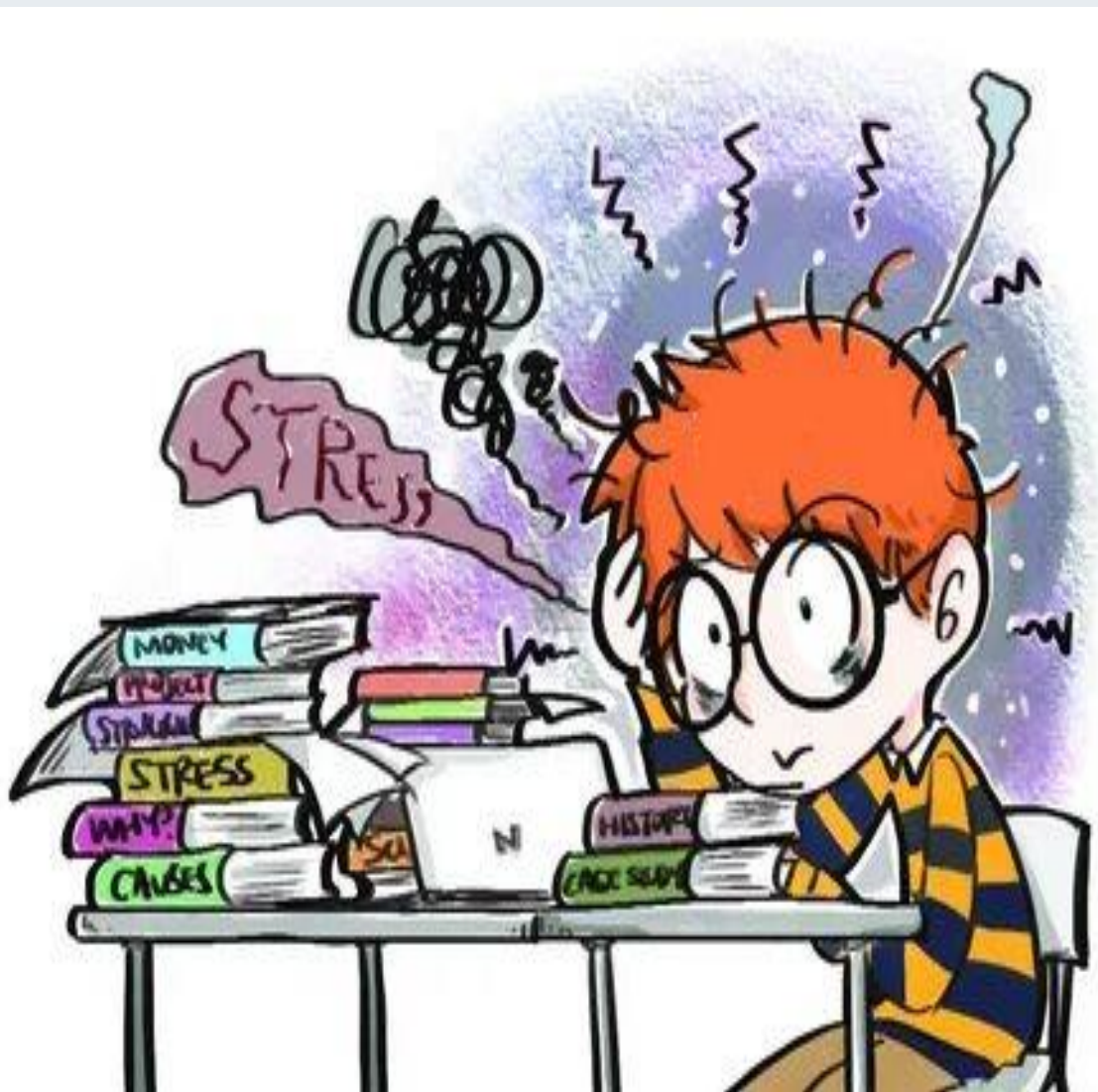


«Стресс перед экзаменом»



Выполнила:
Кадашова
Марина
Александровна,
9 «Г» класс

Руководитель:
Бачелюк Елена
Павловна, педагог-
психолог

Стресс - это аромат и вкус жизни,

и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает...

Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса.

Полная свобода от стресса означала бы смерть.

