

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №12

**СТРЕСС СТАРШЕКЛАССНИКОВ
ПРИ СДАЧЕ ОГЭ**

Исследовательская работа по психологии

Автор работы: ученик 9в класса
Мирзоев Тимур Курбоналиевич

Научный руководитель:
Педагог-психолог Коршунова С.Л

Нормоконтролер:
Ренц Виктория Андреевна
оригинальность

г. Урай

2021-2022 уч. г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	1-2
----------------------	------------

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

1.1 Понятие и сущность стресса	4
1.2 Физиологические и психологические проявления стресса	6
1.3 Особенности экзаменационного стресса	8

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 9Х КЛАССОВ

2.1. Ход исследования. Результаты анкетирования	10
2.2. Результаты тестирования. Вывод	13

Заключение.....	16
------------------------	-----------

Список использованных источников	17
---	-----------

Приложения.....	18
------------------------	-----------

Перечень принятых терминов.....	27
--	-----------

Введение

Жизнь и деятельность человека в условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него огромного количества неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которые сопровождаются возникновением, негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс. Исследование психологических состояний стресса человека является животрепещущей темой современной науки.

Актуальность:

Каждый человек на протяжении всей своей жизни сталкивается с проблемами, вызывающими стресс. Одной из таких проблем для подростков являются экзамены. Это серьезное испытание на прочность всей нервной системы человека. Но все ли подростки испытывают стресс на экзамене, какова природа стресса и как его избежать? Проблема психологической готовности к сдаче экзаменов определила тему исследования: **«Стресс старшеклассников при сдаче ОГЭ»**. Я решил разобраться в природе такого явления, как экзаменационный стресс, обратившись к литературным источникам и Интернет-ресурсам.

Гипотеза: Оптимальная организация подготовки к сдаче экзаменов способствует снижению уровня стресса учащихся.

Цель проекта: изучение влияния периода подготовки к сдаче экзаменов на развитие стресса девятиклассников.

Предмет исследования - стресс учеников и условия подготовки

Объект исследования – учащиеся 9х классов

Практическая значимость: данный проект поможет выявить причины стресса, а разработка рекомендаций –оптимизировать процесс и уменьшить стресс.

Методы исследования:

- 1.Теоритический
- 2.Анализ литературы
- 3.Анкетирование

Задачи проекта:

- 1.Изучить литературу по данной теме, познакомиться с термином «стресс»;
- 2.Узнать влияние стресса на организм человека;
3. Провести опрос, с целью выяснить как девятиклассники организовали процесс подготовки;
4. Провести тестирование, чтобы выявить подверженность экзаменационному стрессу девятиклассников;
5. Разработать рекомендации по организации подготовки к экзаменам и способы снижения уровня стресса;

Оборудование: литература, интернет-источники

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

1.1 Понятие и сущность стресса

*Даже в состоянии полного расслабления
спящий человек испытывает стресс...
Полная свобода от стресса означает смерть.
Ганс Селье*

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической практике. В настоящее время, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса: стресс жизни, посттравматический, профессиональный и экзаменационный стресс. Слово "стресс" пришло к нам из английского языка и в переводе означает "нажим, давление, напряжение". Стресс – это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Самым первым определением стресса дал канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году. Небольшая заметка молодого ученого появилась в одном из европейских журналов и состояла всего из 74 строчек. Эта заметка «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами» положила начало концепции стресса.

Г. Селье считал, что существует два типа людей, различающихся по способу реакции на стресс: «*Скаковые лошади*» прекрасно чувствуют себя в стрессовой ситуации, «*Черепашки*», которым для счастья нужны покой, тишина, благоприятная обстановка. Термин «стресс» ввел позже Уолтер Кэннон – американец, автор работ по универсальной реакции «бороться или бежать».

Выделяют два вида стресса: **конструктивный и деструктивный**. Первый способствует повышению адаптационных и мобилизационных сил человека в условиях дискомфорта и опасности (стресс «льва»), второй, запредельный

стресс, разрушает человека (стресс «кролика»). Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» - тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается (конструктивный стресс). Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения (деструктивный стресс)

Стадии развития стресса

Влияние стресса на организм можно рассматривать, как процесс, который состоит из трех последовательных стадий развития.

Первая стадия: тревога

Первая фаза тревоги возникает, как реакция организма на раздражители. У человека происходит всплеск энергии, повышается давление, он начинает волноваться. В организме начинает вырабатываться кортизол и адреналин – гормоны стресса. В таком состоянии трудно успокоиться и взять себя в руки.

