

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»МО Намский улус РС(Я)

МБОУ «Хатын – Арынская СОШ им И.Е.Винокурова»

**Выявление и профилактика экзаменационного стресса
у старшеклассников 9-11 классов**

Сивцева Саргылана Ивановна,

педагог – психолог

МБОУ «Хатын – Арынская СОШ

им.И.Е.Винокурова»

2023 г.

Оглавление

Введение	3 - 4
Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы экзаменационного стресса в психологической науке.....	5
1.1. Особенности экзаменационного стресса.....	6
1.2. Симптомы экзаменационного стресса.....	7 - 10
1.3.Профилактика экзаменационного стресса.....	11 - 12
Выводы по главе 1.....	13
Глава 2. Эмпирическое изучение экзаменационного стресса среди учащихся 9-11 классов.....	
2.1. Методологический инструментарий.....	14 - 16
2.2. Анализ результатов.....	16 - 22
Выводы по главе 2.....	23
Глава 3. Разработка программы психологической помощи во время экзаменационного стресса.....	24 - 28
Заключение	29
Список литературы	30
Приложение	

Введение

Актуальность. Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса – стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т.п., с другой – многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного феномена.

Новизна. Как показывает анализ литературы проблема экзаменационного стресса еще не получила должного внимания и не нашла своего отражения в отечественной науке. В имеющихся исследованиях показано, что экзаменационный стресс – одна из возможных причин ухудшения нервно-психического здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях.

Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервно и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Независимо от характера и успеваемости дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего количества современных школьников и студентов. Психологи утверждают, что уровень тревожности у подростков, считающихся сегодня здоровыми, выше, чем 30 лет назад был у их сверстников, стоявших на учете у неврологов и психиатров.

Цель исследования – выявление и профилактика экзаменационного стресса среди старшеклассников.

Объект исследования – школьники 9-11 классов.

Предмет исследования – выявление экзаменационного стресса и его профилактика.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы, посвященной изучению данной проблемы.
2. Подобрать методологический инструментарий, адекватный поставленным целям.
3. Провести исследование, направленное на выявление особенностей экзаменационного стресса учащихся 9-11 классов.
4. Разработать рекомендации по устранению и профилактике экзаменационного стресса.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что экзаменационному стрессу в большей мере подвержены школьники с повышенной тревожностью и низкой самооценкой.

Методологическая база исследования. В соответствии с целью и задачами работы применялись как теоретические, так и эмпирические методы исследования. Основной теоретический метод исследования - анализ и интерпретация психологических текстов по изучаемой проблеме. Среди методов использовались стандартизированные и адаптированные к задачам исследования опросники.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась подсчетом с помощью статистической программы «Mat. Slat.» рангового коэффициента корреляции Спирмена.

Практическая значимость этого вопроса очевидна и связана с тем, что только на основе его решения возможна разработка научно-обоснованных и конструктивных процедур профилактики экзаменационного стресса.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы экзаменационного стресса в психологической науке.

1.1 Понятие и сущность стресса

В последнее время стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье. Он выделил три стадии этого процесса :

- стадию тревоги;
- стадию резистентности (адаптации);
- стадию истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

На второй стадии происходит адаптация к новым условиям.

Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью.

По мнению В. В. Суворовой, стресс — это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов».

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза».

Согласно мнению самого Ганса Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Специалисты в области психологии труда указывают, что «проблема контроля и предотвращения стресса в труде связана не столько с тем, чтобы непременно “бороться” со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в дистресс».

В качестве примера можно взять экзаменационный стресс, с которым сталкиваются школьники во время учебы. Следует отметить, что хотя в рамках традиционного учебного процесса процесс подготовки и сдачи экзаменов в вузах сопровождается определенными негативными эмоциями, такое положение вещей не является единственно возможным.

При правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Пока же мы вынуждены признать, что субъективные тревожные переживания и сопутствующие им вегетативные реакции во время подготовки и сдачи экзаменов соответствуют классическому описанию дистресса.

