

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №12

СТРЕСС СТАРШИКЛАССНИКОВ ПРИ СДАЧЕ ОГЭ

Исследовательская работа по психологии

Автор работы: ученик 9в класса
Мирзоев Тимур Курбоналиевич
Научный руководитель:
Педагог-психолог Коршунова С.Л

Актуальность:

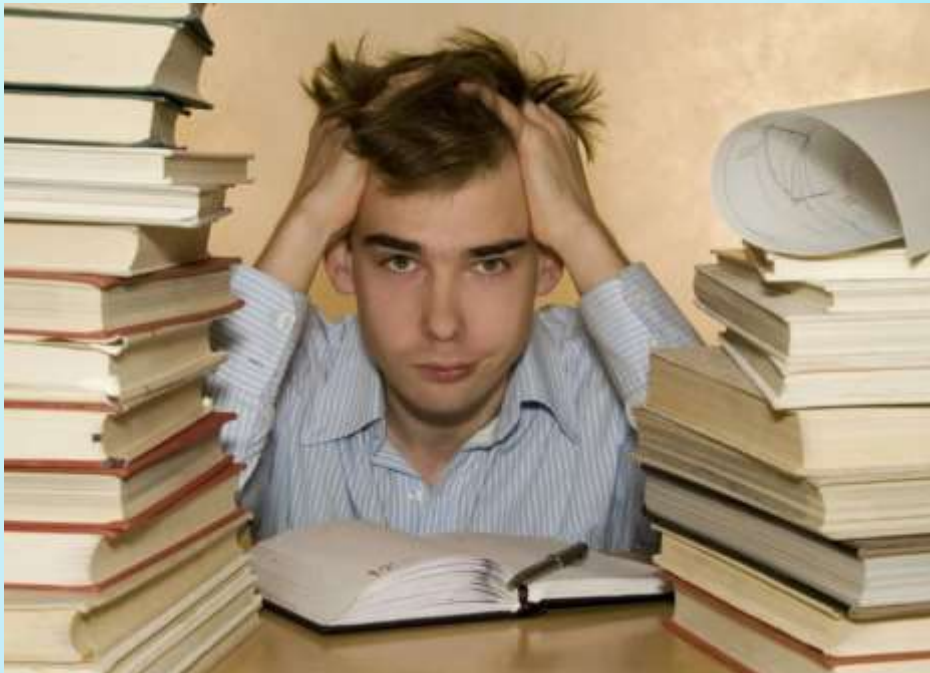
Каждый человек на протяжении всей своей жизни сталкивается с проблемами, вызывающими стресс. Одной из таких проблем для подростков являются экзамены



Проблема психологической готовности к сдаче экзаменов определила тему исследования:
«Стресс старшеклассников при сдаче ОГЭ».

