

Районная научно-практическая конференция
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА»

Исследовательская работа:



**Тема: Предэкзаменационный стресс
и способы его предотвращения**

секция: психология и социология

Выполнила: Киселёва Валентина
Александровна
Курагинский район, п.Кошурниково,
МБОУ Кошурниковская СОШ №8, 11
класс
Руководитель: Витько К.А.
МБОУ Кошурниковская СОШ №8

пгт.Курагино., 2023

Введение

Актуальность. Всем предстоит столкнуться с экзаменами для дальнейшего поступления. Многим ученикам кажется, что они знают не достаточно, они не уверены, что смогут набрать достаточное количество баллов. А чтобы сдать экзамены на высокий балл, необходима серьёзная подготовка, а это тоже может привести к стрессу. Из-за стресса ученик становится подавленным, его активность значительно снижается. Стресс сильно сказывается на жизни человека.

Проблема. Как справиться с предэкзаменационным стрессом?

Из-за предэкзаменационного стресса у учащихся ухудшается память, концентрация, рассеивается внимание.

Гипотеза-предэкзаменационный стресс может привести не только к снижению трудоспособности ученика, но и к ухудшению результатов экзамена.

Цель-помочь справиться с предэкзаменационным стрессом и тем самым повысить результат сдачи экзаменов.

Задачи:

- 1.Определить, что такое предэкзаменационный стресс.
- 2.Определить причины возникновения и общие признаки предэкзаменационного стресса.
- 3.Узнать, к чему может привести стресс.
- 4.Выявить наилучшие пути предотвращения предэкзаменационного стресса.

Объект проекта: стресс.

Предмет проекта: предэкзаменационный стресс.

Практическая значимость: методы борьбы с предэкзаменационным стрессом могут быть использованы всеми обучающимися старших классов.

Теоретическая значимость: информация систематизирована ТВ данном виде впервые.

Методы: анализ информации, диагностика, упражнение.

Предэкзаменационный стресс

Предэкзаменационный стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.



Причины возникновения предэкзаменационного стресса

Причины предэкзаменационного стресса разнообразны:

- ❑ Интенсивная умственная деятельность;
- ❑ Нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками;
- ❑ Нарушения режимов сна и отдыха;
- ❑ Сомнения в собственных знаниях, способностях;
- ❑ Страх перед экзаменом в силу личностных особенностей, боязнь незнакомой, непредвиденной ситуации.

В качестве главного фактора, провоцирующего появление предэкзаменационного стресса, можно выделить отрицательные переживания.

Так же существует множество психодиагностик стресса, которые помогут выявить предэкзаменационный стресс у учащихся . Одна из таких -это психодиагностика стресса Н.Е. Водопьяновой

Признаки предэкзаменационного стресса и его влияние на организм

Чаще всего обучающиеся отмечают состояние тревоги и депрессии, быструю утомляемость, повышенное артериальное давление, нарушение фаз сна. При сильном стрессе меняется общее поведение человека, возникает общая реакция возбуждения, проявляющаяся в беспорядочных, некоординированных движениях, жестах, сбивчивой и неясной речи. При чрезмерном стрессовом воздействии наблюдается обратная реакция — общее торможение, скованность, отказ от деятельности.

Организм учащегося так реагирует на предэкзаменационный стресс не только от самого стрессового фактора, но и от индивидуальных качеств человека. В некоторых случаях экзамен может оказать пагубное воздействие на психику, приведшую к невротическим расстройствам.



Как предотвратить предэкзаменационный стресс

Физическая активность.

Выражение эмоций.

Установление четкого режима сна

Дыхательная гимнастика

Творчество



Диаграмма №1 Результаты тестирования обучающихся 11 классов на определение уровня стресса

