

Научно-исследовательская работа

«Проблема экзаменационного стресса в жизни школьника».

Выполнила:

Исмагилова Аделия ученица 10 класса

МБОУ СОШ №2 с. Раевский

Руководитель: педагог - психолог Тагаева С.Р.

с.Раевский 2015

□ **Целью** данного исследования стало выявление и профилактика экзаменационного стресса среди старшеклассников.

□ **Объект исследования** – учащиеся 9, 11 классов МБОУ СОШ №2 с. Раевский.

□ **Предмет исследования** – психологическая готовность учащихся к государственной итоговой аттестации.

□ Для достижения поставленной цели в данной работе необходимо рассмотреть ряд **задач исследования:**

□ Провести анализ литературы, посвященной изучению данной проблемы и на основе этого рассмотреть феномен стресса, изучить его психологические и биологические особенности проявления у человека; более детально исследовать это явление на примере экзаменационного стресса.

□ Рассмотреть особенности раннего юношеского возраста.

□ Проанализировать особенности экзаменационного стресса.

□ Провести исследование, направленное на выявление особенностей экзаменационного стресса учащихся 9, 11 классов.

□ Разработать рекомендации по устранению и профилактике экзаменационного стресса.

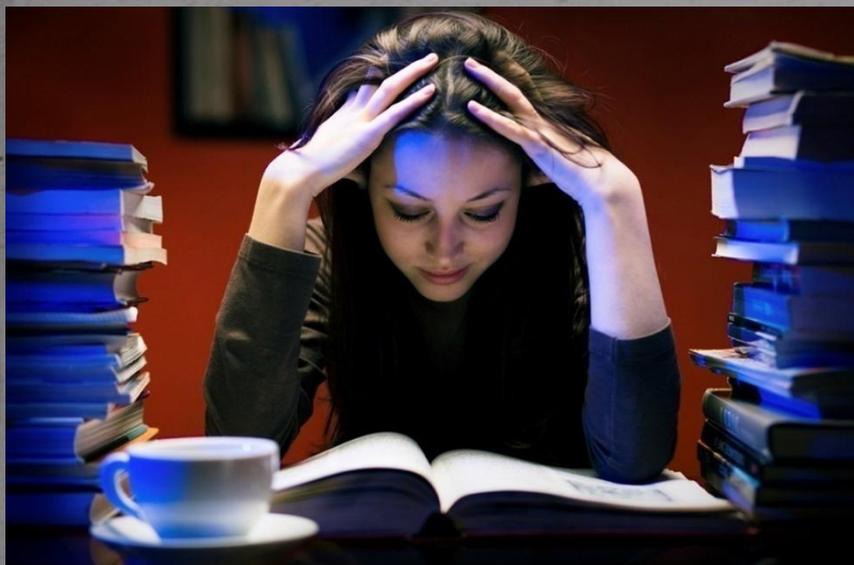
Что такое стресс?

- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;

- совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью (Ганс Селье)

- Стресс (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

Экзаменационный стресс



Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность

Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) 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 (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- *стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену*
- *избегание любых напоминаний об экзаменах*
- *уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период*
- *вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- *увеличение употребления кофеина и алкоголя*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*

Анализ результатов экспериментального исследования

Сводная таблица данных по методике
экзаменационному стрессу»

«Подверженность

Уровень выраженности экзаменационного стресса	9-е классы (%, чел)	11 класс (%, чел)
Низкий уровень	10% , 6 чел.	16%, 4 чел.
Средний уровень	68%, 33 чел.	73%, 24 чел.
Высокий уровень	16%, 7 чел.	17%, 4 чел.

Сводная таблица данных анкеты «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Вопросы	Варианты ответов	Ответы	
		9-классы (48)	11 класс (32)
Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?	«да»	28	21
	«нет»	5	1
	«другой ответ»	15	10
Каковы, на ваш взгляд, причины стресса?	«Экзамены»	21	22
	«Волнение»	7	4
	«Другие»	20	6
Знаешь ли ты признаки стресса?	«да»	23	28
	«нет»	15	3
	«другой ответ»	6	1
Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?	«да»	26	24
	«нет»	22	8
Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?	«Страх, волнение»	31	26
	«Другие»	17	6

Сводная таблица данных анкеты «Подготовка к экзаменам.

Как противостоять стрессу»

(продолжение)

Вопросы	Варианты ответов	Ответы	
		9-классы (48)	11 класс (32)
Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?	«плохая»	16	1
	«средняя»	28	28
	«высокая»	4	3
Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?	«шоколад»	18	11
	«другие»	30	21
Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?	«да»	19	15
	«учить»	6	3
	«нет»	23	14
Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?	«систематически»	22	16
	«Другие варианты»	26	16
Помощь какого специалиста ты хотел бы получить при подготовке к экзаменам?	«педагог»	15	13
	«Репетитор»	7	3
	«педагог и репетитор»	16	14
	«Другой вариант»	10	2

Сводная таблица данных по выявлению отношение учащихся к ситуации экзамена, и как они к нему готовятся

Вопросы	Варианты ответов	Ответы (%)	
		9-классы (48)	11 класс (32)
Экзамен – это стресс?	«да»	77	89
	«нет»	23	11
Как вы готовитесь к экзаменам?	«Читаю, повторяю»	38	78
	«Учу, заучиваю»	38	22
	«Реферат»	24	-
Пишете ли вы шпаргалки?	«да»	73	78
	«нет»	27	22
Вы учите постоянно или краткими промежутками?	«постоянно»	8	22
	«промежутками»	92	78
Едите ли вы специальные продукты или лекарства?	«да»	4	22
	«нет»	96	78
За сколько дней/недель/месяцев/лет до экзамена вы начинаете готовиться?	«1-3 месяца»	50	45
	«4-6 месяца»	23	22
	«за долго»	8	33
	«не знают, не помнят»	19	-
Когда вы готовитесь, вам нужна тишина или фоновый звук (шум, музыка, телевизор)?	«тишина»	70	78
	«тихий фоновый звук»	15	11
	«музыка, TV»	15	11
В какое время суток вы готовитесь к экзамену?	«в свободное время»	11	23
	«день»	35	11
	«вечер»	35	33
	«день, вечер»	19	33

Заключение

Полученные данные говорят о том, что довольно большое количество детей имеют высокий уровень тревожности, в нашем случае – это учащиеся из 9х и 11 классов. То есть фактически у каждого второго школьника уровень тревожности превышает средний, и, следовательно, учащиеся нуждаются в целенаправленной и планомерной психологической коррекции, а также в поддержке со стороны педагогов, родителей, воспитателей. Таким образом, мы можем сказать, что выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась. В связи со всем этим мы составили ряд рекомендаций.

Рекомендации по преодолению экзаменационного стресса

- Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
- Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
- Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.
- Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

- Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.
- Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.
- Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".
- Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

Спасибо за внимание!