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

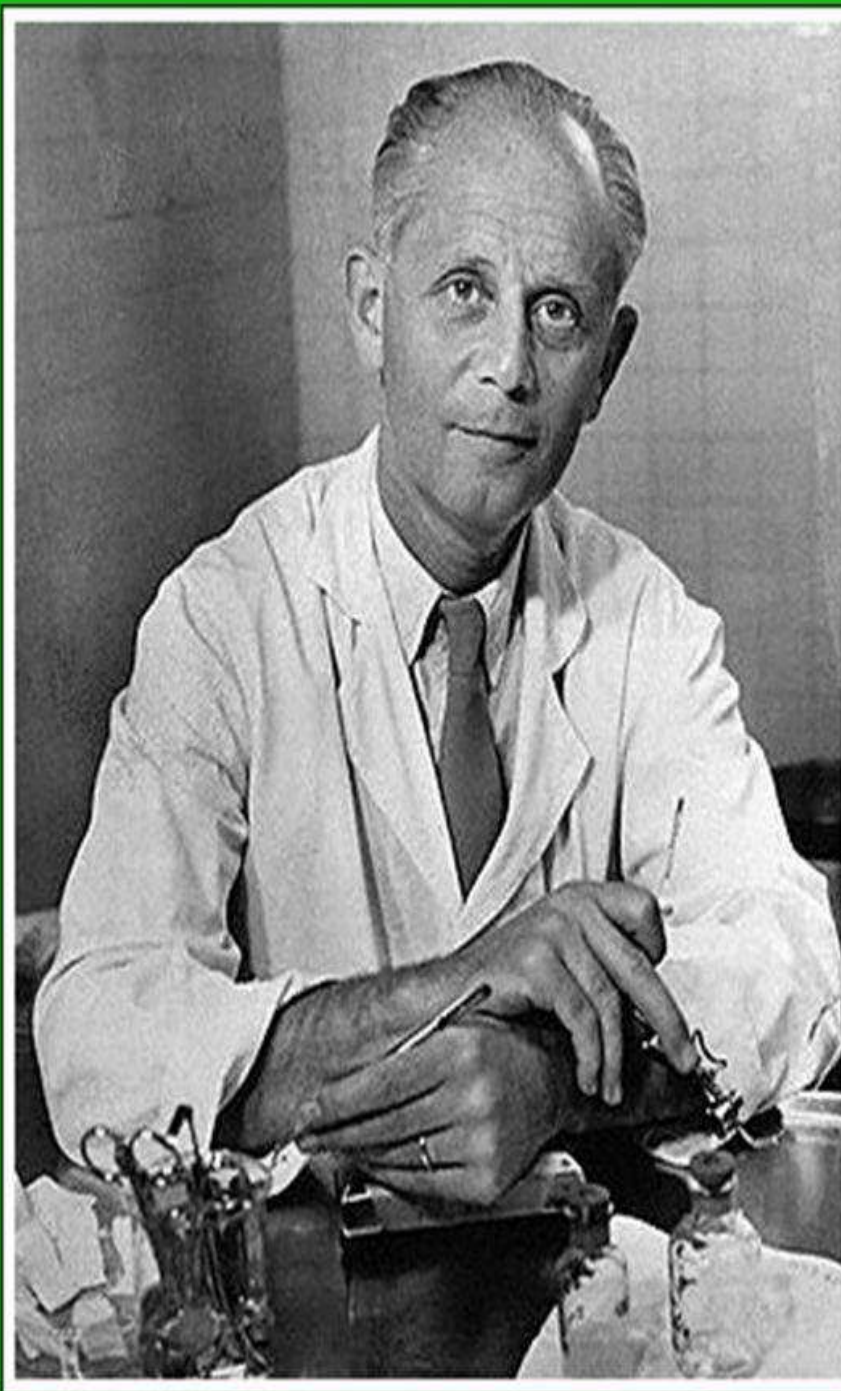
Объект исследования – учащиеся 9х
классов

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

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.

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



Ганс Селье
*Канадский
физиолог,
ввел
понятие
«стресс» в
физиологию*

Стадии развития стресса

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

СТАДИИ СТРЕССА ПО Г.СЕЛЬЕ



Первая стадия: тревога

Вторая стадия: сопротивление

Третья стадия: истощение

Особенности экзаменационного стресса



Все симптомы экзаменационного стресса можно
разделить на 4 группы:

1. Физиологические симптомы

2. Эмоциональные симптомы

3. Интеллектуальные симптомы

4. Поведенческие симптомы



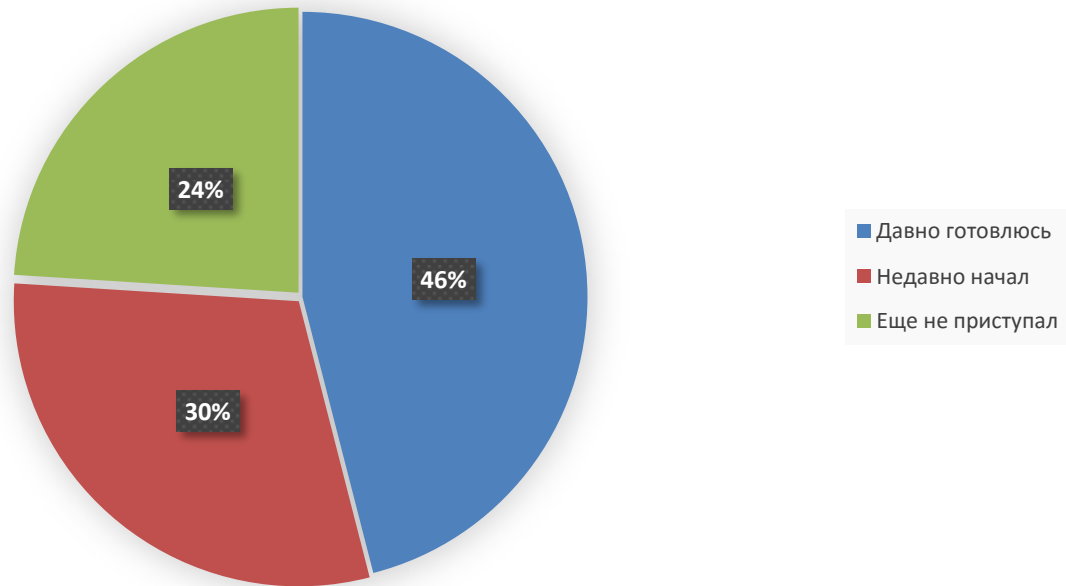
Ход исследования



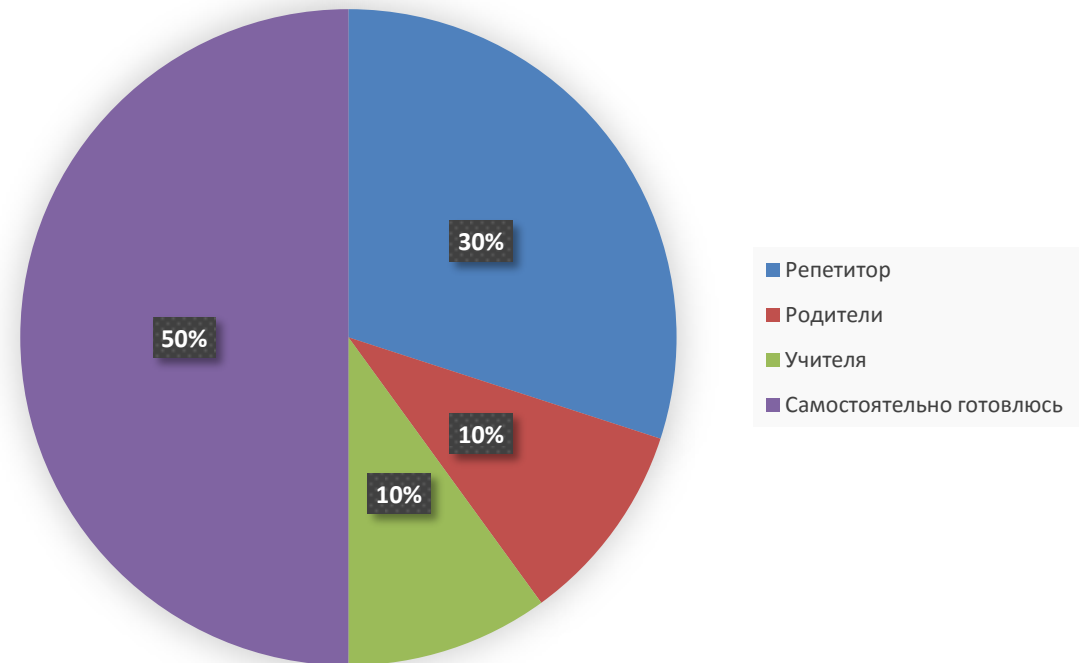
Для подтверждения гипотезы я провел анкетирование среди подростков с целью определить, хорошо ли мои сверстники готовятся к экзаменам. Для этого нами была разработана анкета для старшеклассников «Как Вы готовитесь к экзаменам?» В анкетировании приняли участие 47 учащихся 9х классов.