Ганс Селье



Цель:

выявление и профилактика экзаменационного стресса среди обучающихся 9-х классов.

Задачи:

- 1) Проанализировать литературу и интернет-ресурсы по выбранной теме
- 2) Разобраться, какие факторы влияют на стрессовое состояние.
- 3) Выявить подверженность экзаменационному стрессу учащихся 9-х классов.
- 4) Разработать методы для преодоления стресса.

Объект исследования –
выпускники 9-х классов.

Предмет исследования –
психоэмоциональное состояние выпускников.



Тестирование

**Работа с
литературными и
интернет-
источниками**

Методы

**Анонимное
анкетирование**

**Аналитические
методы**

Понятие стресса



Первым понятие стресс ввел канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году.

Ганс Селье разделил стресс

ЭВСТРЕСС

ДИСТРЕСС



Причины и признаки стресса:

усталость

Перемены в
жизни

Сильные
эмоции

Недостаток
витаминов

Симптомы экзаменационного стресса:

1. Физиологические симптомы
2. Эмоциональные симптомы
3. Когнитивные симптомы
4. Поведенческие симптомы

Реакция человеческого организма на стресс:

Активное реагирование.

Пассивное реагирование.



Изучение экзаменационного стресса среди учащихся 9-х классов

Для этого мне были необходимы следующие методики и тесты:

- *Тест О.В.Ерёмина «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу».*
- *«Методика выявления степени подверженности стрессам»
Тарасов Е.А.*
- *Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ»
М.Ю. Чибисовой.*



1. Тест О. В. Ерёмина «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?».

Исследование показало, что большинство учащихся имеют низкий уровень и средний уровни стресса или склонность к его возникновению. Перед экзаменами они спокойны, умеют справляться со своими эмоциями, уверены в себе, готовы пройти испытания, которые им под силу. Выявляется малая доля тех учащихся, которые подвержены высокой стрессовой ситуации перед экзаменом. Из 37 учащихся, мы выявили 6 детей – 16,2% девятиклассников.

	Низкий		Средний		Высокий	
	чел	%	чел	%	чел	%
9 «В» (21 респондент)	6	37	12	75	3	18
9 «Г» (16 респондентов)	5	31	8	50	3	18
Итого	11	29,7	20	54,1	6	16,2



2. «Методика выявления степени подверженности стрессам» Тарасов Е.А.

В результате мы выявили детей с высокими (19 чел) и средними (16 чел) показателями подверженности стрессу. Это говорит о том, что в жизни учащихся присутствует огромное количество ситуаций подвергающих подростков стрессу. Это могут быть совершенно различные жизненные ситуации, в которых им приходится постоянно активно взаимодействовать с окружающим миром, проявлять адаптационную активность, и даже расширять адаптивные возможности организма и психики.

	Низкий		Средний		Высокий		Критично	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
9 «В» (21 респондент)	0	0	11	52	9	43	1	5
9 Г» (16 респондентов)	0	0	5	31	10	62	1	6
Итого	0	0	16	43,2	19	51,4	2	5,4



3. Анкета « Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ»

В данном исследовании было выяснено, что одинаковое количество учащихся имеют средний уровень тревожности и самоконтроли (по 22 человека), и так же почти одинаковое количество человек имеют высокий уровень самоконтроля (14 чел) и, связанный с ним, низкий уровень тревоги (13 чел).

Класс	Кол-во уч.	Знакомство с процедурой ОГЭ			Уровень тревожности			Самоконтроль		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
9 "В"	21	1	15	5	6	14	1	1	13	7
	%	4,7	71,5	23,8	28,6	66,7	4,7	4,7	61,9	33,4
9 "Г"	16	1	6	9	7	8	1	0	9	7
	%	6,3	37,5	56,3	43,7	50	6,3	0	56,3	43,7
всего		1	21	14	13	22	2	1	22	14



Как справиться с экзаменационным стрессом

1. Релаксация.
2. Соблюдать режим сна.
3. Чередуйте умственные нагрузки с физическими
4. Используйте методики расслабления, дыхательную гимнастику
5. Питание при стрессе
6. Антистрессовая ароматерапия
7. Арт-терапия.
8. Вера в себя.

Заключение





Спасибо за внимание.