

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 319»**

Индивидуальная проектная работа
«Предэкзаменационный стресс и методы его преодоления»



Автор: Мащенко Ярослава Руслановна, ученица 11 «Б»
Куратор проекта: Шаропова Ольга Владимировна, педагог-психолог

Введение

Актуальность темы проекта заключается в том, что все выпускники в последнее время испытывают стресс, а именно предэкзаменационный стресс. Это очень плохо сказывается на подростковом организме.

Цель проекта: Изучения влияние стресса на организм выпускника, вызванного действием стрессоров.

Задачи:

1. Изучить теоретическую литературу по теме «стресс», «школьный стресс», дать определение данным явлениям, изучить интернет-источники по данной теме.
 2. Выяснить причины и проявления стресса в целом и школьного стресса, в частности.
 3. Провести тестирование с целью изучения стрессоустойчивости обучающихся подросткового возраста.
 4. Разработать рекомендации для обучающихся по развитию стрессоустойчивости.
- Гипотеза: если экзамен является фактором стресса, то это неблагоприятно сказывается на эмоциональном состоянии школьника.

Практическая значимость проекта: состоит в том, что предложенные методы помогут выпускникам, справиться с эмоциональным напряжением в период экзаменов.



Методы и этапы работы над проектом

Методы исследования:

1. Анализ источников информации по проблеме проекта.
2. Тестирование
3. Анализ полученных данных.

Этапы работы над проектом:

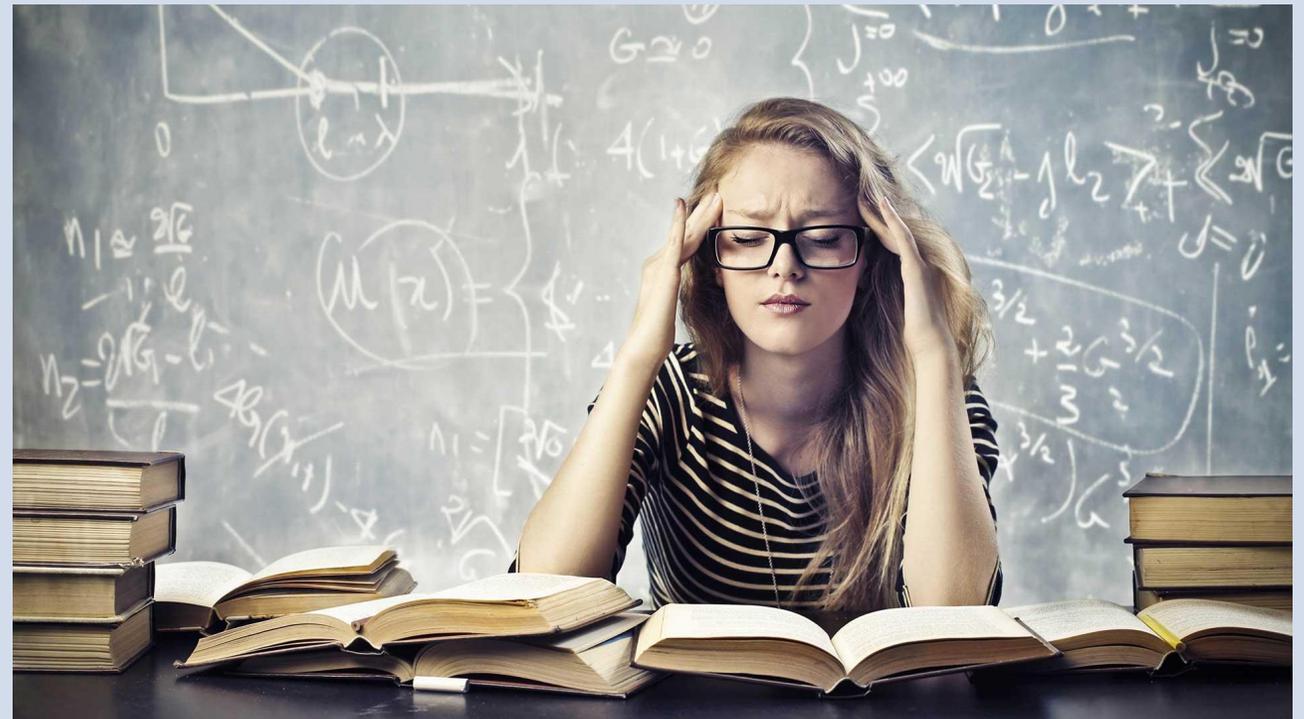
1. Подготовительный этап (изучение теоретической литературы, по теме «стресс», «школьный стресс»)
2. Прогнозирование результатов (выявление причины и проявление стресса в целом, школьного стресса в частности)
3. Поисково – информационный этап (проведение тестирования, с целью изучения стрессоустойчивости обучающихся выпускных классов)
4. Аналитический этап (анализ полученных результатов)
5. Заключительный этап (подведение итога, выводы, разработка рекомендаций).