Были получены такие результаты:

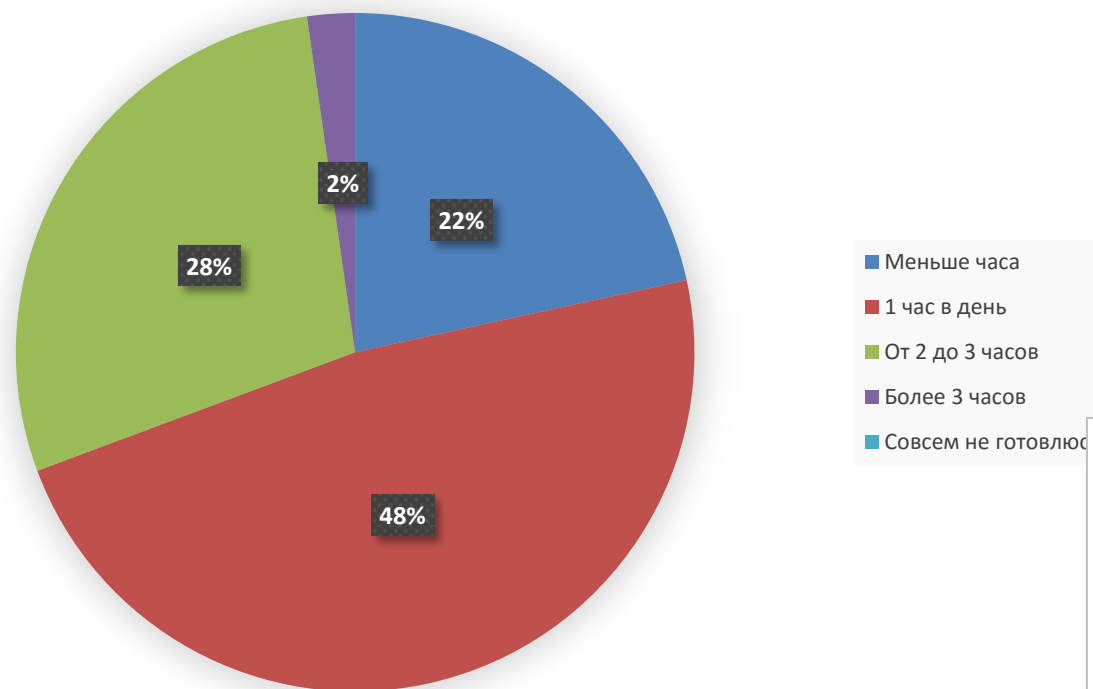
Как давно вы начали готовиться к экзаменам