Вторая стадия: сопротивление

На данном этапе выработка гормонов стресса несколько уменьшается, организм функционирует нормально, но находится в повышенной готовности, уровень сопротивляемости организма повышается. Происходит сбалансированное расходование адаптационных ресурсов.

Третья стадия: истощение

На третьей стадии иммунитет снижается, на фоне этого защитные функции ослабевают, начинают развиваться соматические заболевания. Если организм долго находится в состоянии стресса, то неизбежно развиваются нарушения работы иммунной, сердечно-сосудистой системы, пищеварения и других органов.

1.2 Физиологические и психологические проявления стресса

Стресс – это всегда комплексный процесс, он включает и физиологические, и психологические компоненты. С помощью стресса организм как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. Отрицательное влияние стресса на человека в том, что человек начинает испытывать постоянную тревогу, нервозность. Нестабильное психическое состояние влияет на работу всего организма, вызывая следующие негативные физиологические изменения:

Признаки стресса:

- **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна, холодные руки или ноги, повышенная потливость, сухость во рту, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера.
- **эмоциональные:** беспокойство, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустякам.
- **поведенческие:** невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, постукивание пальцами и др.), нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное потребление пищи).

1.3 Особенности экзаменационного стресса

Давно замечено, что ученики 9х и 11х классов, при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ начинают испытывать раздражительность, полную потерю уверенности в своих силах, растерянность, панику и страх. Что это? - Это один из довольно распространенных видов стресса - *экзаменационный стресс*, то есть стресс в преддверии экзамена.

Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба.

Согласно результатам опросов, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх.

Экзамены — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой. Негативное влияние оказывает стресс и на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий.

Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. У ребят с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной работы можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

Все симптомы экзаменационного стресса можно разделить на 4 группы:

1. **Физиологические симптомы:** усиление кожной сыпи, головные боли, тошнота, «медвежья болезнь» (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления.
2. **Эмоциональные симптомы:** чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность.
3. **Интеллектуальные симптомы:** чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.
4. **Поведенческие симптомы:** стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний об экзаменах, уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период, вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах, ухудшение сна, ухудшение аппетита.

Следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер. В определенных ситуациях психологическое напряжение может оказывать стимулирующее действие, помогая учащемуся мобилизовать свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним задач.

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 9Х КЛАССОВ

2.1. Ход исследования

Для подтверждения гипотезы я провел анкетирование среди подростков с целью определить, хорошо ли мои сверстники готовятся к экзаменам. Для этого нами была разработана анкета для старшеклассников «Как Вы готовитесь к экзаменам?» В анкетировании приняли участие 47 учащихся 9х классов.

Были получены такие результаты:

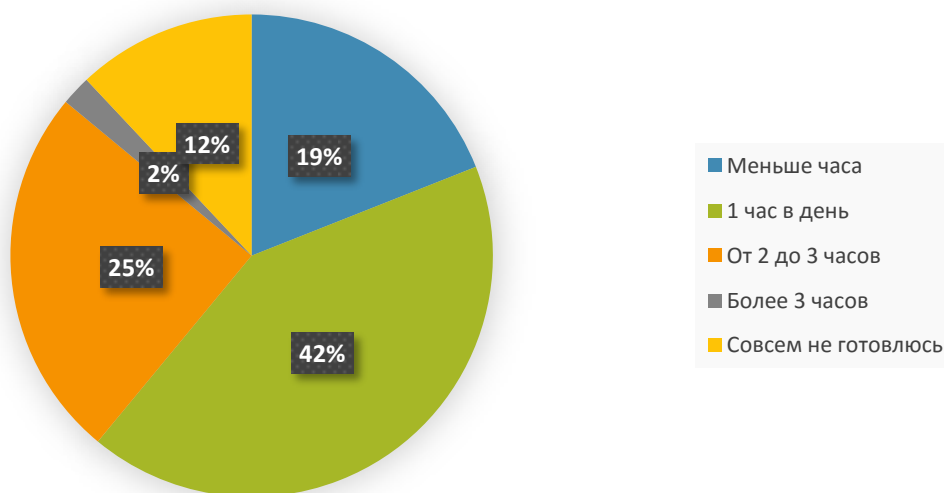


Чуть меньше половины опрошенных учащихся (46%) – уже давно начали подготовку к экзаменам; (30%) учащихся – совсем недавно, а (24%) –еще не приступали к подготовке.