1.2. Особенности экзаменационного стресса

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами. Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. .

По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса отделов вегетативной нервной системы.

Некоторые зарубежные и отечественные исследователи, досконально изучавшие эту проблему, вообще пришли к выводу, что с психогигиенических позиций экзамены нежелательны и должны быть отменены . В то же время, существует и другая точка зрения, утверждающая, что экзамены стимулируют деятельность мозга и повышают познавательную активность.

Эверли Дж. и Розенфельд Р. установили, что боящиеся экзамена ученики могут заметно улучшить свои достижения и даже превзойти тех, кто экзаменов не боится. Только для этого, по мнению ученого, необходимо благожелательное отношение к ним со стороны экзаменаторов - нужно щадить самооценку учеников, меньше ругать их и больше хвалить. Только в этом случае экзамен может быть полезен .

Интересно, что в то время как для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь, это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена .

1.3. Симптомы экзаменационного стресса

Рассмотрим типичные симптомы экзаменационного стресса, которые могут быть отнесены к одной из четырех групп :

1. Физиологические симптомы

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- диарея;
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления.

2. Эмоциональные симптомы

- чувство общего недомогания;

- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.

3. Когнитивные симптомы

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из ВУЗа, лишение стипендии и т.п.);
- кошмарные сновидения;
- 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 учебе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна и ухудшение аппетита.

1.4. Профилактика экзаменационного стресса

Практически каждый человек сдавал в своей жизни экзамены. И редко кто ждал экзамен с нетерпением. Ведь за этим часто стоит серьезное напряжение, отказ от привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочешь, повышение тревожности и, как следствие, ухудшение общего психологического и физиологического состояния.

Слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в юности опыт серьезных испытаний еще очень невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены зачастую приносят настоящие страдания.

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. 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.

Рассмотрим откуда берется экзаменационный стресс.

Причин экзаменационного стресса несколько: интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, также нарушения режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий возникновение экзаменационного стресса, – это отрицательные переживания. Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

Наверное, полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями конечно можно. Настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут несколько общих советов.

1. Помните, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

2. Готовясь к экзамену, настраивайтесь на успех, подкрепляйте свою уверенность в собственных силах, говоря себе: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Давайте думать о хорошем и притягивать успех. Может, это непривычно для вас, но привыкайте убеждать себя в том, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

2. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно. Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Мысленно рисуйте себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Останавливайте негативные мысли. Скажите себе «СТОП», как только начнете паниковать.

3. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

4. Очень часто бывает трудно запомнить большой по объему материал не из-за плохой памяти, а из-за неуверенности в собственных силах: дескать, я никогда не запомню то, о чем написано на ста страницах. Правильно настроить себя помогает аутогенная тренировка: «Я отдыхаю, настраиваюсь на обучение. Мне необходимо собраться. Моя память необычайно сильная. Я хочу, чтобы моя память стала необычайно сильной. Моя память стала сильной. Все, что вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти. Моя память сохраняет все. Запоминаю легко и непринужденно. Смогу вспомнить все, когда это понадобится. Моя память необыкновенно сильна. Моя память активно поглощает всю информацию. Я полностью управляю своим восприятием. Мое восприятие активно, мысли быстрые и четкие. Мышцы подвижные, упругие, легкие. Дыхание ровное и сильное. Я бодр и спокоен. Я полностью подготовил себя для обучения».

5. Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

6. Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно окончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что вы хорошо подготовились и умеете делать все, что от вас требуется. То есть, сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (повезет – не повезет), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

8. Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

Рассмотрим варианты профилактики экзаменационного стресса, представленные в психологической науке:

