Районная научно-практическая конференция

«Новое поколение Курагинского района»

**Исследовательская работа**

Тема: Предэкзаменационный стресс и способы его предотвращения

Секция: психология и социология

Выполнила: Киселёва В.А.

11 класс, МБОУ КСОШ№8

Руководитель: Витько К.А.,

педагог-психолог МБОУ КСОШ №8

*пгт. Курагино, 2023*

**Тезисы**

**Актуальность.** Всем предстоит столкнуться с экзаменами для дальнейшего поступления. Чтобы сдать экзамены на высокий балл, необходима серьёзная подготовка, а это может привести к стрессу.

**Проблема.** Как справиться с предэкзаменационным стрессом?

Из-за предэкзаменационного стресса у учащихся ухудшается память, концентрация, рассеивается внимание.

**Гипотеза -** предэкзаменационный стресс может привести не только к снижению трудоспособности ученика, но и к ухудшению результатов экзамена.

**Цель:** апробация способов борьбы с предэкзаменационным стрессом.

**Задачи:** Определить, что такое предэкзаменационный стресс.Выяснить основные причины возникновения и общие признаки предэкзаменационного стресса.Выявить наилучшие способы предотвращения предэкзаменационного стресса.

**Объект проекта**: стресс. **Предмет проекта**: предэкзаменационный стресс

Выполнив исследовательскую работу можно сделать вывод, что стресс дезорганизует деятельность школьника, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье ребенка. А это приводит к более низкой продуктивности и к снижению результатов экзаменов. Поэтому необходимо знать не только причины, но и способы, способствующие снижению предэкзаменационного стресса. Эти данные подтверждают мою гипотезу.

Изучив информацию, я выявила наиболее эффективные способы, рекомендуемые психологами для предотвращения предэкзаменационного стресса.

**Список используемых источников информации**

1. Информация о том что такое предэкзаменационный стресс взята с сайта  [https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-sposoby-borby-s-nim-v-predekzamenatsionnyy- period#:~:text=](https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-sposoby-borby-s-nim-v-predekzamenatsionnyy-%20period#:~:text=)[Он%20представляет%20собой%20состояние%20чрезмерно,нервная%20система%20получает%20эмоциональную%20перегрузку](проект.pptx) (дата обращения 18.03.2022)

2.Информация о причинах возникновения предэкзаменационного стресса взята с сайта<https://rosuchebnik.ru/material/kak-spravitsya-s-trevogoy-pered-ekzamenom-prostye-shagi/> (дата обращения 30.04.2022)

3.Информация об общих признаках предэкзаменационного стресса взята с сайта<https://moluch.ru/conf/ped/archive/149/7383/> (дата обращения 04.05.2022)

**Введение**

Предэкзаменационный стресс - серьёзная проблема, которую нужно решать сразу, иначе потом последую серьёзные последствия. Он может вызвать ухудшение как физического, так и морального здоровья, а этого перед экзаменами ни в коем случае нельзя допускать.

**Актуальность.** Всем предстоит столкнуться с экзаменами для дальнейшего поступления. Многим ученикам кажется, что они знают не достаточно, они не уверены, что смогут набрать достаточное количество баллов. А чтобы сдать экзамены на высокий балл, необходима серьёзная подготовка, а это тоже может привести к стрессу. Из-за стресса ученик становится подавленным, его активность значительно снижается. Стресс сильно сказывается на жизни человека**.**

**Проблема.** Как справиться с предэкзаменационным стрессом?

Из-за предэкзаменационного стресса у учащихся ухудшается память, концентрация, рассеивается внимание.

**Гипотеза -** предэкзаменационный стресс может привести не только к снижению трудоспособности ученика, но и к ухудшению результатов экзамена.

**Цель -** определение эффективных способов борьбы с предэкзаменационным стрессом и тем самым повысить результат сдачи экзаменов.

**Задачи:**

1. Определить, что такое предэкзаменационный стресса.

2. Определить причины возникновения и общие признаки предэкзаменационного стресса.

3. Узнать, к чему может привести стресс.

4. Выявить наилучшие пути предотвращения предэкзаменационного стресса.

