

**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**

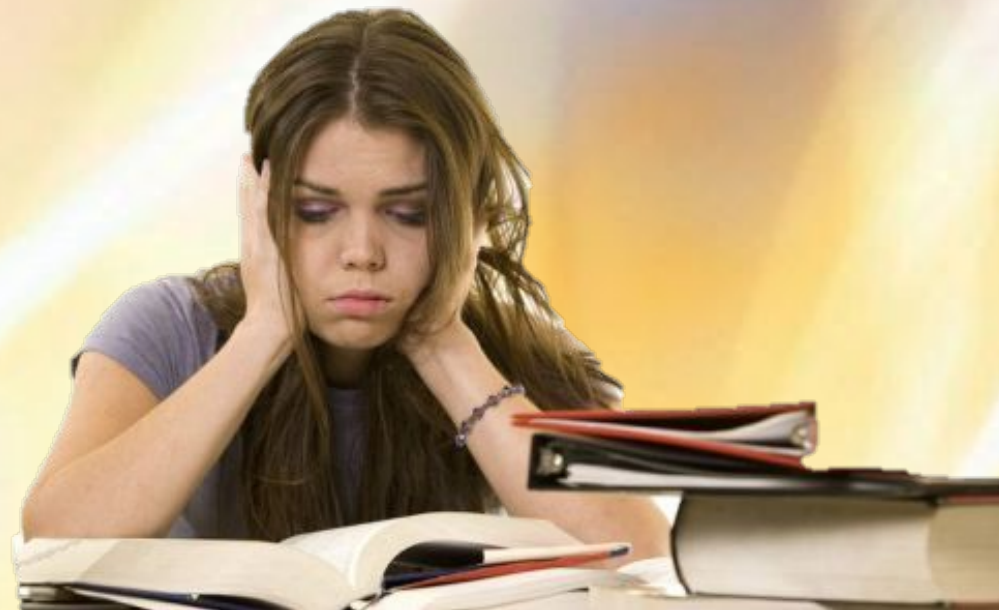
**снижение аппетита**

**учащенный пульс**



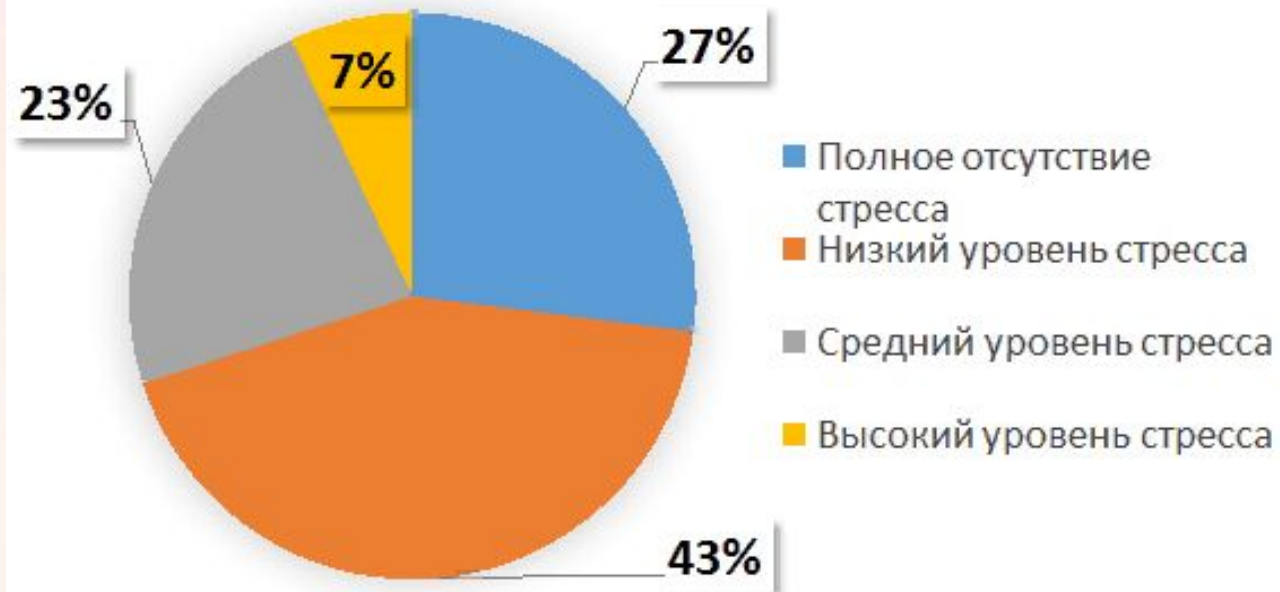
# *Причины*

- **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