Стресс и его виды:

Стресс - состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Экзаменационный стресс – это осознание ответственности и важности данного периода которое влечет за собой, как положительно окрашенные состояния: предвкушение, эмоциональный подъем, ощущение взрослости, так и отрицательно окрашенные: тревога, страх, беспокойство.



Признаки и причины стресса:

Признаки:

1. Трудности во время засыпания и беспокойный сон;
2. Усталость после нагрузки, что совсем недавно не утомляло ребенка;
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность;
4. Невнимательность, отсутствие сосредоточенность;
5. Тревожность и непоседливость;
6. Отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, требует его;
7. упрямство;
8. Отказ контактов, стремление к уединению, в отказе принимать участие в играх сверстников;
9. Подергивание плечами, качание головой, трепете рук (нервный тик);
10. Снижению массы тела или, наоборот, проявлении симптомов ожирения;
11. Повышенная тревожность.

Причины:

1. Начало и конец учебного года.
Тесты, контрольные, оценки.



Исследование:

состояло из трех основных этапов:

1. Подготовка программы исследования, подбор методик);

2. Проведение эмпирического исследования);

3. Анализ данных, формирование выводов и рекомендаций).

Для проведения исследования стрессоустойчивости обучающихся подросткового возраста подобраны следующие методики:

1. Анкета: «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ (модификация методики М.Ю. Чибисовой).

2. Шкала ситуативной тревожности (СТ) Ч. Д. Спилберга.

3. Анкета «Когда я думаю о предстоящих экзаменах».

Цель методики: оценка стрессоустойчивости.

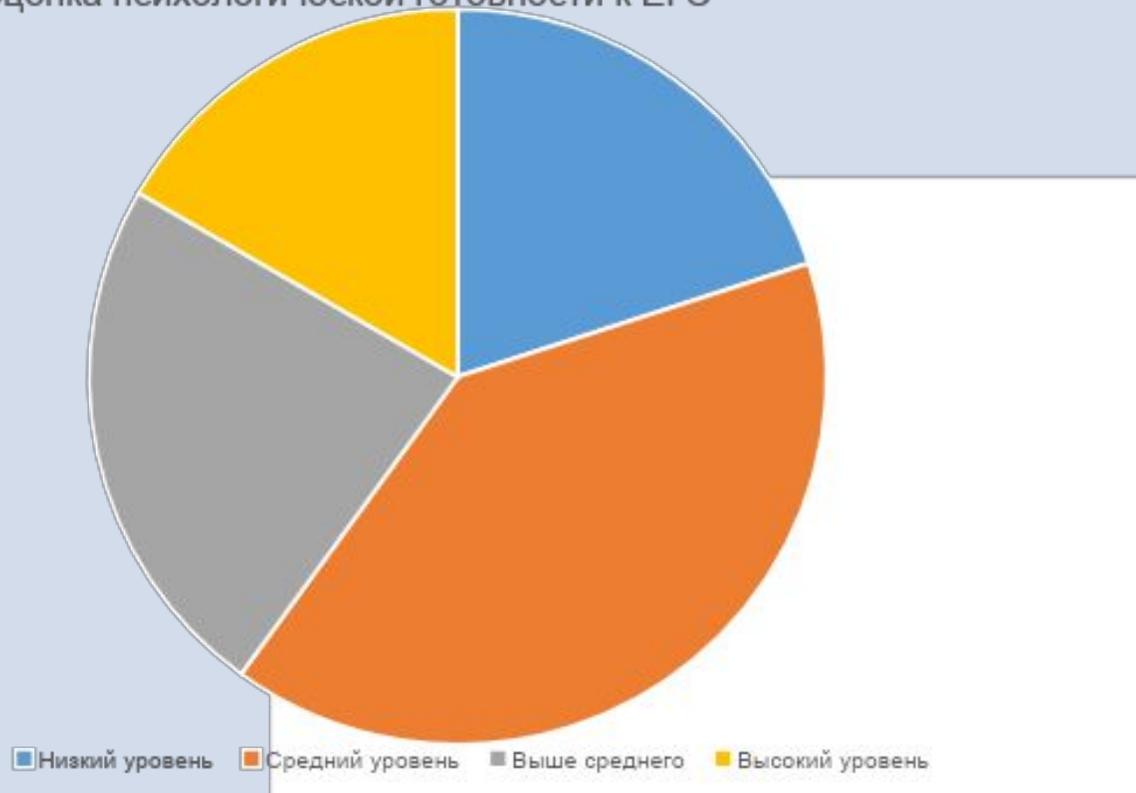
Сферы применения: выявление уровня стрессоустойчивости.