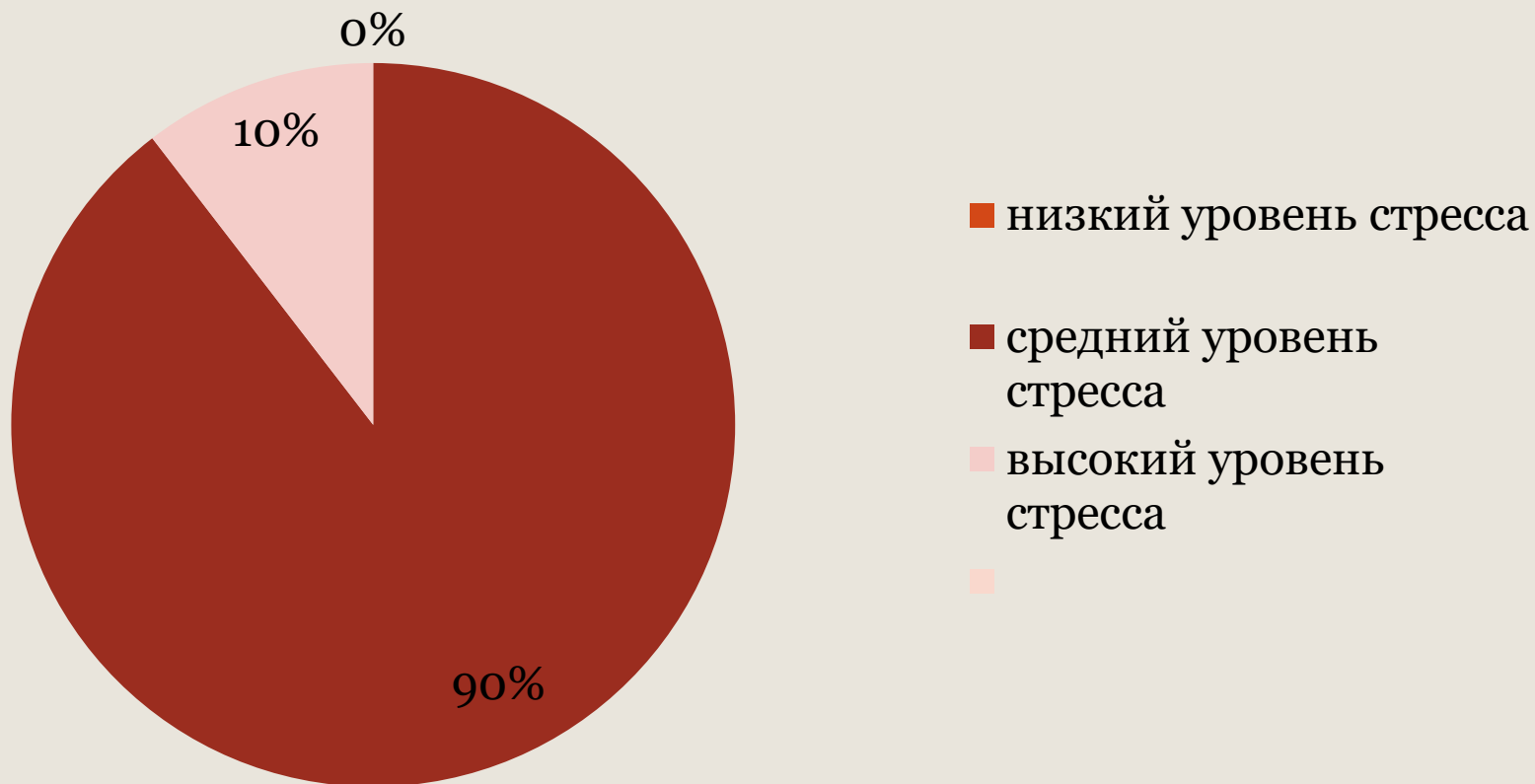
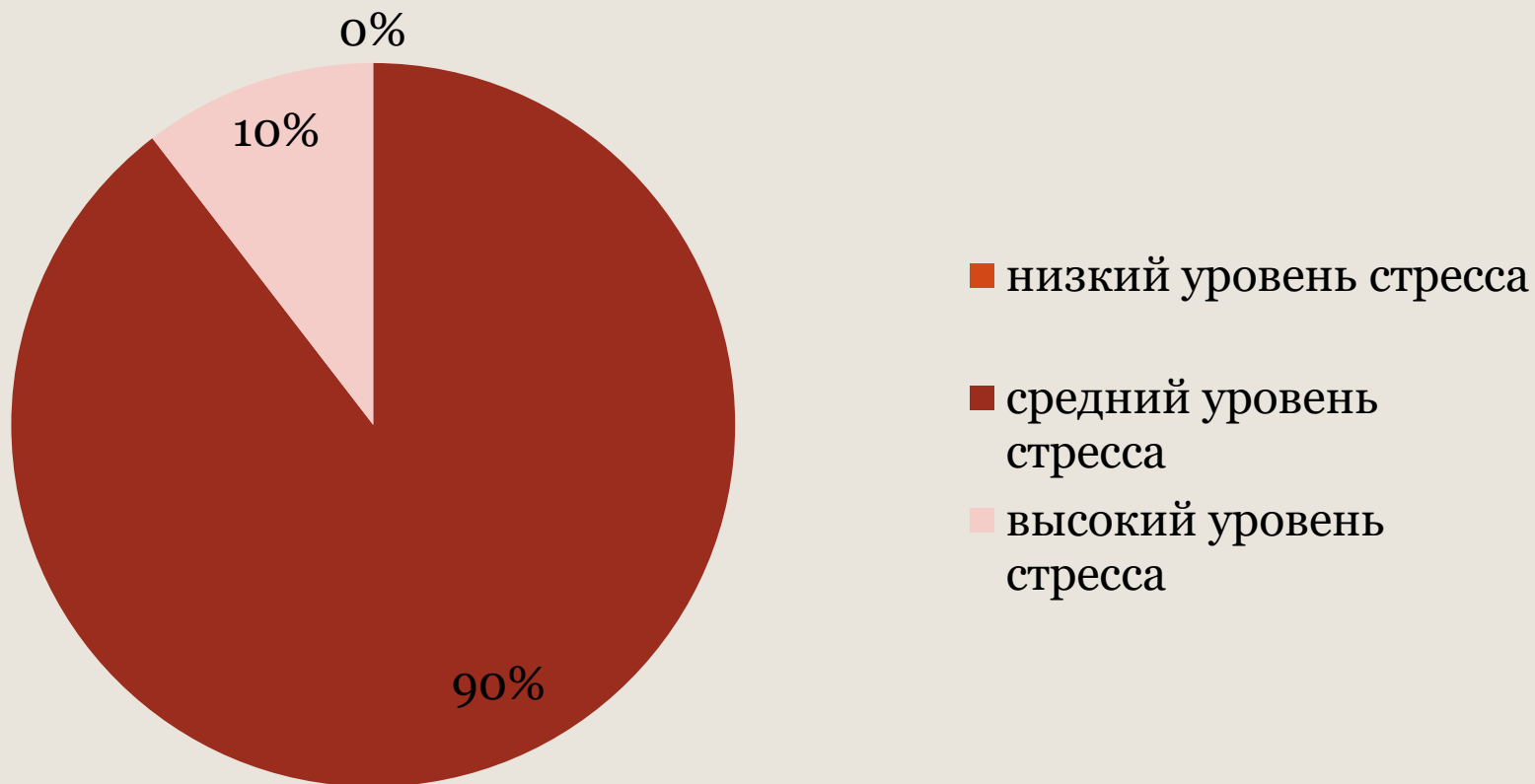


