

Проблема стрессового состояния обучающихся старших классов в период экзаменационной сессии

Автор:

Баженова Яна Евгеньевна,

11 класс.

Руководитель:

Чарухин Геннадий Викторович.

stress

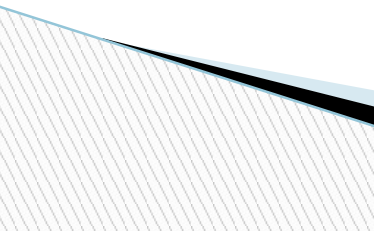












Цель работы: исследование стрессового состояния обучающихся во время экзаменов.

□ **Задачи:**

- 1. изучить литературу по данной проблеме;
 - 2. исследовать стрессовую ситуацию обучающихся во время сдачи экзаменов;
 - 3. выяснить, каким образом уменьшить стрессовое напряжение у обучающихся старшей школы во время экзаменационной сессии
- **Объект исследования:** стрессовое состояние обучающихся 10-ых классов в период экзаменационной сессии
- **Предмет исследования:** обучающиеся МОУ «Лицей №15»

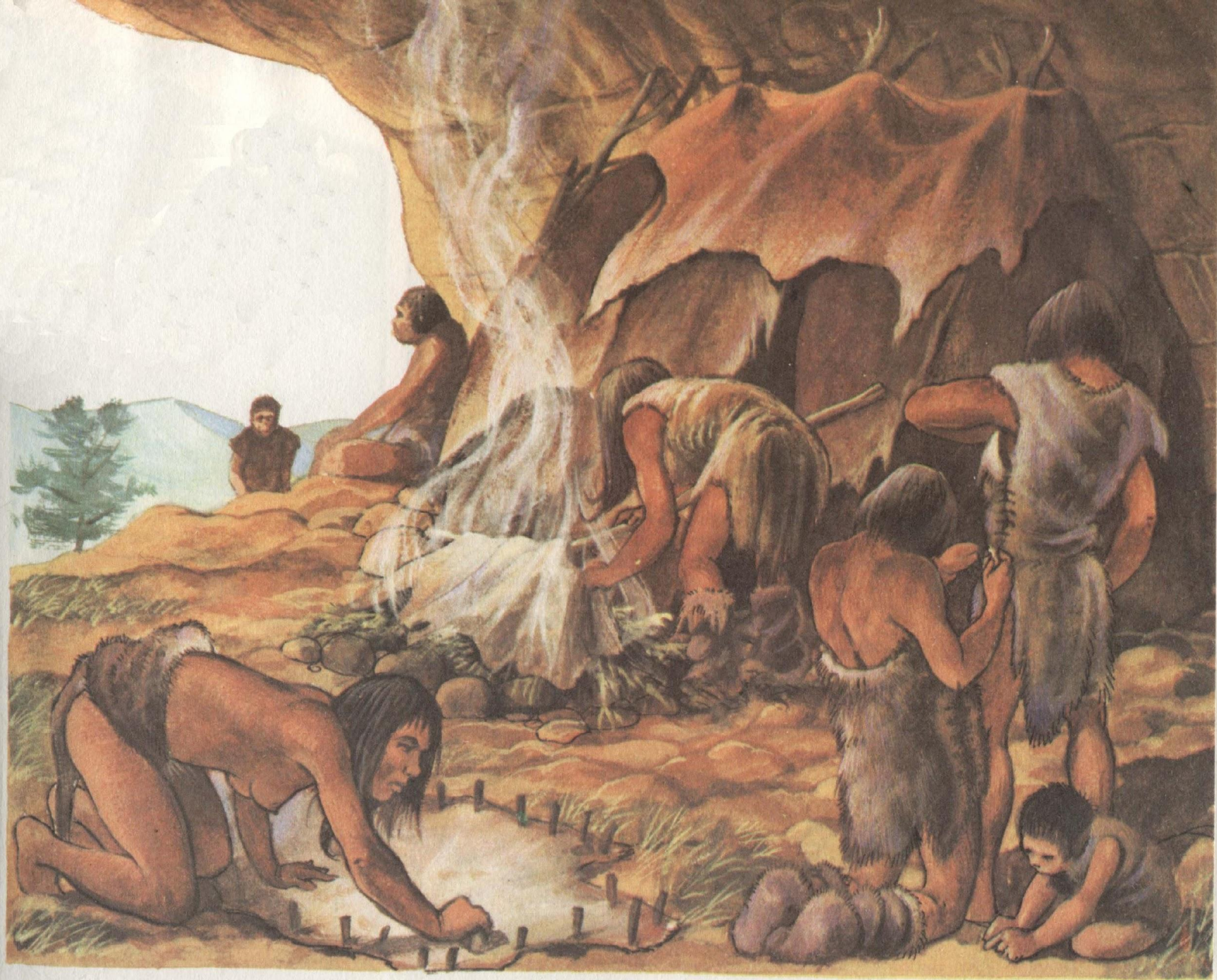
























Таблица №1

стрессового показателя школьников до сдачи экзаменов

Количество человек	Число в процентах	Результаты
11	22%	от 32 до 35
18	36%	от 36 до 39
17	34%	от 40 до 44
4	8%	от 45 до 52