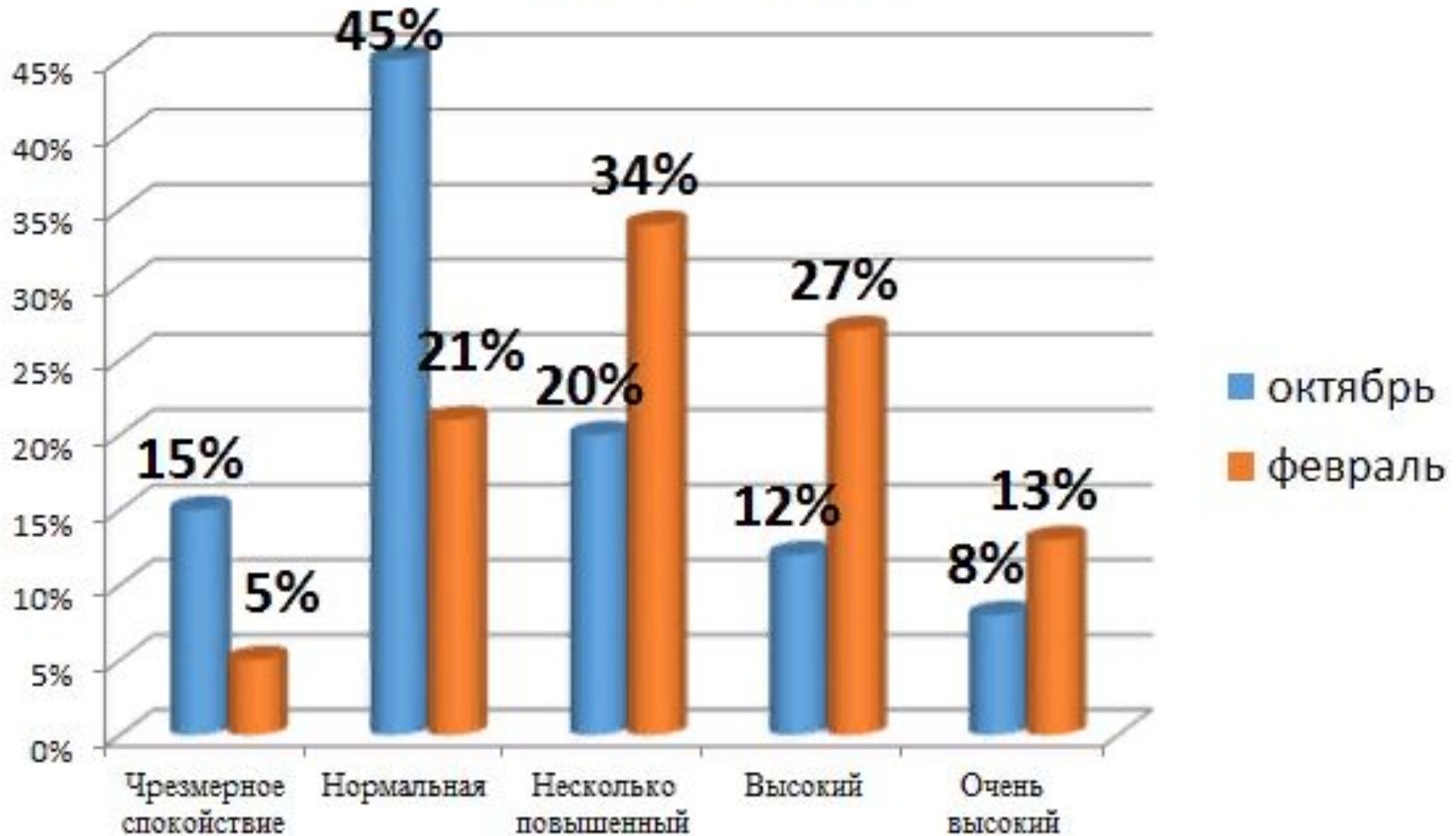
Уровень стресса в октябре



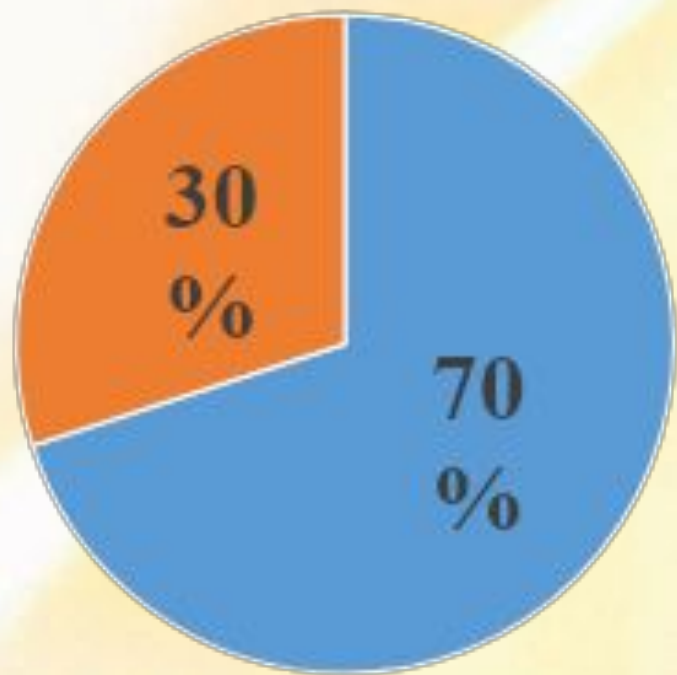
Уровень стресса в феврале



# 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