Под стрессоустойчивостью подростка мы понимаем эмоциональную устойчивость, обеспечивающую противостояние стрессовым факторам, организующую направленность поведения подростка на преодоление стрессовой ситуации.



Результаты исследования №1

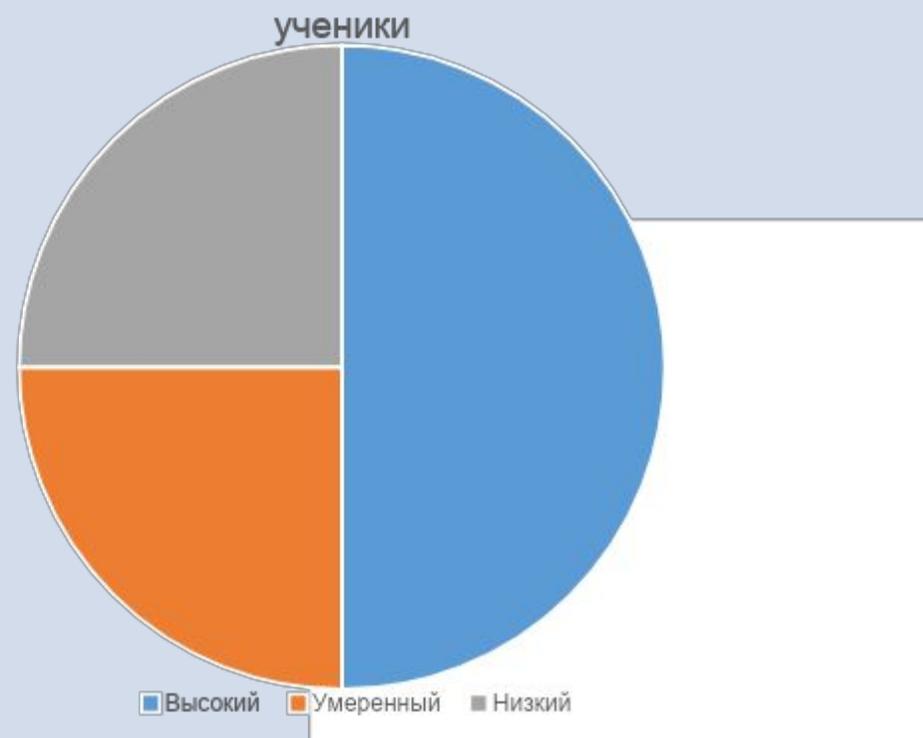
Самооценка психологической готовности к ЕГЭ



Низкий уровень	Средний уровень	Выше среднего	Высокий уровень
6 человек (24%)	12 человек (36%)	7 человек (28%)	5 человек (12%)



исследования №2



Уровень ситуативной тревожности	Обучающиеся 11 класса (25 человек)
Высокий	50%
Умеренный	25%
Низкий	25%

Исследования №3

Вопрос	Обучающиеся 11 класса (человек)
1.Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?	
Да	64%
Нет	36%
2.Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?	
Волнение	75%
Ничего не испытываю	0
Спокойствие	25%
Страх	0
3.Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?	
Высокая	20%
Средняя	62%
Низкая	18%
Не знаю	0

5.Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?	
Да	45%
Нет	55%
6.Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я...	
Да	50%
Нет	5%
Не знаю	0
-не переживаю	20%
-предполагаю, что завалю	0
- учащиеся сомневаются в успешности сдачи экзаменов	20%
-понимаю, что пора готовить шпаргалки	0
-надеюсь, сдам хорошо	5%
-становится плохо	0
-переживаю, что упаду в обморок во время экзамена	0

Жизнь, без стресса не возможна!

Поэтому обучающимся необходимо знать:

- признаки и симптомы, которые указывают на серьезные последствия пережитых стрессов;
- уметь определить род стрессора, с которым встретились, чтобы правильно определить свои действия;
- знать способы снятия стрессов.



Итог

- Подведя итоги своего исследования и опираясь на результаты, я создала полезные памятки, помогающие как ученикам, так и студентам в сдаче экзаменов или же на различных публичных выступлениях.



*Знакомьтесь, юный
помощник и
исследователь, Гоша.*