



# «Экзамен как стресс для учащихся 9-11 классов»

Исследовательская работа по  
психологии

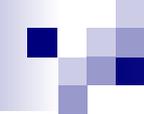
Давыдовой Татьяны

# Цели

- Узнать, является ли экзамен стрессом для учащихся нашей гимназии
- Выяснить, как возможно бороться с экзаменационным стрессом

# Задачи

- Подобрать и проанализировать литературу по проблеме стресса
- Охарактеризовать понятие стресса, выявить основные реакции человека на стресс и факторы развития стресса
- Рассмотреть особенности юношеского возраста

- 
- 
- Описать некоторые виды психотерапии и релаксации, которые могут быть использованы при стрессовых ситуациях
  - Организовать и провести практическое исследование по проблеме экзаменационного стресса
  - Обобщить теоретические и практические результаты исследования, разработать практические рекомендации

# Структура работы

- Введение
- Теоретическая часть
  - Стресс
  - Особенности юношеского возраста
  - Психотерапия. Виды психотерапии
  - Релаксация
- Практическая часть
- Заключение
- Список литературы
- Приложение

# Стресс

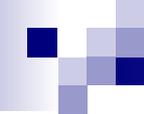
- **стресс** (от англ. stress – давление, нажим, напряжение) – это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

# Реакции человека на стресс:

- Реакция тревоги и страха
- Пассивность
- Активная релаксация (расслабление)
- Активная защита от стресса

# Факторы, влияющие на развитие стресса:

- Врожденные особенности организма и ранний детский опыт
- Родительские сценарии
- Личностные особенности
- Факторы социальной среды
- Когнитивные факторы.

- 
- 
- Понятие «стресс» было введено **Гансом Селье**: «Жизнь – это постоянный стресс»
  - **Савченко М.Ю.** занимался экзаменационным стрессом. Он собрал работы и исследования многих психологов в одну книгу.

# Особенности юношеского возраста

- юность – период стабилизации личности
- самоопределение: профессиональное и личностное
- изменение учебной мотивации
- появляется сознательное отношение к учению

# Практическое исследование

- Участвовало 94 человека (учащиеся 9 «В», 9 «Г», 10 «А», 10 «Б» классов).
- Для получения результатов использовались методики: диагностика «САН» и «Шкала ситуативной тревожности Ч.Д.Спилберга».

## ***Типовая карта методики САН***

**Инструкция:** Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете во время ЭКЗАМЕНА, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособность	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный

## *Шкала ситуативной тревожности*

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое утверждение из приведенных ниже предложений и обведите соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете во время ЭКЗАМЕНА. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

*1 – нет, это не так*

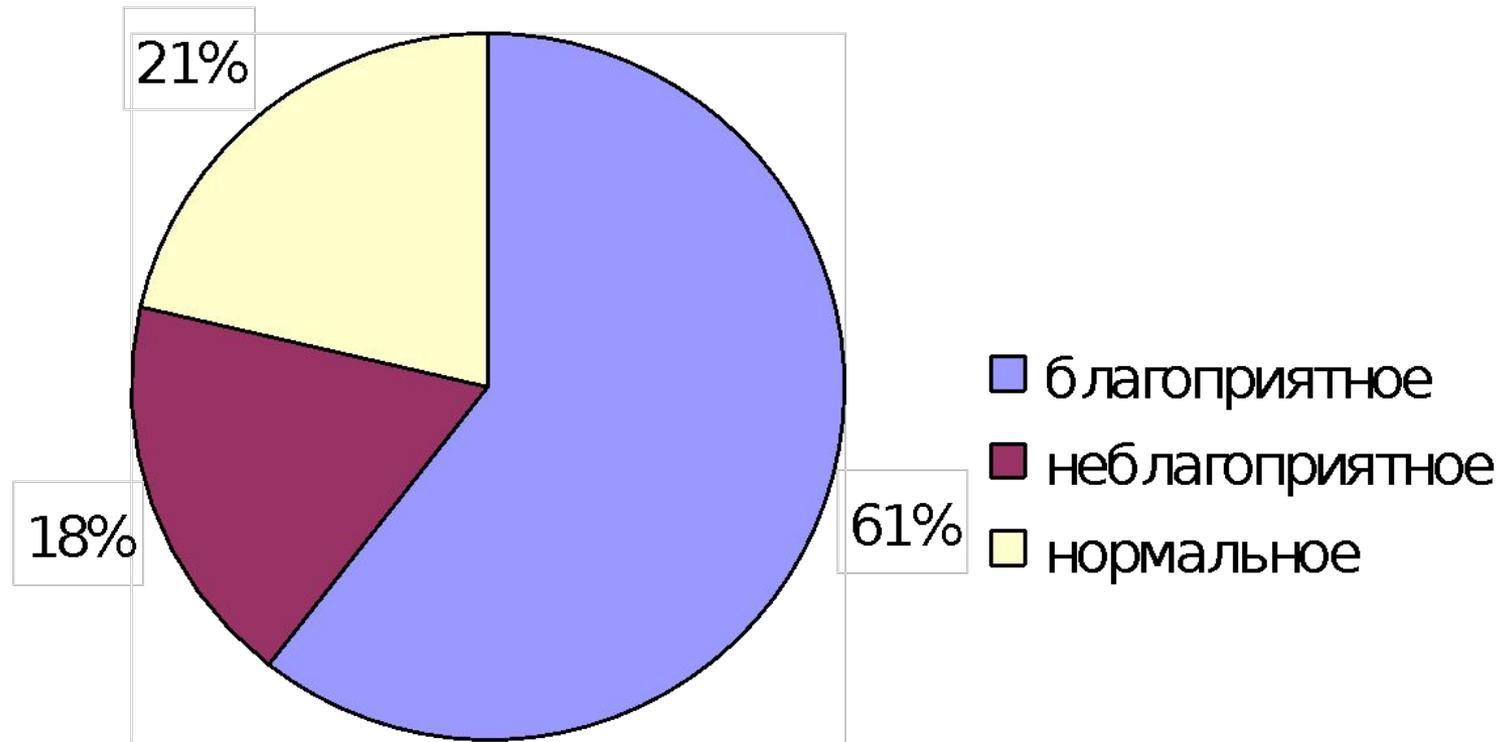
*2 – пожалуй, так*

*3 – верно так*

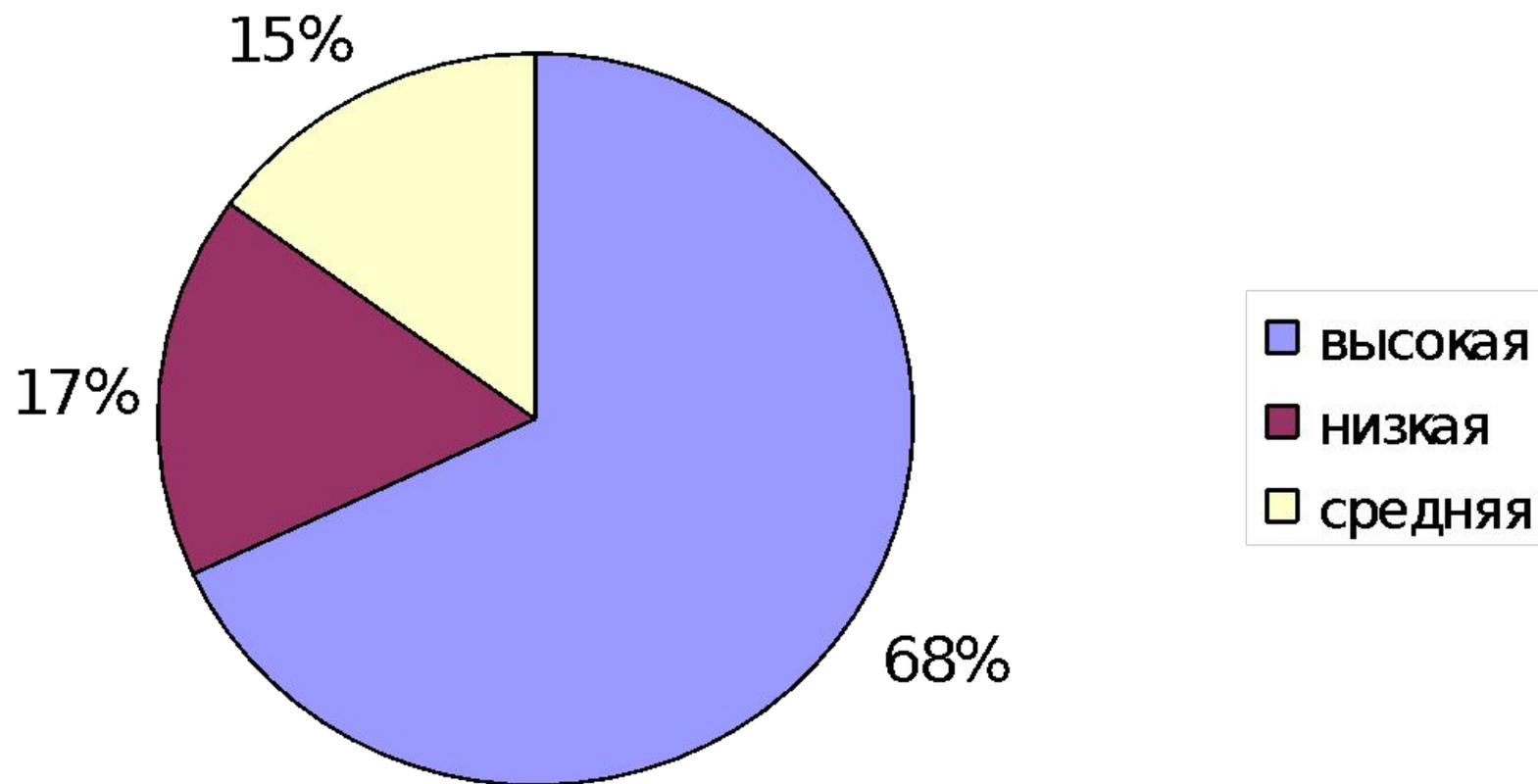
*4 – совершенно верно*

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. Я спокоен                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мне ничего не угрожает                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я нахожусь в напряжении                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я внутренне скован                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я чувствую себя спокойно                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я расстроен                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Меня волную возможные неудачи                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Я ощущаю душевный покой                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я встревожен                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |

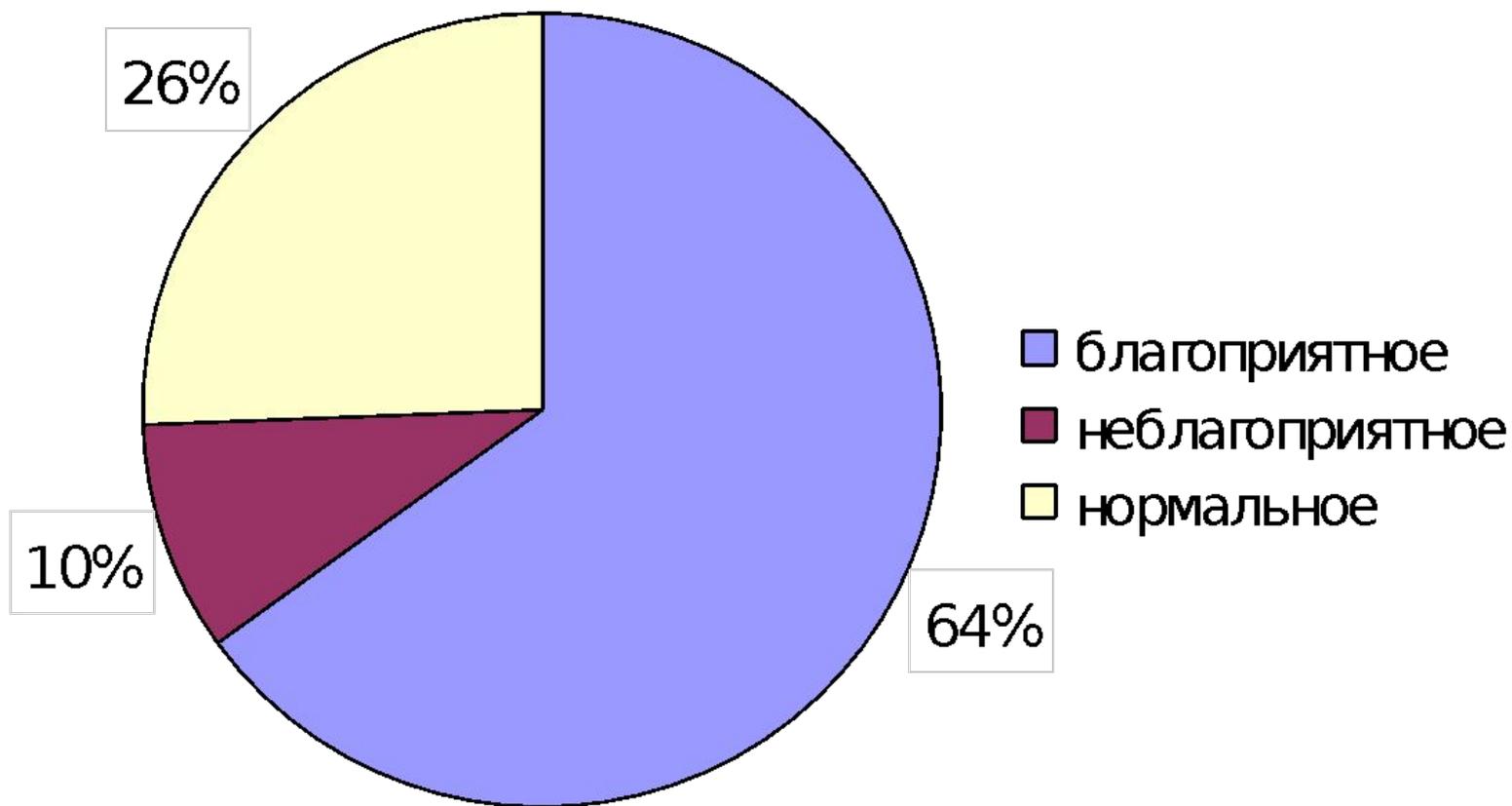
# Распределение всех учащихся по уровню самочувствия в ситуации экзамена



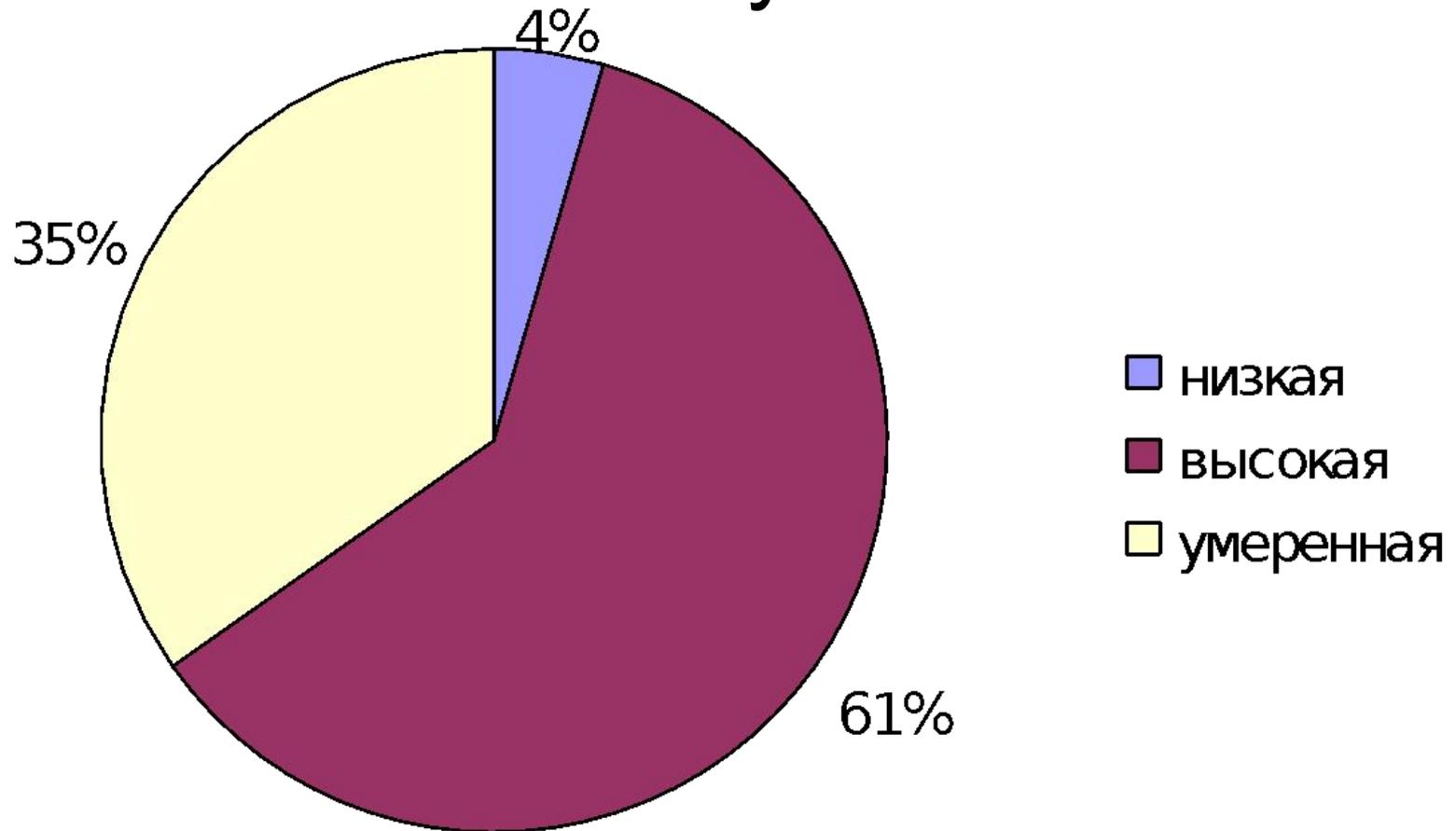
# Распределение всех учащихся по уровню активности в ситуации экзамена



# Распределение всех учащихся по уровню настроения в ситуации экзамена



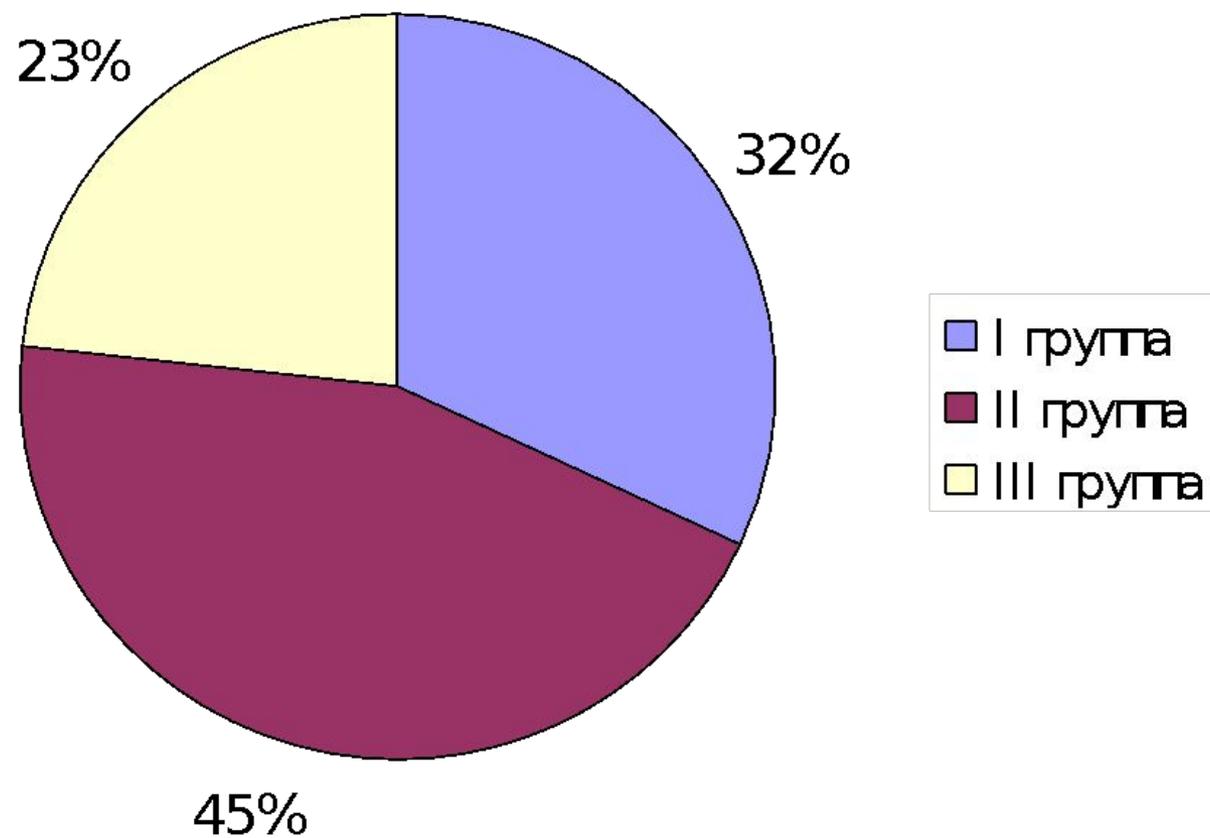
# Распределение всех учащихся по уровню ситуативной тревожности по отношению к экзамену



# Распределение учащихся по группам (в зависимости от их отношения к экзамену)

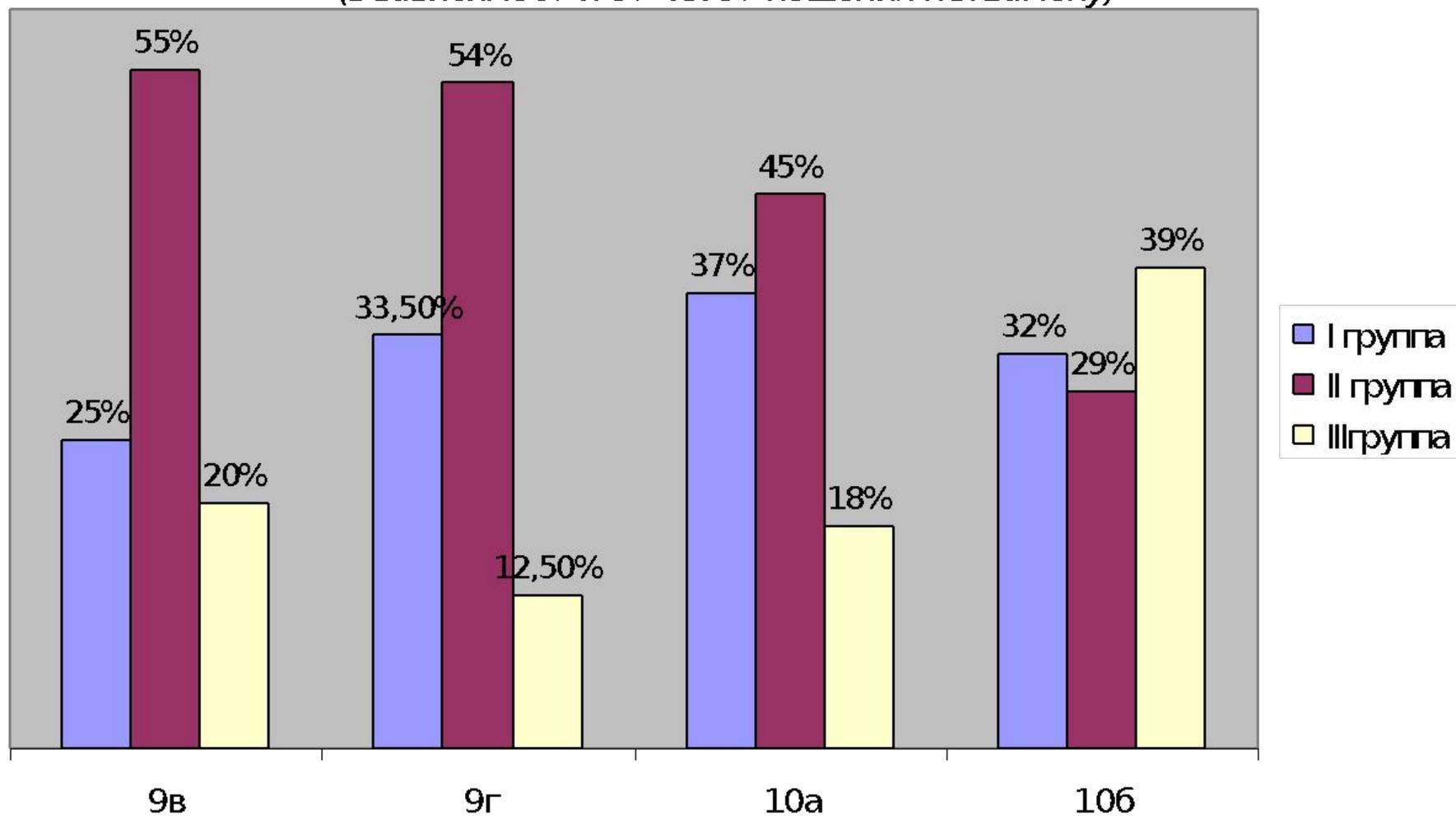
- **I группа** учащихся - экзамен не является для них стрессом
- **II группа**, они находятся на грани между стрессовым и нестрессовым состоянием
- **III Группа**, экзамен является для них стрессом, им обязательно нужно научиться расслабляться и брать себя в руки во время любой стрессовой ситуации.

## Распределение по группам



# Распределение учащихся по группам

(в зависимости и от их отношения к экзамену)



# Перед экзаменом вам необходимо:

- выспаться;
- позавтракать;
- не принимать лекарственные препараты (как успокаивающие, так и стимулирующие);
- с вечера собрать все, что может понадобиться на экзамене;
- одеться так, как вам удобно, но красиво и аккуратно;
- не опаздывайте (не создавайте ненужных хлопот ни себе, ни экзаменационной комиссии)

# Рекомендации для учащихся

- Больше улыбайтесь и смейтесь
- Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.
- Всегда держитесь прямо
- Контролируйте ваши мысли.
- Выучите несколько релаксационных упражнений

# Упражнение «Ритмичное дыхание»

- Расслабьтесь. Положите руку на запястье и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5, и т. д., пока не почувствуете ритм сердца.
- Затем начинайте глубоко дышать. Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание в течение шести ударов пульса. Отдохните перед вторым вздохом в течение трех ударов пульса.
- Сделайте несколько раз полный вдох, но не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

## *Примечание:*

- Ритмичное дыхание помогает успокоиться в ситуациях, которые вы не можете контролировать, но помощь эта кратковременна. Изменение ***установок в мышлении*** помогает изменить убеждения, ставшие причиной негативных эмоций.

Удачи!