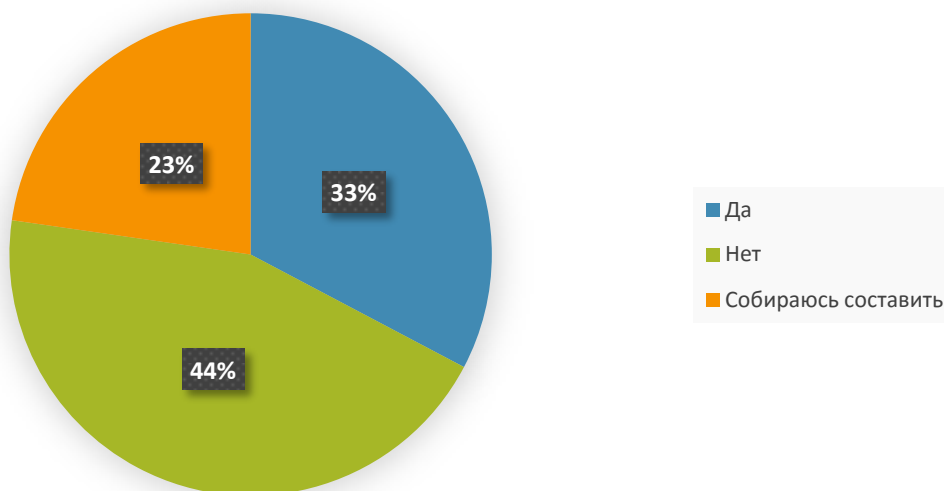
14 учащихся (30%) – пользуются услугами репетитора, 5 учащихся – помогают родители; еще 5 учащимся – помогают учителя, 23 учащихся – ответили, что готовятся самостоятельно.

Сколько времени вы тратите на подготовку?



Из диаграммы мы видим, что половина опрошенных в среднем уделяют подготовке к экзаменам 1 час в день, 12 человек ответили, что занимаются 2-3 часа, совсем не готовятся к экзаменам 6 человек (12%).

Есть ли у вас график по подготовке к предметам?



Около половины учащихся не имеют графика подготовки к экзаменам, а 25% только собираются его составить - это означает, что они готовятся от случая к случаю и только треть всех учащихся имеет график подготовки.

Так же из анкеты мы узнали, что учащиеся мало бывают на улице, не высыпаются (большинство спят в среднем по 5-6 часов) и больше половины опрошенных испытывают страх, думая об экзаменах.

2.2. Результаты тестирования

Для изучения уровня предэкзаменационного стресса у девятиклассников

Была выбрана методика Ч.Д. Спилбергера (в обработке Ю.Л. Ханиным) на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Состояние **реактивной (ситуационной) тревоги** возникает при попадании человека в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Таким образом, значение итогового показателя по данной шкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Мы получили следующие результаты:

Мы получили следующие результаты:



(26%) учащихся не испытывают тревоги при подготовке к экзаменам, 41% - имеют умеренный уровень тревожности и 33% учащихся – высокий уровень тревожности таким образом можно сказать, что данные учащиеся находится ли он под воздействием стрессовой ситуации.

Во время опроса эти учащиеся подтвердили, что испытывают: растерянность, панику, страх перед экзаменами, неуверенность в себе, подавленность, раздражительность, ухудшение сна, аппетита.

Уровень личностной тревожности

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге. Такой человек достаточно обширный круг ситуаций воспринимает как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной стрессовой реакцией.



Таким образом, мы выявили круг людей тревожных от природы.

Вывод:

Проанализировав данные опроса, а также результаты уровня тревожности, я попытался установить взаимосвязь между степенью активности в подготовке к экзаменам и уровнем стресса девятиклассников, и пришел к такому **выводу**:

Большинство ребят, ответственно готовящихся к экзаменам, имеют умеренный уровень тревожности. Высокий уровень выявлен у 38% данных учащихся.

Тогда как, среди ребят, не уделяющих должного уровня подготовке к экзаменам или вообще не начавших подготовку – процент уровня тревожности выше и составил 50 %.

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза подтвердилась.

Заключение:

Экзамены — это серьезное испытание для девятиклассников.

Работая над проектом, я узнал, что огромная часть моих сверстников, при подготовке к экзаменам подвержены неблагоприятным эмоциональным состояниям: волнению, тревоге, страху, сомнениям в своей успешности сдаче экзаменов. Это позволяет сделать вывод о том, что достаточно высокий процент учащихся подвержены экзаменационному стрессу. В то же время, следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать свои знания и личностные резервы для решения поставленных задач.