Профилактика экзаменационного стресса в образовательных учреждениях

- Обеспечение максимальной «прозрачности» экзаменационной процедуры. Экзаменуемые должны быть заблаговременно ознакомлены с формулировками экзаменационных вопросов, задач, тестовых заданий, временем, отводимым на подготовку и сдачу экзамена, критериями оценок, итогами предыдущих экзаменов и типовыми ошибками на них. Целесообразной, как с педагогической так и с психогигиенической точки зрения следует считать организацию предварительных (репетиционных экзаменов).
- Правильная организация экзаменов. Соблюдение временных рамок вызова на экзамен (не более 30 минут) достаточности времени на подготовку, сокращения времени ожидания оценок. Необходимым является и создание доброжелательной и творческой атмосферы на экзаменах.
- Непрерывная работа над совершенствованием экзаменационных заданий. Ежегодный анализ результатов экзаменов с проверкой заданий на валидность и надежность с последующим редактированием. Изучение мнения экзаменуемых о предложенных заданиях.
- Учет состояния здоровья и психологических особенностей экзаменуемых при выборе форм экзаменов.
- Психологическая и психогигиеническая подготовка экзаменуемых. Заблаговременное обучение их приемам мнемотехники, аутотренинга, рациональному поведению в стрессовой ситуации, правильному построению режима занятий и питания в период подготовки.
- Включение вопросов по психогигиене экзаменов в программы подготовки педагогов, педиатров, гигиенистов, учащихся и родителей, создание пособий по данному вопросу.
- Проведение научных исследований по изучению отношения экзаменуемых к различным формам контроля, основным мотивам их предпочтения и их сравнительной педагогической эффективности и физиологической стоимости.

II. Профилактика экзаменационного стресса в семейных условиях

- Помощь в правильном планировании времени, отведенного на подготовку к экзамену.
- Помощь в распределении билетов по дням. Начать стоит с самых сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным, необходимо оставить его для повторения. Взрослый может подсказать ребенку приемы рациональной работы с

учебником, как правильно вести опорный конспект - по сути, им является хорошая шпаргалка. При желании родители могут принимать участие в подготовке: например, попросить коротко разъяснить какую-то тему или пересказать главу учебника. Эта "репетиция" поможет ему снять напряжение, покажет, что на самом деле он готов к ответу.

- Во время подготовки очень важно соблюдать режим дня. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45-50 минут работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не меньше двух раз в день. Можно просто походить, а можно поиграть в спортивные игры, покататься на велосипеде, роликовых коньках - организм должен "проветриться".
- Полезно готовиться к экзамену в паре, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты стоит написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты, где занимается абитуриент.
- Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью, и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит - перестройка может оказаться затратнее. Но все же ночью полезнее для здоровья спать - сон должен быть не менее 8 часов.
- Важно во время экзаменов обеспечить полноценный рацион ребенка, включающий в себя: белки (мясо и особенно рыба, молочные продукты), витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить (и не только во время подготовки к экзаменам!) - ничего, кроме вреда здоровью, они не приносят. Стресс помогают снять шоколад, орехи, бананы, клубника.

Выводы по главе 1:

1. Стресс – это феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия.

2. Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г. Селье выделил три стадии этого процесса: стадию тревоги, стадию резистентности, стадию истощения.
3. Стресс может быть полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему).
4. В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс.
5. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами. Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др.
6. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь, это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена.

Глава 2. Изучение экзаменационного стресса среди учащихся 9-11 классов

2.1. Методики исследования

Тест подверженности экзаменационному стрессу

Цель: диагностика степени выраженности экзаменационного стресса и подверженности ему.

Инструкция: внимательно прочитайте предложенные вопросы, примерьте их к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия: да или нет.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Обработка. За каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл. Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Шкалы тревоги и тревожности Спилбергера

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже 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.

Обработка результатов:

1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2) На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

При анализе результатов самооценки 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.

Уверенность в себе (тест Райдаса)

Инструкция:

Вам будет предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте эти утверждения к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия в баллах, а именно:

5 - очень характерно для меня, описание очень верное.

4 - довольно характерно для меня - скорее да, чем нет.

3 - отчасти характерно, отчасти не характерно.

2 - довольно не характерно для меня - скорее нет, чем да.

1 - совсем не характерно для меня, описание не верно.

Ключ:

1. Определите сумму баллов для вопросов №№ 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.