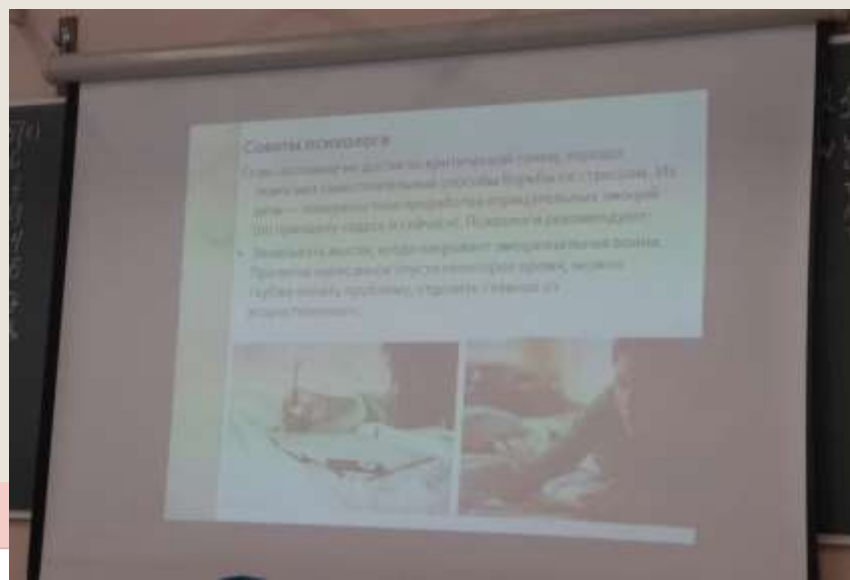
Диаграмма №1 Результаты тестирования обучающихся 9 классов на определение уровня стресса



Диагностика 11 класса «Предэкзаменационный стресс»



Ознакомление обучающихся со способами борьбы с предэкзаменационным стрессом



Заключение

В ходе работы я окончательно разобралась, что из себя представляет предэкзаменационный стресс.

Существует множество факторов, которые могут привести к стрессу. Стресс дезорганизует деятельность школьника, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье ребенка. А это приводит к более низкой продуктивности и к снижению результатов экзаменов. Поэтому необходимо знать не только причины, но и способы, способствующие снижению предэкзаменационного стресса. Эти данные подтверждают мою гипотезу.

Изучив информацию, я выявила наиболее эффективные способы, рекомендуемые психологами для предотвращения предэкзаменационного стресса, эту информацию я донесла до обучающихся выпускных классов. Используя ее они смогут совладать со своим стрессом и успешно сдать экзамены.

Список используемых источников информации

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-sposoby-borby-s-nim-v-predekzamenatsionnyy-period#:~:text=Он%20представляет%20собой%20состояние%20чрезмерно,нервная%20система%20получает%20эмоциональную%20перегрузку>
2. <https://rosuchebnik.ru/material/kak-spravitsya-s-trevogoy-pered-ekzamenom-prostye-shagi/>
3. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/stress-pered>
4. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/149/7383/>
5. <https://cheb-cgb.med.cap.ru/shkoli-zdorovjya/shkola-dlya-pacientov-arterialnoj-gipertenziej/tematika-zanyatij/stress-i-zdorovje>