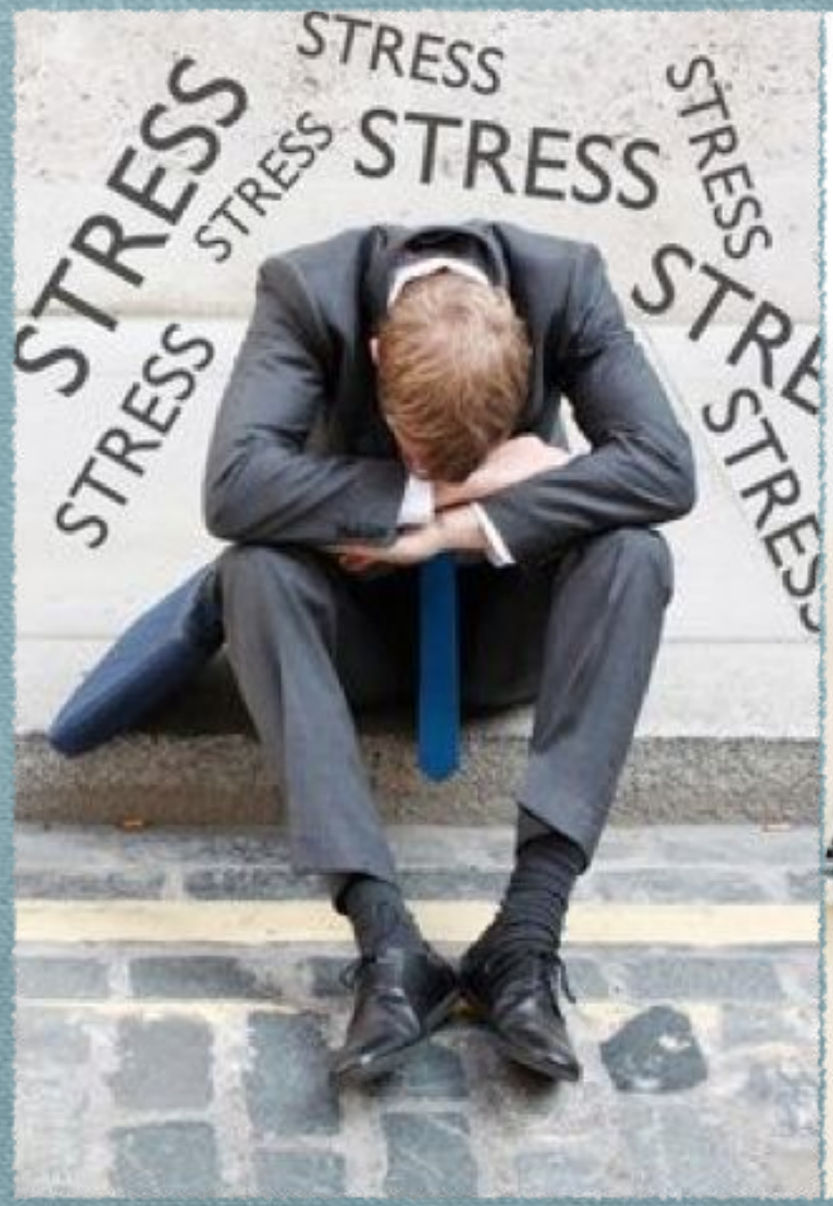


Экзамен и стресс

Автор: Андреева Екатерина, ученица 10 класса

Руководитель : Королева С.Н.

Исследовательская работа

- **Обоснование** Тема стресса столь актуальна в наше время, т.к. на каждом отрезке жизненного пути мы сталкиваемся с препятствиями, которые неизбежно сопровождаются стрессами. Одним из таких препятствий является экзамен. Сдав первые в моей жизни первые экзамены, мне стало интересно, все ли ученики испытывают стресс на экзамене, какова природа стресса и как его избежать

- **Проблема** Понять что такое стресс и, конкретно, экзаменационный стресс? Подобрать приемы профилактики и борьбы со стрессом.

- **Цель** моей исследовательской работы: изучение психологических особенностей подростков и их эмоционального состояния для того, чтобы выявить является ли экзамен для них стрессом.

Задачи моего исследования:

- 1.Изучение и анализ научно – методической литературы по изучаемой проблеме.