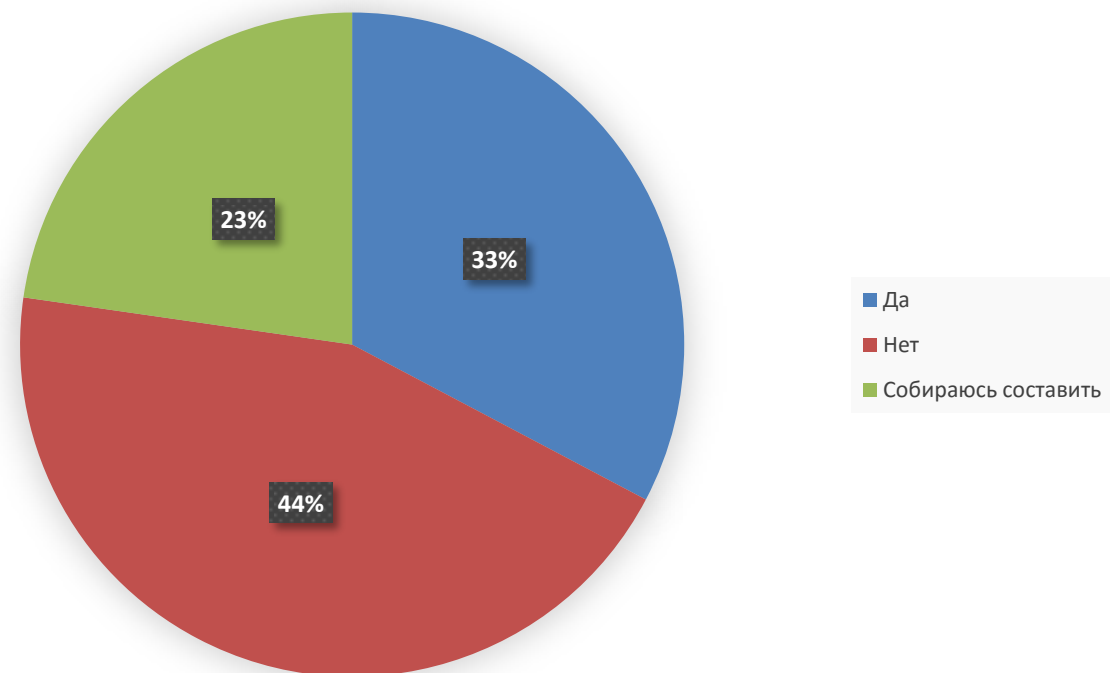
Кто помогает вам в подготовке



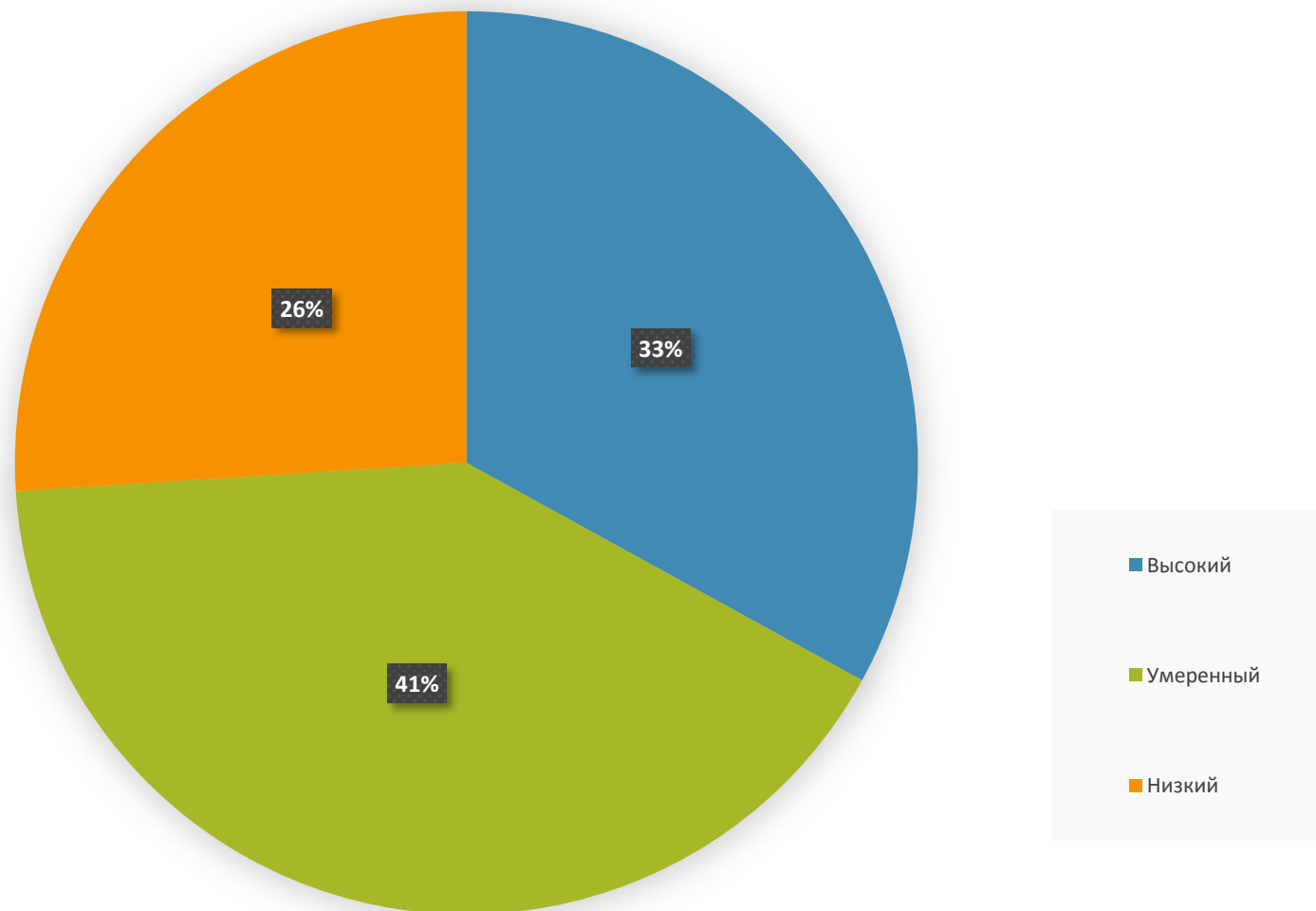
Сколько времени вы тратите на подготовку?



