

Слепцова Анна Николаевна

МБОУ «Белогорская НОШ им.В.П.Ефимова»

Абыйский р-н, пгт.Белая Гора

тема: «Исследование предэкзаменационного стресса и способов его преодоления»

Актуальность исследования.

Перед экзаменами каждый школьник так или иначе испытывает психологический стресс. Экзамены дают двойную психологическую нагрузку, поэтому школьник испытывает стресс не только в день самого экзамена, но и при подготовке к нему.

Поэтому для большинства выпускников экзамены становятся не только проверкой знаний, но и показателем стойкости, умения справиться с экзаменационным стрессом.

Возникает вопрос, а действительно ли, что почти каждый школьник, испытывает сильные переживания из-за экзаменов?

Данная работа проведена на базе нашей общеобразовательной школы, на примере учеников Белогорской СОШ.

Цель работы Выявить, испытывают ли экзаменационный стресс учащиеся 9-х классов Белогорской средней общеобразовательной школы им.В.П.Ефимова

Задачи:

1. Изучение и анализ информации о стрессе
2. Проведение тестирования среди учащихся 9 классов на выявление психологического стресса
3. Разработка и систематизация практических рекомендаций для учащихся по психологической подготовке к экзаменам.

Объект исследования: учащиеся 9 класса

Предмет исследования: психоэмоциональное состояние учеников 9 класса.

Гипотеза заключается в том, что учащиеся 9 класс находятся в состоянии стресса, при подготовке к сдаче экзаменов.

Практическим инструментарием при проведении исследования были такие методики, как

- Шкала ситуативной тревожности Ч.Д Спилберга.
- Анкета «Самооценка психологической готовности к ОГЭ (модификация методики М.Ю. Чибисовой).

Помимо теоритической значимости исследовательской работы можно выделить практическую значимость исследования, которая заключается в разработке практических рекомендаций для учащихся по психологической подготовке к экзаменам, индивидуальной программы саморегуляции, а также проведение практических психологических занятий для усвоения навыков преодоления экзаменационного стресса.

- **Методами исследования** являлись теоретический анализ литературы, Тестирование, анкетирование, анализ полученных данных

Приходится признать, что проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. Сегодня ряд ученых в качестве одной из наиболее актуальных тенденций выделяют изучение стресса в молодежной среде.

Что такое стресс? Стресс – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, реакция организма на неблагоприятное воздействие.

Основной круг типичных психологических проблем можно свести к следующему:

1. Широкий круг проблем связанных с межличностными, коммуникативными проблемами.
2. Проблемы внутриличностного характера.

Наиболее распространенными являются проблемы, связанные с какой – либо деятельностью, в основном учебной. Это проблемы в учебе, учебных перегрузок, проблемы экзаменов.

Экзамены в ряду стрессовых ситуаций для подростков старшего школьного возраста занимают одну из лидирующих позиций.

К началу XXI века учеными накоплен значительный экспериментальный материал, демонстрирующий так называемый стрессогенный «экзаменационный» эффект, выражающийся в стойком и значительном негативном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики учащегося.

В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права. 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.

Причины экзаменационного стресса. Они разнообразны: 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.

Интересно отметить, что все эти факторы в той или иной степени встречаются у выпускников при подготовке и сдаче ими экзаменов. Ожидание сначала самого экзамена, а потом и оценки вносит элемент неопределенности, способствующий развитию стрессовых реакций.

Симптомы экзаменационного стресса

Физиологические симптомы

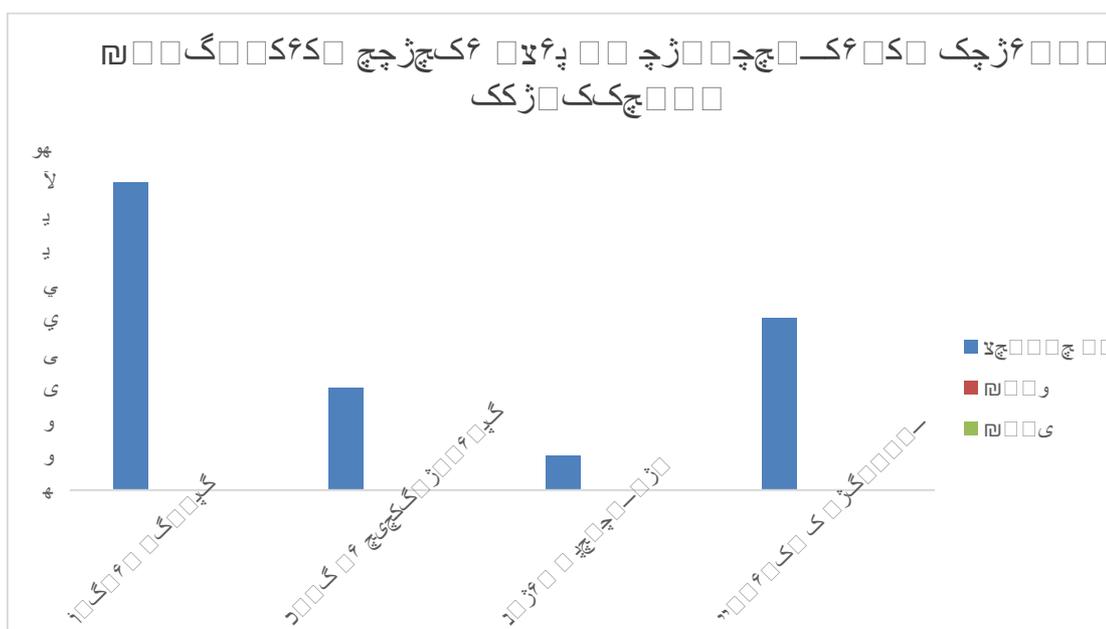
- головные боли;
- тошнота;
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;

Эмоциональные симптомы

- чувство общего недомогания;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- подавленность;
- Раздражительность

По результатам методик в рамках проведенного исследования выяснилось, что 75% учащихся 9 класса при подготовке и во время экзаменов подвержены неблагоприятным эмоциональным состояниям: волнению, тревоге, сомнениям в своей успешности при подготовке и сдаче экзаменов, большинство не знают приемов активизации умственной деятельности.

Среди учащихся так же дополнительно был проведен опрос, на тему: «Как вы справляетесь со стрессом?» Всего приняли участие 18 учащихся 9-ых классов района.



Для создания оптимального режима подготовки к экзаменам необходима подготовка учащихся не только по предмету, но и по овладению способами минимизации стрессового состояния.

В ходе исследования учащиеся были ознакомлены с результатами тестирования и рекомендациями по психологической подготовке к экзаменам.

Таким образом, гипотеза о том, что учащиеся 9 класс находятся в состоянии стресса, при подготовке к сдаче экзаменов подтвердилась.

Для эффективного преоделения стрессовой ситуации при подготовке к ОГЭ проведены психологические занятия, для подбора эффективных способов саморегуляции и стратегии по подготовке к экзаменам, роздан раздаточный материал в виде памяток.