**Объект проекта:** стресс

**Предмет проекта:** предэкзаменационный стресс у учащихся 11 класса МБОУ Кошурниковская СОШ№

**Практическая значимость:** методы борьбы с предэкзаменационным стрессом могут быть использованы всеми обучающимися старших классов.

**Теоретическая значимость:** информация систематизирована ТВ данном виде впервые.

**Методы:** анализ информации, диагностика, упражнение.

## Предэкзаменационный стресс

Стресс (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *stress* «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения»)

Предэкзаменационный стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

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

Понятие стресс подразумевает ситуацию вызывающую потребность в адаптации организма. Существует несколько видов стресса. Обычно употребляя понятие «стресс», мы имеем в виду дистресс («чрезвычайный стресс»)– состояние которое отрицательно воздействует на организм человек. Эустресс – так называемый «полезный стресс», в результате которого повышается функциональный резерв организма, происходит его адаптация.

*Рис.№1.Состояние стресса.*

Незначительные стрессы не несут вред организму, даже стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Однако длительное состояние дистресса может привести к расстройству сердечно – сосудистой системы, снижению иммунитета, развитию кожных заболеваний и депрессии.

Стресс дезорганизует деятельность школьника, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье ребенка. Поэтому необходимо знать не только причины, но и методы, способствующие снижению предэкзаменационного стресса. *Фото №1. Стресс в школе.*

# 2.Причины возникновения предэкзаменационного стресса

Причины предэкзаменационного стресса разнообразны:

- Интенсивная умственная деятельность;

- Нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками;

- Нарушения режимов сна и отдыха;

- Сомнения в собственных знаниях, способностях;

-Страх перед экзаменом в силу личностных особенностей, боязнь незнакомой, непредвиденной ситуации.

 В качестве главного фактора, провоцирующего появление предэкзаменационного стресса, можно выделить отрицательные переживания.

Стресс развивается в несколько этапов. Существует три основных стадии стресса: стадия тревоги, стадия адаптации и стадия истощения.

*Фото №2.Стресс.*

1. Стадия тревоги проявляется как реакция организма на раздражители. В формировании этой реакции участвуют гормоны надпочечников (адреналин и норадреналин), иммунная и пищеварительная системы. Проблем с пищеварением и рост простудных заболеваний можно избежать, если есть возможность быстро разрешить ситуацию или проявить естественную реакцию (например, физическую активность).

2. Стадия адаптации подразумевает сбалансированный расход адаптационных резервов организма. В этой стадии стресса продолжается функционирование и мобилизация защитных систем организма, исчезают психологические проявления стресса, такие как тревога, агрессия.

3. Стадия истощения. На этой стадии развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При продолжающемся действии можно спровоцировать развитие серьезного заболевания.

# 3.Признаки предэкзаменационного стресса и его влияние на организм

Чаще всего обучающиеся отмечают состояние тревоги и депрессии, быструю утомляемость, повышенное артериальное давление, нарушение фаз сна. При сильном стрессе меняется общее поведение человека, возникает общая реакция возбуждения, проявляющаяся в беспорядочных, некоординированных движениях, жестах, сбивчивой и неясной речи. При чрезмерном стрессовом воздействии наблюдается обратная реакция — общее торможение, скованность, отказ от деятельности. Так же имеются еще возможные симптомы стресса такие как: нарушение сердечного ритма, снижение или полное отсутствие аппетита, иногда – резкое повышение аппетита, сбои в работе дыхательной системы: ощущение нехватки воздуха, частые простудные заболевания, мышечные спазмы, судороги, иногда возникают боли в спине, высыпания на коже, аллергические реакции, частые головные боли, чувство утомления, навязчивые мысли, тревожность, забывчивость, неспособность расслабляться, пассивность.

Организм учащегося так реагирует на предэкзаменационный стресс не только от самого стрессового фактора, но и от индивидуальных качеств человека. В некоторых случаях экзамен может оказать пагубное воздействие на психику, приведшую к невротическим расстройствам.

Стрессы оказывают отрицательное влияние, как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека.

Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения или наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний. Наиболее часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт). Стресс вызывает и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, спазмы в животе. Кроме того, люди, часто переживающие стресс, более подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что объясняется ослабленным иммунитетом. Стресс может также стать причиной кожных болезней, например, вызывать зуд и сыпь.

# 4.Как предотвратить предэкзаменационный стресс

Для снижения стрессовых факторов, травмирующих нервную систему и организм в целом, стоит выделить несколько способов, позволяющих легко справится с предстоящими экзаменами и подготовкой к ним.

В борьбе со стрессом помогает справиться дыхательная гимнастика: вдох на пять счетов и  выдох на десять.

Установление чёткого режима сна, стоит только пересмотреть график, как продуктивность тут же пойдёт в гору. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Большинство исследований подтверждает, что оптимальная продолжительность сна молодого человека — 8 часов. Не читайте и не смотрите занятия в постели. Иначе мозг перестанет понимать, что ему делать в горизонтальном положении — работать или отдыхать.

*Фото №3. Нарушение режима сна.*

Физическая активность. Стоит выходить минимум на пятнадцатиминутную прогулку, каждый день. Даже если на улице мороз, снег, дождь, ветер. Это поможет собраться с мыслями и разрядить обстановку.

*Фото №4.Прогулка.*

Выражение эмоций. Выговаривайте свои эмоции, выплёскивать свои чувства. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

Занятие творчеством считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Это помогает отвлечься, разобраться в своих мыслях и отдохнуть.

*Фото №5. Раскраски-антистресс.*

**3.Диагностика уровня стресса у обучающихся 11 класса МБОУ КСОШ№8**

 Чтобы определить уровень стресса, я провела тест среди учащихся 11 класса.

Тест для определения уровня стресса.

*Отвечать: Почти никогда, Редко, Часто, Почти всегда.*

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?

2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?

3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?

4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?

5. Выносите ли критику или она выводит вас из себя?

6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?

7. Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?

8. Свойственна ли вам пунктуальность: часто ли вы опаздываете?

9. Умеете ли вы выслушивать других: всегда перебиваете их, дополняете высказывания?

10. Страдаете ли отсутствием аппетита?

11. Часто испытываете беспричинное беспокойство?

12. Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?

13. Испытываете ли постоянную усталость, легко ли «отключаетесь»?

14. Даже после продолжительного сна не чувствуете ли себя «разбитым»?

15. Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?

16. Страдаете ли от болей в спине или шее?

17. Часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?

18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?

19. Считаете ли вы себя лучше многих других, но никто этого не замечает?

20. Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

*Подсчитайте сумму баллов ваших ответов: Почти никогда — 1, Редко — 2, Часто — 3, Почти всегда — 4. Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Попробуйте следовать советам, приведенным в ответах.*

**До 30 баллов.** Вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

**От 31 до 45 баллов.** Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

**От 46 до 60 баллов.** Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана. Более 60 баллов Испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.

**4. Результаты тестирования обучающихся 11классов на определение уровня стресса**

В диагностике приняли обучающиеся в количестве 22 человека.