2. Определите сумму баллов для вопросов №№ 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

3. Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму.

0-24: очень неуверен в себе;

25-48: скорее не уверен, чем уверен;

49-72: среднее значение уверенности;

49-72: среднее значение уверенности;

73-96: уверен в себе;

97-120: слишком самоуверен.

Анализ результатов

На первом этапе исследования школьникам был предложен опросник, направленный на выявление степени выраженности экзаменационного стресса. Полученные данные были занесены в сводную таблицу.

Таблица 1.

Сводная таблица данных по методике «Подверженность экзаменационному стрессу» (n = 40)

№	Степень выраженности экзаменационного стресса	
	Ученики 9 класса	Ученики 11 класса
1	4	6

14	10	7
15	8	3
16	5	9
17	4	5
18	4	5
18	5	7
19	4	4
20	6	9
С.з.	5,75	6,7

Обратимся к интерпретации полученных данных. Как видно из таблицы 1 экзаменационному стрессу учащиеся подвержены не в одинаковой степени. В частности, большая выраженность стрессовых симптомов обнаружена среди учащихся 11 класса. Данный факт может быть обусловлен тем обстоятельством, что в 11 классе более серьезные и ответственные экзамены, от которых зависит успешность среднего образования и перспектива поступления в престижный ВУЗ. По этой причине учащиеся 11 класса испытывают большее напряжение по сравнению с учащимися 9 класса.

Кроме того, из таблицы 1 можно видеть, что экзаменационный стресс остро выражен у 10 % учащихся 9 класса и у 35 % учащихся 11 класса. Средняя выраженность стресса отмечается у 45 % учащихся 9 класса и столько же у учащихся 11 класса.

Представим полученные результаты в графическом виде (рис.1 и рис.2).

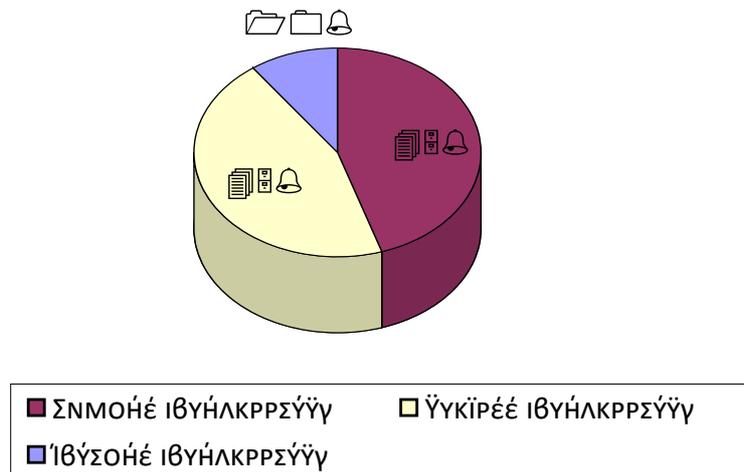


Рисунок 1. Степень выраженности экзаменационного стресса среди учащихся 9 класса



Рисунок 2. Степень выраженности экзаменационного стресса среди учащихся

11 класса

Далее обратимся к результатам диагностики индивидуальных особенностей учащихся. Рассмотрим уровень тревожности учащихся в период экзаменационных испытаний.

Таблица 3.

Сводная таблица данных по методике «Шкалы тревоги и тревожности» Спилбергера (n = 40)

№	Учащиеся 9 класса	Учащиеся 11 класса
---	-------------------	--------------------

	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ
1.	32	31	44	49
2.	35	39	38	40
3.	41	43	49	45
4.	36	31	49	49
5.	31	35	40	42
6.	31	44	38	39
7.	33	39	49	50
8.	39	40	48	54
9.	33	32	46	40
10.	42	31	39	43
11	32	31	44	49
12	35	39	38	40
13	35	39	38	40
14	41	43	49	45
15	31	44	38	39
16	33	39	49	40
17	33	39	49	50
18	39	40	48	44
19	32	31	44	49
20	35	39	38	40
С.з.	34,9	37,4	43,7	45,3

Обозначения: ЛТ – личностная тревожность; СТ – ситуативная тревожность; С.з. – среднее значение по выборке.