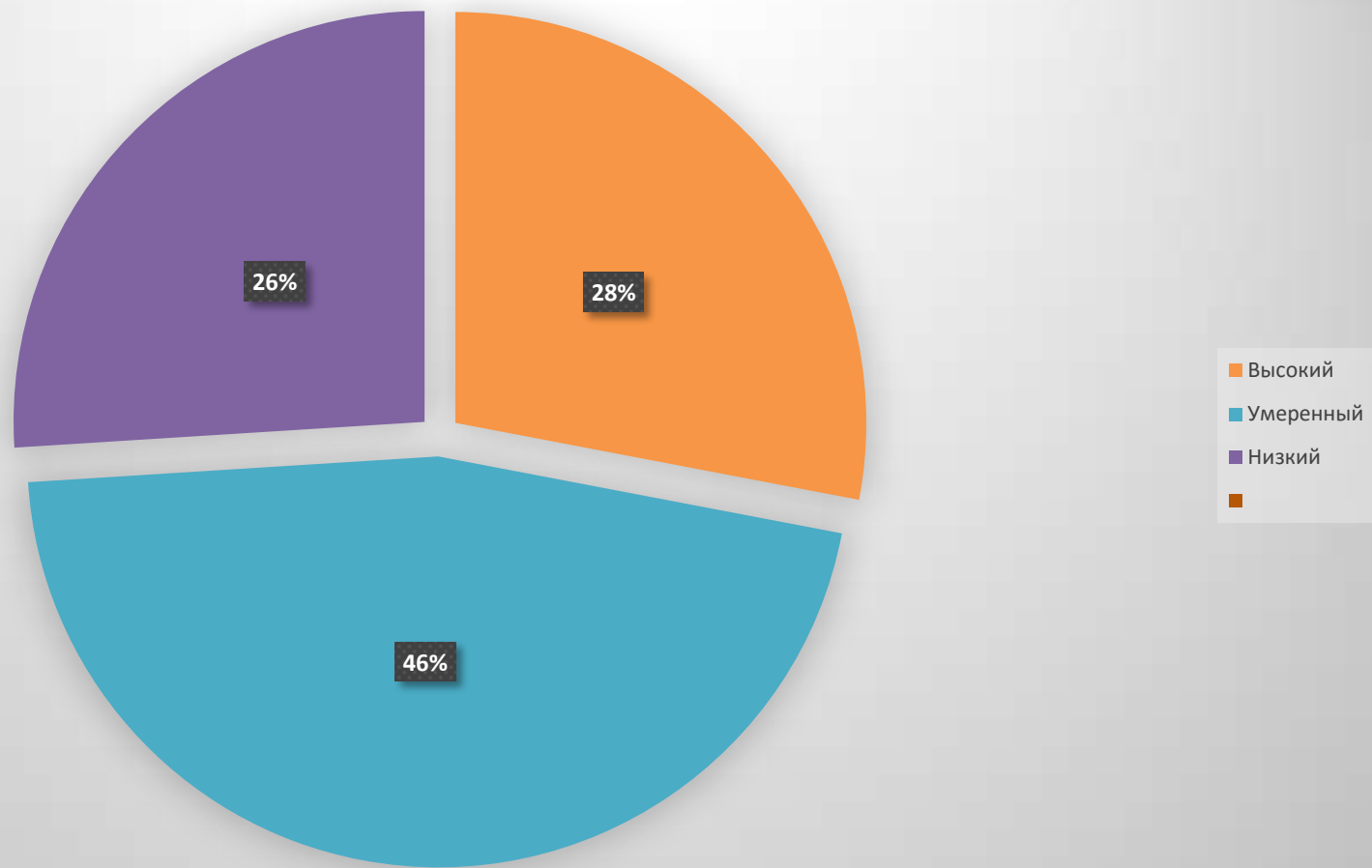
Есть ли у вас график по подготовке к предметам?



Уровень ситуативной тревожности



Уровень личностной тревожности



Вывод:



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.

Целью моего проекта было: изучение влияния периода подготовки к сдаче экзаменов на развитие стресса 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.