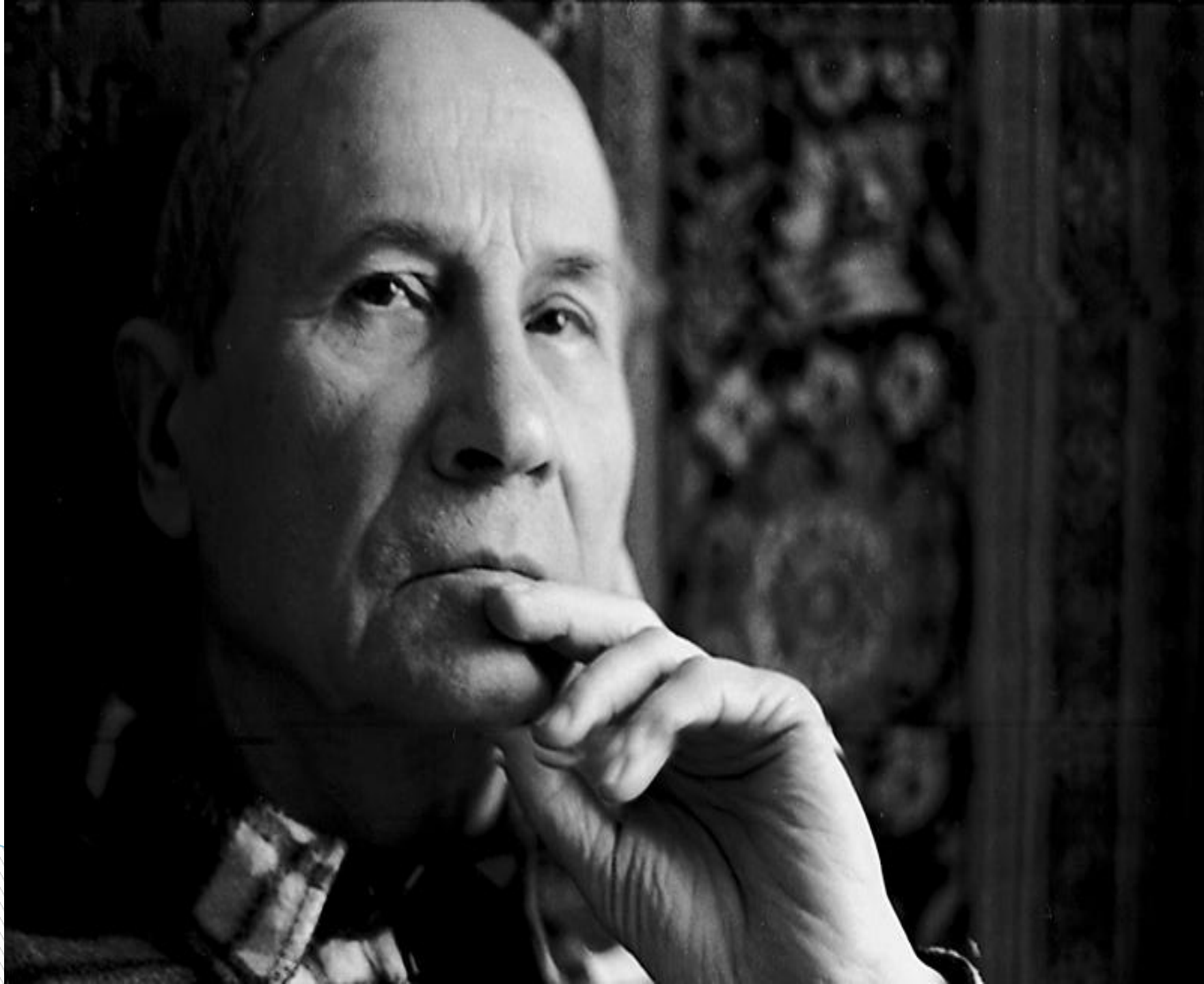
Таблица №2

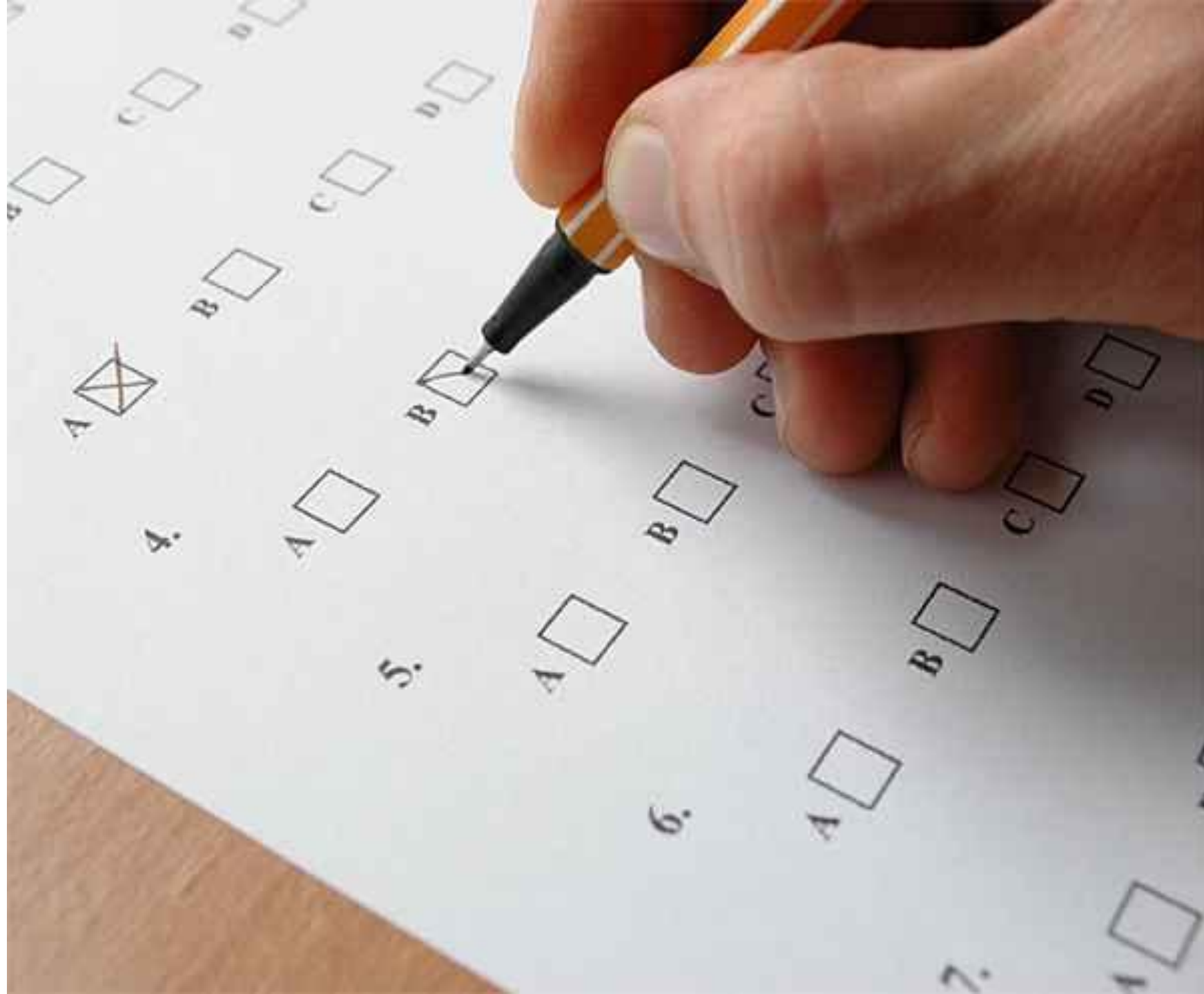
стрессового показателя во время сдачи экзаменов

Количество человек	Число в процентах	Результаты
10	20%	от 33 до 35
11	22%	от 36 до 39
16	32%	от 40 до 44
13	26%	от 45 до 55





































Список используемой литературы

Васильев, В. Здоровье и стресс М. (1991)

Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса М. (1983)

Королева, З.И. Психологические тесты для всех Беларусь(2006)

Ричардз, М. Стресс. Карманный справочник М. (2005)

Родионов, В.А. Прививка от стресса Ярославль (2005)

Селье, Г. Стресс без дистресса М. (1982)

Семёнов, П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации М.(2007)

Ходосова, А.П. 12 способов укротить стресс М. (2004)