*Фото №3. Диагностика 11 класса.*

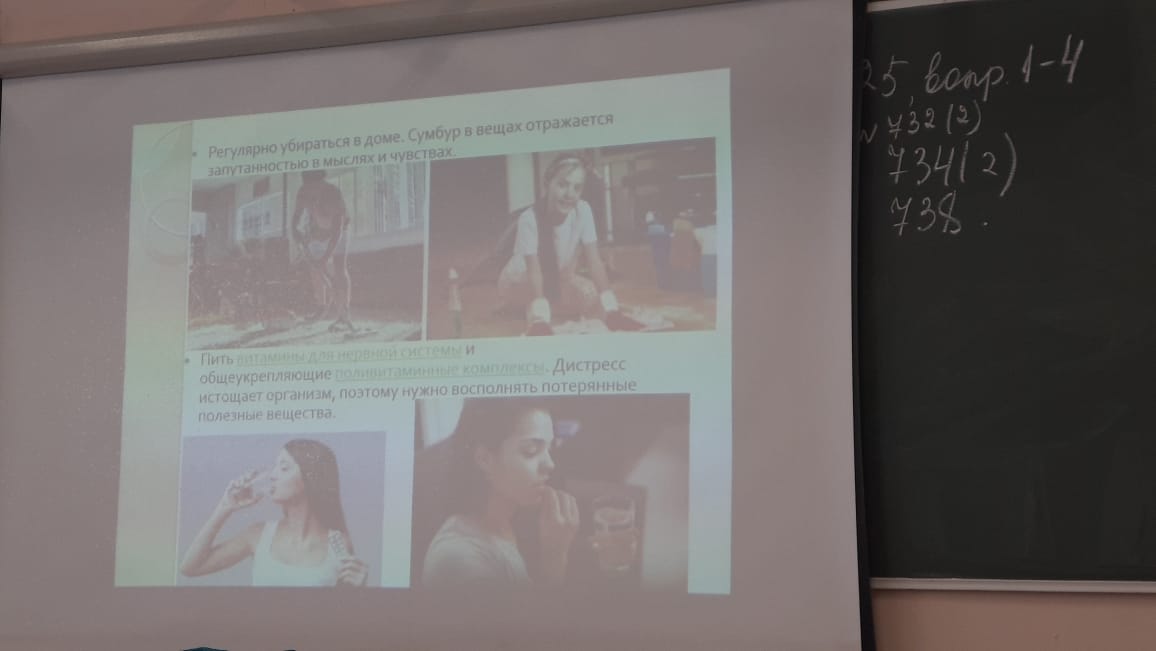
10% - показали высокий уровень предэкзаменационного стресса;

90%- средний уровень стресса.

**Ознакомление обучающихся со способами борьбы с предэкзаменационным стрессом**



*Фото №4. Ознакомление 11 класса.*



*Фото №5. Наглядный материал.*



*Фото №6. 11 класс.*

# 

# Заключение

В ходе работы я окончательно разобралась, что из себя представляет предэкзаменационный стресс.

Существует множество факторов, которые могут привести к стрессу. Стресс дезорганизует деятельность школьника, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье ребенка. А это приводит к более низкой продуктивности и к снижению результатов экзаменов. Поэтому необходимо знать не только причины, но и способы, способствующие снижению предэкзаменационного стресса. Эти данные подтверждают мою **гипотезу.**

Изучив информацию, я выявила наиболее эффективные способы, рекомендуемые психологами для предотвращения предэкзаменационного стресса, эту информацию я донесла до обучающихся выпускных классов. Использовав ее они смогут совладать со своим стрессом и успешно сдать экзамены.

# 

# Список используемых источников информации

1. Стресс и способы борьбы с ним в предэкзаменационный период .Текст научной статьи по специальности «Психологические науки» [**https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-sposoby-borby-s-nim-v-predekzamenatsionnyy- period#:~:text=**](https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-sposoby-borby-s-nim-v-predekzamenatsionnyy-%20%20%20%20period#:~:text=)[**Он%20представляет%20собой%20состояние%20чрезмерно,нервная%20система%20получает%20эмоциональную%20перегрузку**](проект.pptx)

(дата обращения: 01.09.2022).

1. Как справиться с тревогой перед экзаменом? Простые шаги по достижению внутреннего спокойствия.

[**https://rosuchebnik.ru/material/kak-spravitsya-s-trevogoy-pered-ekzamenom-prostye-shagi/**](https://rosuchebnik.ru/material/kak-spravitsya-s-trevogoy-pered-ekzamenom-prostye-shagi/) (дата обращения: 21.19.2022).

1. Стресс перед экзаменами: как распознать и победить.[**https://externat.foxford.ru/polezno-znat/stress-pered**](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/stress-pered)

(дата обращения: 02.10.2022).

1. Экзаменационный стресс и его профилактика

[**https://moluch.ru/conf/ped/archive/149/7383/**](https://moluch.ru/conf/ped/archive/149/7383/)(дата обращения: 05.10.2022).

1. Стресс и здоровье

**https://cheb-cgb.med.cap.ru/shkoli-zdorovjya/shkola-dlya-pacientov-arterialjnoj-gipertenziej/tematika-zanyatij/stress-i-zdorovje**

(дата обращения: 02.11.2022).