А также, сделанный мною вывод о том, что хорошая подготовка к сдаче экзаменов способствует снижению уровня стресса учащихся, натолкнули меня на мысль систематизировать ряд рекомендаций по подготовке к ОГЭ и предложить методы борьбы со стрессом. Данные рекомендации я оформил в виде памяток.

Надеюсь мои рекомендации помогут сверстникам снизить стресс и успешно сдать экзамены.

Список использованных источников

1. Черникова Т.В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно-тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие. - 2-е изд., стереотипное - М.: Глобус, 2007.-155 с.- «Психологический практикум».
2. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. - СПб.: КАРО, 2003. -208с.- (Материалы для специалиста общеобразовательного учреждения)
3. Вольф Д. Так преодолете вы страх перед экзаменами. Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов. - Манхайм.-1989г.-94с
4. Зайцев Г.К. Твое здоровье: Регуляция психики-СПб.: «Детство- пресс», 2003.-96с.
5. [www.belogurova.ru/словарь психологических терминов](http://www.belogurova.ru/словарь%20психологических%20терминов).

Приложения

Анкета «Как вы готовитесь к экзаменам?»

Фамилия, имя _____

Класс _____

1. Как давно вы начали готовиться к экзаменам?

- А) давно готовлюсь
- Б) недавно начал
- В) еще не приступал

2. Кто помогает вам в подготовке?

- А) репетитор
- Б) родители
- В) учителя
- Г) самостоятельно готовлюсь

3. Сколько времени в день вы тратите на подготовку?

- А) Меньше часа
- Б) 1 час
- В) От 2 до 3 часов
- Г) Более 3 часов
- Д) совсем не готовлюсь

4. Есть ли у вас план, график по подготовке к тому или иному предмету?

- А) Да
- Б) Нет
- В) планирую составить

5. Гуляете ли вы на улице?

- А) Да, ежедневно
- Б) Редко
- В) Совсем не гуляю

6. Сколько часов вы обычно спите?

_____ (напишите ответ)

7. Есть ли у вас дома условия для занятий?

- А) да, у меня хорошие условия

- Б) меня постоянно отвлекают, не дают заниматься
В) у меня нет условий

8. Испытываете ли вы страх, думая об экзаменах?

- А) Да
Б) Нет

9. Знакомы ли вы с приемами избавления от стресса?

- А) Да
Б) Нет

10. Отметьте проблемы, которые вы испытываете, при подготовке к экзаменам

- Растерянность;
- Паник
- Страх;
- Неуверенность;
- Тревога;
- Депрессия
- Подавленность;
- Раздражительность;
- Ухудшение памяти;
- Снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.
- Стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзаменам;
- Избегание любых напоминаний об экзаменах;
- Уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;
- Вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- Ухудшение сна и ухудшение аппетита

**Методика Ч.Д. Спилбергера
на выявление личностной
и ситуативной тревожности**

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на

русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто 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 свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют 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
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4

20	Мне приятно	1	2	3	4
----	-------------	---	---	---	---

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4

6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим шкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Памятка для подростков

«Способы преодоления стресса»

Памятка для подростков

Составитель:
Мирзоев Тимур,
Учащийся 9 «В» класса
МБОУ СОШ №12
г. Урай



Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на стресс. Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немислимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем. Как же с ним справляться? Вот несколько рекомендаций по преодолению стресса:

- **Отвлечение от стрессовой ситуации** - если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения).
- **Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс** - пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему...».
- **Активное поведение** – не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немислимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протираание чистой посуды и т.п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.
- **Умение расслабляться** - стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.
- **Позитивное мышление** - позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:

- **В любой ситуации** *следует сохранять оптимизм.*
- **Стремиться** *к разумной организованности в жизни, в школе, быту.*
- **Научиться** *говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.*
- **Учиться** *радоваться жизни.*
- **Не быть** *максималистом.*
- **Не копаться** *в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.*
- **Соблюдать** *правильный режим питания, сна и отдыха.*
- **Воздерживаться** *от вредных привычек.*
- **Вести здоровый активный образ жизни**, *занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.*

Помните! *Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.*

Памятка для подростков

«Как подготовиться к ОГЭ»

Составитель:
Мирзоев Тимур,
Учащийся 9 «В» класса
МБОУ СОШ №12
г. Урай



Экзамены – это одно из жизненных испытаний, которое всем придется пройти, поэтому лучше начать готовиться к ним заранее.