- 2. Охарактеризовать понятие стресс, выявить основные реакции человека на стресс и факторы развития стресса.

- 3. Рассмотреть особенности подростков

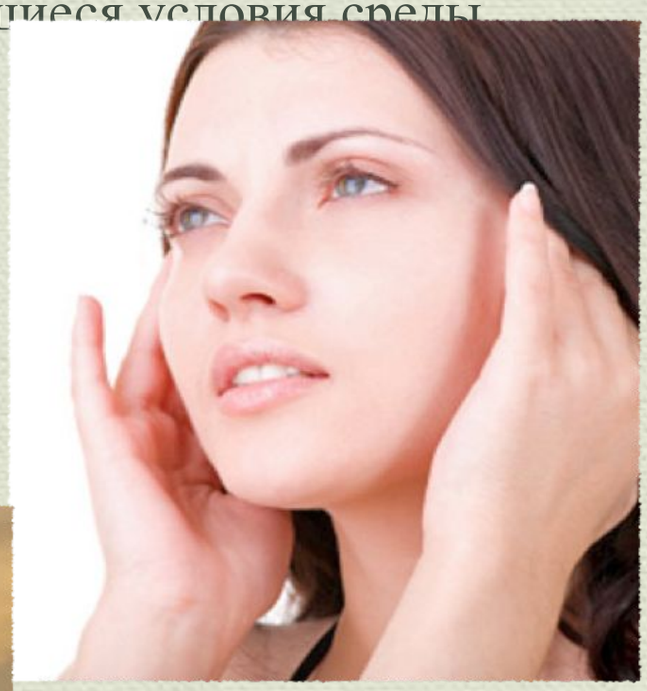
- 4.Подбор методик, направленных на выявление психологических особенностей учащихся.

- 5.Подбор и описание некоторых видов упражнений и приемов релаксации, направленных на формирование практических способностей по преодолению стрессовых ситуаций.

- 6. Обобщить теоретические и практические результаты исследования, разработать практические рекомендации.

Стресс - что это?

- Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напряжение) – это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.



Реакции стресса:

- 1.<u>Пассивность:</u> организм не способен противостоять стрессу

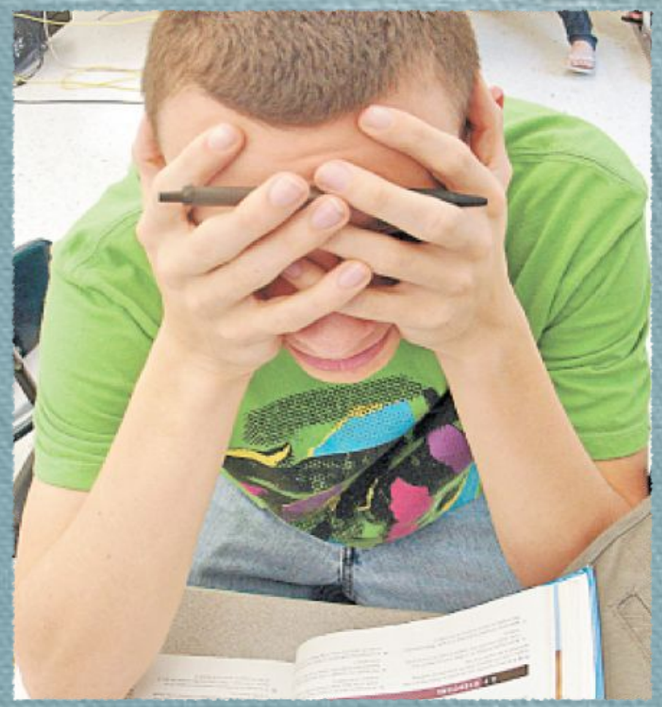
- <u>Активная защита от стресса:</u>

Человек меняет сферу деятельности

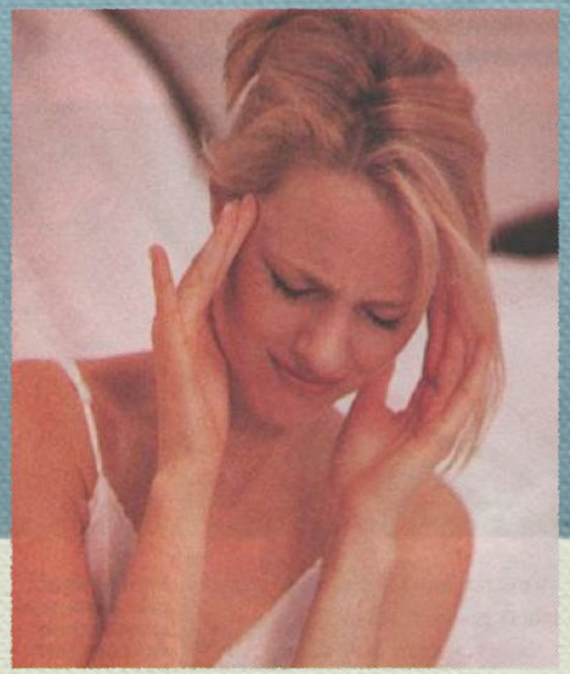
- <u>Активная релаксация:</u> расслабление

Симптомы:

Эмоциональные симптомы : Страх, паника, тревога, депрессия



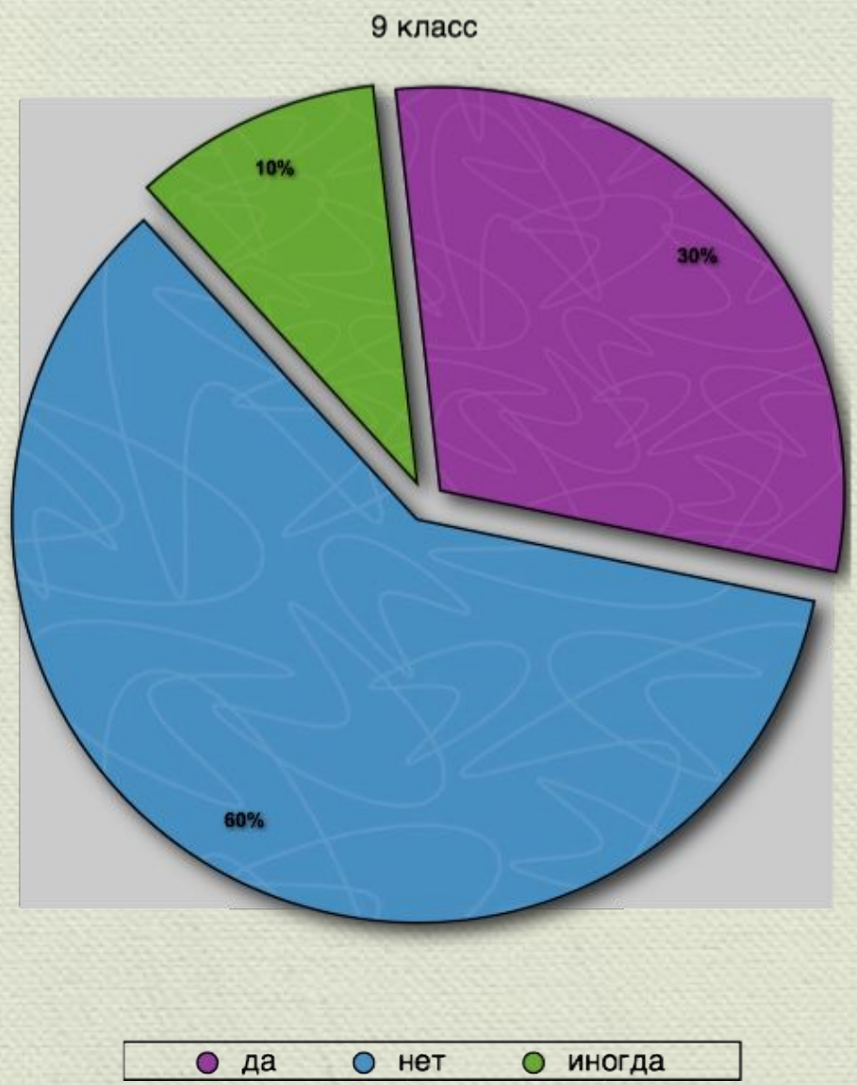
Физиологические симптомы: тошнота, головные боли, сыпь