Как видно из таблицы 3, ни один школьник не набрал того количества баллов, которое соответствует низкому уровню тревожности. Однако 9 испытуемых имеют высокий уровень личностной тревожности и столько же – высокий уровень ситуативной тревожности. Таблица наглядно демонстрирует, что это учащиеся 11 класса. Во время тестирования они проявляли беспокойство, нервозность. Их интересовало, что записывает психолог, не узнаю ли о результатах теста родители или учителя, как отвечают другие одноклассники и правильно ли отвечают они сами. У некоторых наблюдалась повышенная двигательная активность: они грызли ногти, качали ногой, наматывали волосы на палец, покусывали нижнюю губу. У отдельных учащихся можно было заметить физиологические признаки повышенной тревожности, например, у них учащалось дыхание, потели ладони, появлялись покраснения кожных покровов в области лица и/или

шей. Уже в ходе исследования встречались дети, которые активно или пассивно отказывались от диагностики.

По результатам исследования у 15 детей был выявлен средний уровень личностной тревожности и у столько же испытуемых – средний уровень ситуативной тревожности. Такие дети в процессе тестирования либо вообще не проявляли признаков, свойственных высокотревожным школьникам, либо проявляли некоторые из них в слабой степени.

Более наглядно полученные данные можно представить в графическом виде:

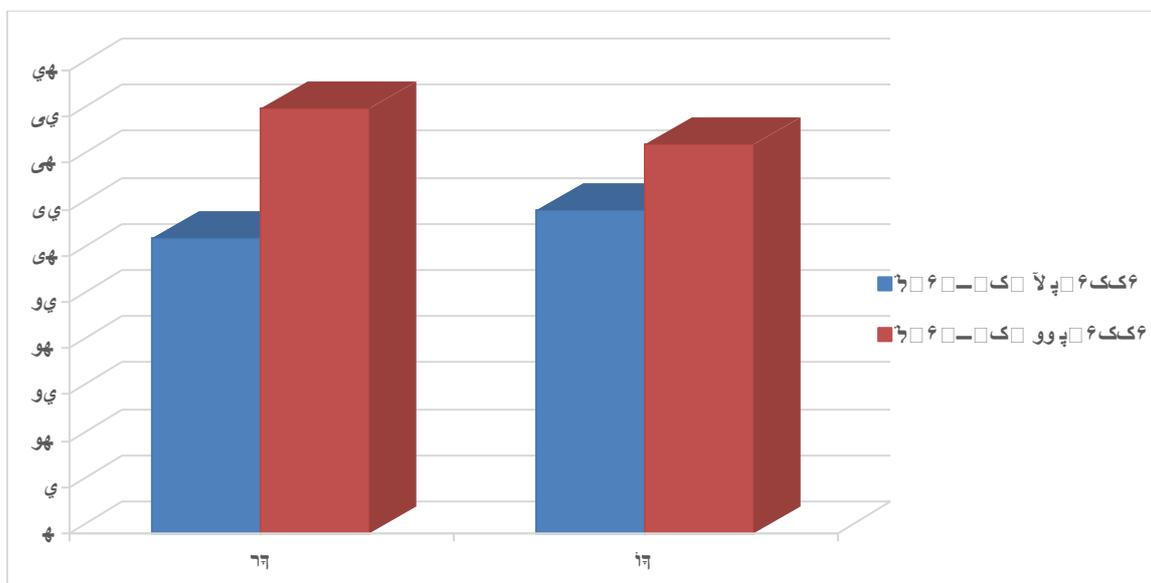


Рисунок 3. Сравнение уровня тревожности среди учащихся 9 и 11 классов

Полученные данные говорят о том, что довольно большое количество детей имеют высокий уровень тревожности, в нашем случае – это учащиеся из 11 класса. То есть фактически у каждого второго школьника уровень тревожности превышает средний, и, следовательно, ребенок нуждается в целенаправленной и планомерной психологической коррекции.