- 1. Поставьте перед собой цель** (какой результат вы хотите получить);
- 2. Составьте четкий план** (когда, во сколько, вы будете готовиться к тому или иному предмету);

- 3. Настройтесь на успех** (кто, настроен на успех, добивается в жизни гораздо больше, чем тот, кто старается избегать неудач).
- 4. Подготовь место для занятий** (тебе ничего не должно мешать);
- 5. Вспомни, кто ты «сова» или «жаворонок»** (занимайся, когда ты можешь);
- 6. Если не можешь начать** (начни с самого интересного и приятного);
- 7. Выполняй как можно больше тестов;**
- 8. Меняйте умственную деятельность на двигательную** (сделай физические упражнения или прогуляйся)
- 9. Пей много жидкости** (это нужно для мозга);
- 10. Ешь правильные продукты:**
 - Капуста (помогает справиться со стрессом),
 - стакан ананасового сока или морковь (улучшают память),
 - Фрукты, ягоды, рыба, орехи, творог, бобовые (стимулируют работу мозга).

Перед экзаменом

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо»

Б) Попробуйте восстановить дыхание

- Медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- Медленно выдохни.

В) Мышечное расслабление.

- Приседай, если напряжение чувствуется в коленях.
- Сожми кулаки, затем стряхни, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

По дороге на экзамен, воспользуйтесь таким нехитрым приемом: попробуйте насчитать 10–20 любых похожих предметов, как вариант – машин синего цвета... Можно считать не предметы, а, например, девушек-блондинок или, скажем, птиц одного вида. **Такое на первый взгляд бессмысленное занятие на деле поможет переключиться и отвлечет от тревожных мыслей и страха**

Желаю удачи!

Перечень принятых терминов

Стресс - это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Экзаменационный стресс - стресс в преддверии экзамена.

Самооценка (англ. self-esteem) — ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. С. выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания.

Депрессия - состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

Мотивация - динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию и поддержку.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Ситуативная тревожность – тревожность, возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением.

Личностная тревожность - представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций.

Паспорт проектной работы

1	Название проекта	Стресс старшеклассников при сдаче ОГЭ
2	Руководитель проекта	Коршунова Светлана Леонидовна
3	Предмет	Техника Саморазвития

4	Предметы близкие к теме проекта	Общество, литература
5	Гипотеза	Оптимальная организация подготовки к сдаче экзаменов способствует снижению уровня стресса учащихся
6	Автор проекта	Мирзоев Тимур Курбоналиевич
7	Тип проекта	Исследовательский
8	Цель проекта	Изучение влияния периода подготовки к сдаче экзаменов на развитие стресса девятиклассников
9	Задачи проекта	1. Изучить литературу по данной теме, познакомиться с термином «стресс»; 2. Узнать влияние стресса на организм человека; 3. Провести опрос, с целью выяснить как девятиклассники организовали процесс подготовки; 4. Провести тестирование, чтобы выявить подверженность экзаменационному стрессу девятиклассников; 5. Разработать рекомендации по организации подготовки к экзаменам и способы снижения уровня стресса;
10	Оборудование	Литература, интернет-источники
11	Аннотация	<p>Каждый человек на протяжении всей своей жизни сталкивается с проблемами, вызывающими стресс. Одной из таких проблем для подростков являются экзамены. Это серьезное испытание на прочность всей нервной системы человека. Но все ли подростки испытывают стресс на экзамене, какова природа стресса и как его избежать?</p> <p>Проект «Стресс старшеклассников при сдаче ОГЭ» поможет выявить причины стресса, а разработка рекомендаций – оптимизировать процесс и уменьшить стресс.</p>
12	Продукт проекта	Памятки для подростков
14	Этапы работы над проектом	<p>1 этап Подготовительный Определение темы, формулирование цели и задач.</p> <p>2 этап Планирование Составление плана действий. Сбор теоретического материала исследования.</p> <p>3 этап Исследование Проведение анкетирования и тестирование девятиклассников.</p> <p>этап Результаты. Обобщение результатов, подготовка проекта к защите</p> <p>Этап: защита проекта Защита проекта</p> <p>Этап: рефлексия проектной деятельности Подведение итогов работы по проекту.</p> <p style="text-align: right;">4</p>