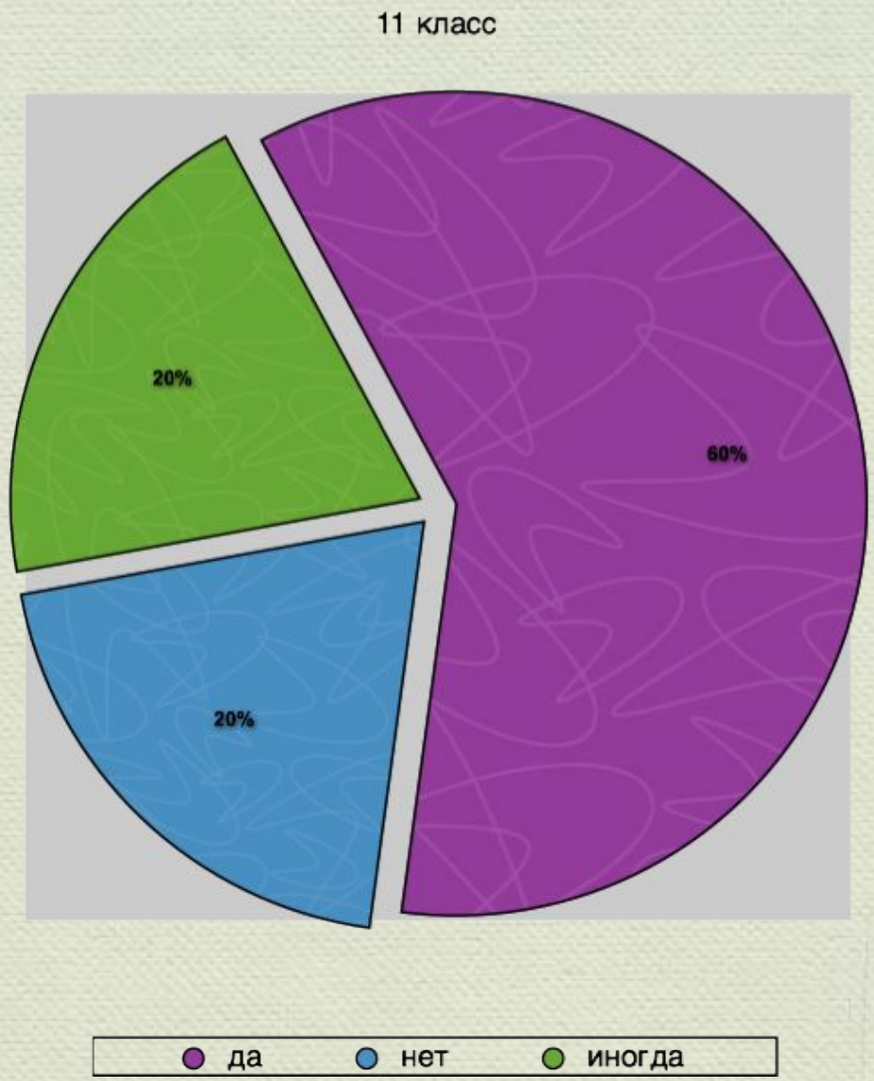


Поведенческие симптомы : Ухудшение сна, аппетита

Когнитивные симптомы : Кошмарные сноведение, ухудшение памяти

1) Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?





Результаты учащихся по методике САН :

	9 класс	11 класс
самочувствие		
неблагоприятное	25%	30
благоприятное	30	30
нормальное	45	20
безразличие		20
активность		
неблагоприятное	30	0
благоприятное	15	70
нормальное	55	30
безразличие		0
настроение		
неблагоприятное	30	35
благоприятное	40	45
нормальное	30	20
безразличие		
Результаты стресс-теста		
средний	85%	15%
Выше среднего	15%	70
высокий	0	15

Вывод:

- Данные показатели можно объяснить тем, что эмоциональное состояние 9 классов, которые столкнутся с впервые экзаменами только в этом году, лучше, чем состояние в 11классах.

Список литературы:

- 1. Василюк Ф. Е. Психология переживания – М., 1984.
- 2. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика – М.: АСТ, 2001.
- 3. Губачёв Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека – Л., 1976.
- 4. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту – Москва, 1987
- 5. Леонова А.Б. Психопрофилактика стресса – М., 1993.
- 6. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса – М.: АСТ, 1981
- 7. Суворова В.В. Психофизиология стресса – М., 1975
- 8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции – СПб.: Питер, 2006