Далее рассмотрим результаты тестирования уверенности в себе и уровня самооценки учащихся.

Сводная таблица данных диагностики уверенности в себе и уровня самооценки учащихся
9 – 11 классов

№	Самооценка личности	Уверенность в себе	
Учащиеся 9 класса	1	0,5	56
	2	1	60
	3	0,2	47
	4	0,3	60
	5	- 0,6	23
	6	0,4	66
	7	- 0,6	24
	8	0,5	89
	9	0,6	55
	10	0,2	40
	11	- 0,8	20
	12	0,1	25
	13	0,4	69
	14	0,9	87
	15	1	97
	16	-1	15
	17	0,5	50
	18	0,4	78
	19	0,2	56
	20	-0,6	24

Учащиеся 11 класса	21	0,3	41
	22	0,8	47
	23	0,7	56
	24	0,4	44
	25	0,1	64
	26	0,5	59
	27	0,4	48
	28	0,6	86
	29	0,1	29
	30	0,2	40
	31	- 0,8	20
	32	0,5	59
	33	0,4	48
	34	0,6	86
	35	0,4	48
	36	- 0,8	20
	37	-0,6	24
	38	0,3	41
	39	0,8	47
	40	-0,6	24

Согласно полученным данным, всех детей можно разделить на две группы: I — уверенность в себе и высокая самооценка (84 %), II — неуверенность в себе и низкая самооценка (16 %).

Исследуемые подростки характеризуются достаточно уверенным поведением и адекватным уровнем самооценки. Уверенное поведение предполагает, что человек знает, чего он хочет и чего не хочет (по крайней мере, в данной конкретной ситуации), и может это четко сформулировать - без страха, неуверенности, напряжения, иронии, сарказма и любых других форм нападения на противоположную сторону.

Попробуем теперь статистически достоверно доказать, что экзаменационному стрессу в большей мере подвержены школьники с повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе, то есть существует взаимосвязь между экзаменационным стрессом, повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе. С этой целью используем процедуру корреляционного анализа Спирмена.

Таблица 5.

Корреляционные связи между экзаменационным стрессом, повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе учащихся 9 – 11 классов

Параметры	ЛТ	СТ	Самооценка	Уверенность в себе
Подверженность экзаменационному стрессу	0,62**	0,03	0,54**	0,05*

Критические значения коэффициента корреляции:

* $p < 0,05 = 0,41$;

** $p < 0,01 = 0,54$;

*** $p < 0,001 = 0,67$.

В результате корреляционного анализа были получены значимые взаимосвязи между экзаменационным стрессом, повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе учащихся 9 – 11 классов.

Так при $p < 0,001$ и при $p < 0,01$ подверженность экзаменационному стрессу коррелирует с повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе,

то есть тревожные, неуверенные в себе и имеющие заниженную самооценку учащиеся в большей мере будут подвержены экзаменационному стрессу и наоборот, экзаменационный стресс будет провоцировать у них тревожность и неуверенность в себе.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась.

Выводы по главе 2:

1. Большая выраженность стрессовых симптомов обнаружена среди учащихся 11 класса. Данный факт может быть обусловлен тем обстоятельством, что в 11 классе более серьезные и ответственные экзамены, от которых зависит успешность

среднего образования и перспектива поступления в престижный ВУЗ. По этой причине учащиеся 11 класса испытывают большее напряжение по сравнению с учащимися 9 класса.

2. Наиболее тревожными оказались учащиеся 11 класса. Они в большей мере, нежели учащиеся 9 классов склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.
3. Самооценка учащихся обоих классов, в общем, вполне адекватная и соответствует норме. Но, тем не менее, 16 % подростков соответствует заниженный уровень самооценки. Уверенность в себе соответствует норме, как среди учащихся 9, так и для учащихся 11 классов.
4. В результате корреляционного анализа были получены значимые взаимосвязи между экзаменационным стрессом, повышенной тревожностью, низкой самооценкой и неуверенностью в себе учащихся 9 – 11 классов. то есть тревожные, неуверенные в себе и имеющие заниженную самооценку учащиеся в большей мере будут подвержены экзаменационному стрессу и наоборот, экзаменационный стресс будет провоцировать у них тревожность и неуверенность в себе.
5. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза полностью подтвердилась

Глава 3. Разработка программы психологической помощи во время экзаменационного стресса

Чтобы предупредить возникновение у школьников и студентов экзаменационного стресса, следует, по мнению психологов, как можно лучше подготовить детей к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не только предметной (знание материала по экзаменационной дисциплине), но и эмоционально-психической, позволяющей подростку не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

1) В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приемом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы». Не нужно принимать важных решений. Также первыми шагами в ослаблении стрессового напряжения могут быть счет до десяти и медленное глубокое дыхание.

2) Если *стресс* застает в *помещении*, следующими действиями становятся:

- Покидание того места, в котором застиг Вас стресс, чтобы остаться одному.
- Использование влажных салфеток для того, чтобы смочить лоб, виски, артерии на руках.
- Обследование того помещения, где вы находитесь, мысленное описание внешнего вида предметов.
- Перевод взгляда в окно на небо. Концентрация внимания на том, что Вы видите в данный момент.
- Небольшая физическая зарядка с глубоким ровным дыханием.

3) Если *стресс* застигает *вне помещения* нужно:

- Осмотреться по сторонам, постараться взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, и мысленно назвать их.
- Детально рассмотреть небо, называя про себя то, что доступно взгляду.
- Найти какой-либо мелкий предмет (листок, камень) и внимательно рассматривать его не менее 3-4 минут.
- Попробовать еще раз медленно, глубоко подышать и почувствовать, что с каждым вздохом Ваше состояние становится менее напряженным.

Психопрофилактика деструктивного стресса (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении, одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру пять-шесть раз. Затем отдохните около двадцати секунд.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как «тряпичная кукла».
6. Наступает пробуждение. Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Упражнение «Внутренний луч».

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Представьте, что в верхней части вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и теплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает ваше лицо, шею и плечи. По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи. Внутренний луч формирует вашу новую внешность – внешность спокойного и удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал(а) новым человеком! Молодым и здоровым! Спокойным и стабильным!».

Упражнения, развивающие позитивное мышление в проблемных ситуациях.

Упражнение «Мой враг – мой друг».

После конфликта с кем-либо чаще всего вы оцениваете этого человека сугубо отрицательно. Вы настроены критиковать его: выделяете его недостатки и в определенной мере заикливайтесь на них. Вы переложили всю вину на данного человека и тем самым «закрыли» для себя возможность конструктивного подхода в решении проблема.

Объективное представление предполагает видение не только негативных сторон, как это бывает в конфликтной ситуации, но и имеющихся позитивных характеристик. Более того, недостатки являются следствием достоинств и, наоборот, достоинства перерастают в недостатки.

Для данного упражнения необходимо взять чистый лист и разделить его на две половины – правую и левую. В левой части листа запишите особенности человека, с которым вы пережили конфликт и противостояние. В правой части продолжите свой список, переводя отмеченные отрицательные качества в положительные. Постарайтесь завершить свою оценку, отметив не только отрицательные качества, но и проанализировав их позитивное продолжение.

Например, в левой части вы записали:

1. Отсутствие достаточного жизненного опыта.
2. Резкость в общении.
3. Излишняя поспешность в принятии решений.

Продолжая отмеченные качества в сторону позитива, в правой части листа можно написать следующее:

1. Открытость, эвристичность, возможность начать новое дело, решить новую проблему.
2. Критичность, способность увидеть допущенные ошибки.

Упражнение «Ситуация».

У вас произошел конфликт. После него вы видите только отрицательные последствия произошедшего. Поэтому напряжение, которое возникло у вас в конфликте, вы переживаете долго, и не можете от него избавиться. Как «сбросить» это напряжение и быстро успокоиться?

Возьмите чистый лист бумаги и в левой части листа перечислите отрицательные последствия данного конфликта. Затем отмеченные вами характеристики ситуации переведите в позитив в правой части листа.

Например, в левой части страницы вы отметили:

1. Проблема осталась нерешенной.

2. Вы испытываете чувство вины, вам кажется, что вы могли бы вести себя более конструктивно.
3. Как только вы видите человека, с которым произошел конфликт, вы испытываете сильное раздражение

В правой части вы можете написать:

3. Проблема осталась нерешенной, поэтому вы имеете возможность найти действительно конструктивное решение. У вас было время для поиска дополнительной информации для принятия конструктивного решения.
4. Если вы вините самого себя, следовательно, вы не утратили способность видеть свои недостатки. А значит, вы можете совершенствоваться, подниматься вверх по пути повышения и при построении своего социального статуса.
5. Вы – живой человек. Можете быть естественным и испытывать живые, непосредственные эмоции.

Ведение «Дневника стресса» и «Календаря радостей»

«Дневник стрессов» представляет собой регулярное ведение записей об особенностях своего стрессового состояния, анализируя свои ощущения на физиологическом, эмоциональном, поведенческом уровнях. Особенности ведения «Дневника стрессов» рассмотрены в третьей главе настоящего пособия. Желательно систематически вести записи, анализируя причины (факторы) своего стрессового состояния в свободной форме. Возможно использовать различные варианты записей.

«Календарь радостей» представляет собой методику, актуализирующую положительные эмоциональные состояния, успехи, достижения в различных сферах жизнедеятельности. Записи также необходимо вести систематически (желательно ежедневно) по следующей инструкции.

Инструкция

В данном календаре Вы должны ежедневно записывать все радости, успехи, достижения, которые вы пережили за день. Записывайте все, даже самые незначительные положительные события. Желаем вам успеха в заполнении данного календаря.

«Календарь радостей» возможно сочетать с методикой «Цветопись» Лутошкина.

Информация о развитии навыков психопрофилактики дистресса в условиях неожиданного влияния различных стресс-факторов («острый» стресс), а также умений составления индивидуальных графиков развития стресса в различных ситуациях.

Заключение

За экзаменационный период в школах 46% юношей и 50% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба. У детей обостряются все кожные заболевания, плохо заживают раны, порезы и даже обычные ссадины.

В большей мере подвержены стрессу учащиеся с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Независимо от характера и успеваемости дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего количества современных школьников и студентов. Психологи утверждают, что уровень тревожности у подростков, считающихся сегодня здоровыми, выше, чем 30 лет назад был у их сверстников, стоявших на учете у неврологов и психиатров.

Опросы, проведенные среди школьников, свидетельствуют, что уже за два месяца до экзаменов ученики выпускных классов чувствуют "тревогу, растерянность, уныние, раздражение, отвращение". Из одиннадцатиклассников лишь четверть опрошенных не испытывала отрицательных эмоций по поводу предстоящей итоговой аттестации. Среди девятиклассников, впервые сдающих выпускные экзамены, спокойных оказалось еще меньше - всего 9%, остальные отметили "боязнь, неуверенность, неприязнь, страх". Чтобы предупредить возникновение у школьников экзаменационного стресса, следует, по мнению психологов, как можно лучше подготовить детей к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не только предметной (знание материала по экзаменационной дисциплине), но и эмоционально-психической, позволяющей подростку не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Наука, 1995. – 288 с.
2. Васильев В.Н. «Здоровье и стресс». М.: Наука, 1991. – 156 с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: Педагогика, 1990. – 410 с.
4. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 276 с.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Педагогика, 1980. – 311 с.
6. Погодаев К.И. К биологическим основам стресса и адаптационного синдрома // актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1976. – с. 211-229.
7. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов. (О.Грегор. Как противостоять стрессу. Г.Селье. Стресс без болезней) - СПб,: ТОО “Лейла”, - 1994. - 384 с.
8. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М.: Мысль, 1975. – 196 с.
9. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. – М.: ФиС, 1988. – 176 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Психология, 2005. – 304 с.