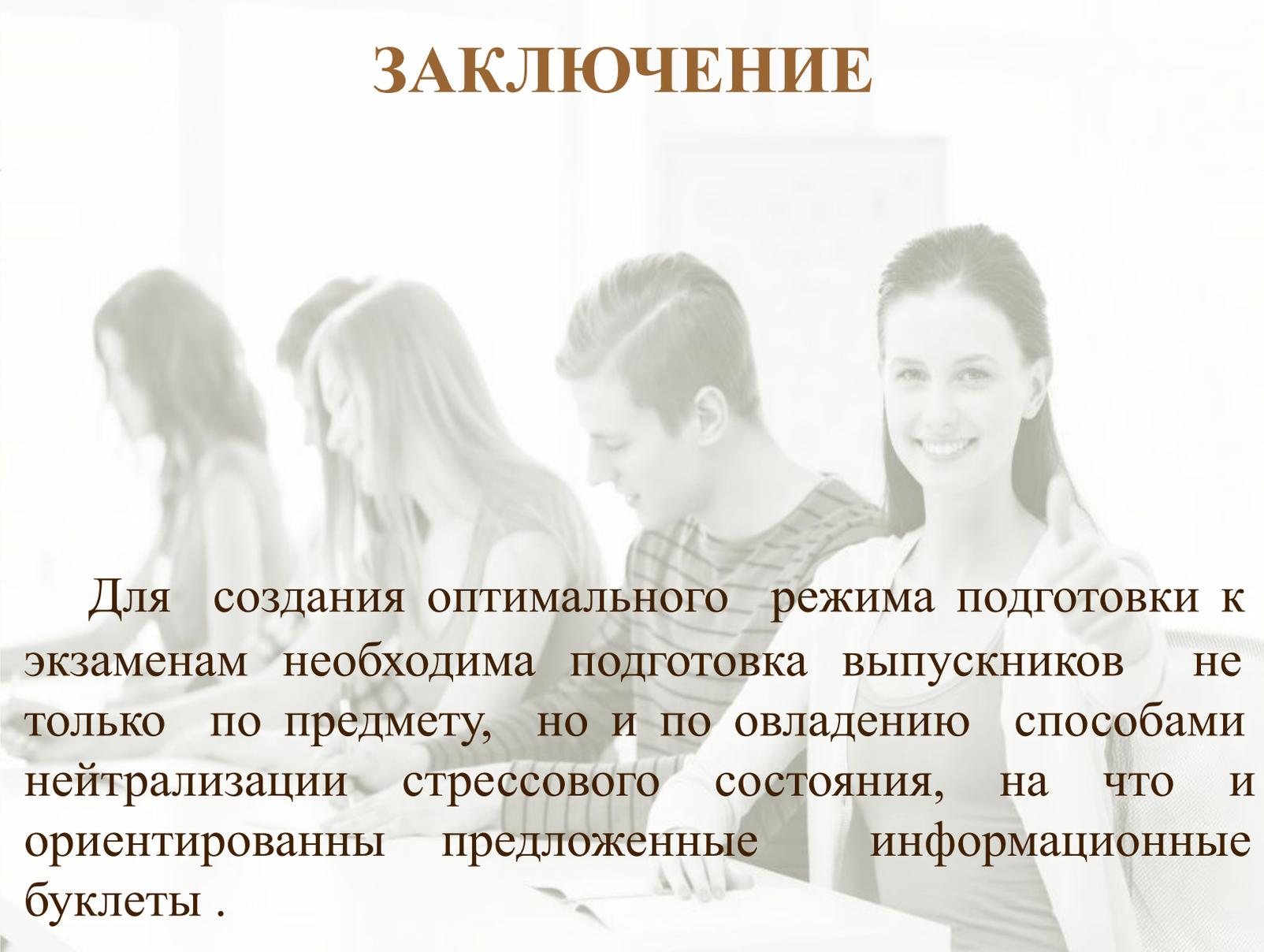
- Проанализировав теоретический материал, можно сказать, что стресс сопровождает человека постоянно. Он позволяет организму мобилизовать внутренние ресурсы организма для выполнения сложных задач. Но постоянный стресс приводит к нарушениям в физическом и психическом здоровье человека. Существует множество способов преодоления стрессовых ситуаций, и каждый человек может выбрать тот, который подходит именно ему.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проводя анализ наших исследований, мы выяснили, что большой процент обучающихся 9 класса при подготовке к экзаменам подвержены неблагоприятным эмоциональным состояниям. У большинства повышен уровень проявления стресса и тревожности.

Это позволяет сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



- Для создания оптимального режима подготовки к экзаменам необходима подготовка выпускников не только по предмету, но и по овладению способами нейтрализации стрессового состояния, на что и ориентированны предложенные информационные буклеты .



Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние.