

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №9 г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края**

Индивидуальный итоговый проект

Выявление и профилактика

**экзаменационного стресса у выпускников
9-х классов**

**Выполнила:
К. Н. Фиалка,
учащаяся 9А класса**

**Руководитель:
Е. А. Медведь,
педагог-психолог**

2018

ГОД

Цель - выявление и профилактика экзаменационного стресса среди старшеклассников

Задачи:

- 1. Изучить литературу по данной проблеме.**
- 2. Выяснить какие факторы вызывают экзаменационный стресс у учащихся 9-х классов.**
- 3. Выявить подверженность экзаменационному стрессу учащихся 9-х классов.**
- 4. Разработать и систематизировать практические рекомендации для учащихся по психологической подготовке к экзаменам.**

Объект исследования - учащиеся 9-х классов.

Предмет исследования - психоэмоциональное состояние выпускников.

Гипотеза - если экзамен является фактором стресса, то это неблагоприятно сказывается на эмоциональном состоянии школьников.

Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма

бессонные ночи

дрожь в конечностях

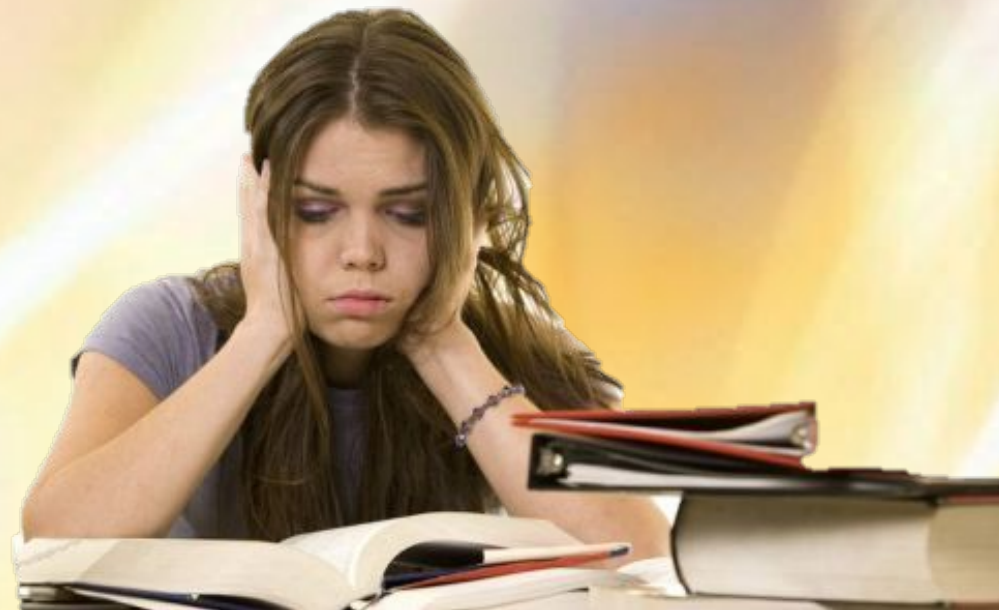
тревожные мысли

снижение аппетита

учащенный пульс

Причины

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



Исследование эмоционального состояния

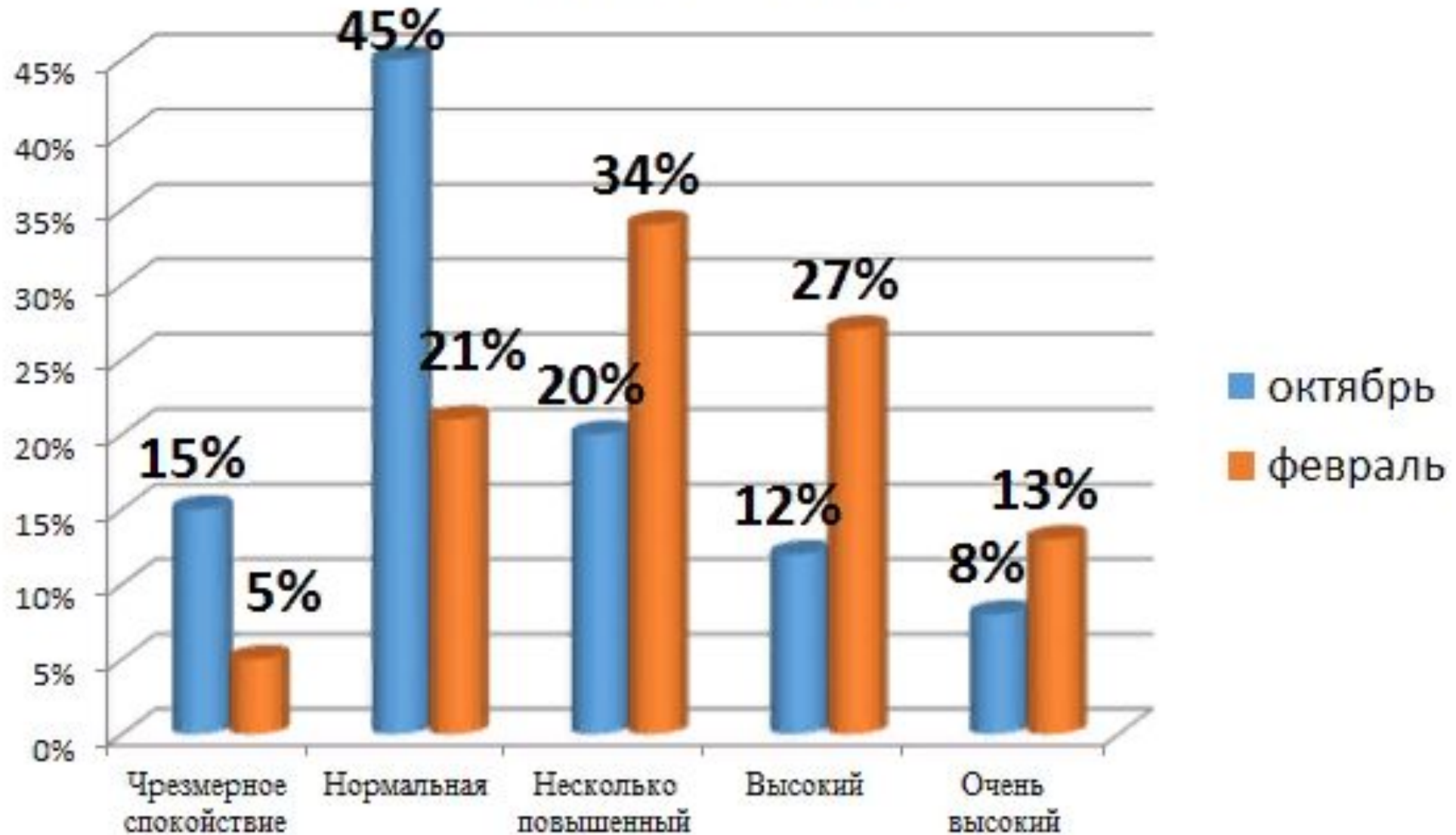
Уровень стресса в октябре



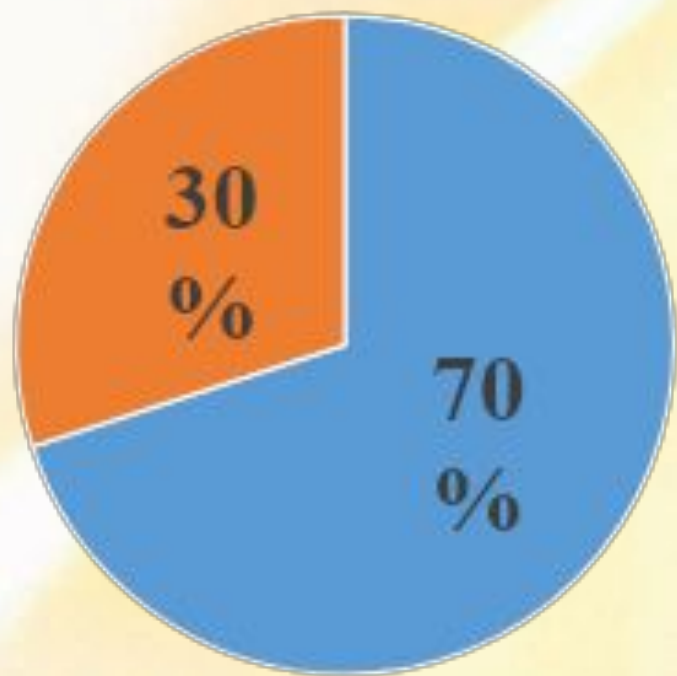
Уровень стресса в феврале



Изучение школьной тревожности



Знаете ли вы способы нейтрализации стресса?



- Да
- Нет

Выводы:

- большая часть выпускников - имеет определённую информацию о стрессе и его признаках;
- во время экзаменов выпускники подвержены неблагоприятным эмоциональным состояниям;
- учащиеся, знают некоторые способы нейтрализации стрессовых состояний, но большинство не применяет их, и испытывают сильные отрицательные эмоции при мысли об экзаменах.

Отсюда следует, что выдвинутая
гипотеза подтвердилась.

Как справиться с экзаменационным стрессом

- Релаксация
- Дыхательные техники
- Диета при стрессе
- Точечный массаж
- Гимнастика для мозга
- Ароматерапия

