

Предэкзаменационный психологический стресс у старшеклассников



педагог-психолог: Ложкина Елена Николаевна

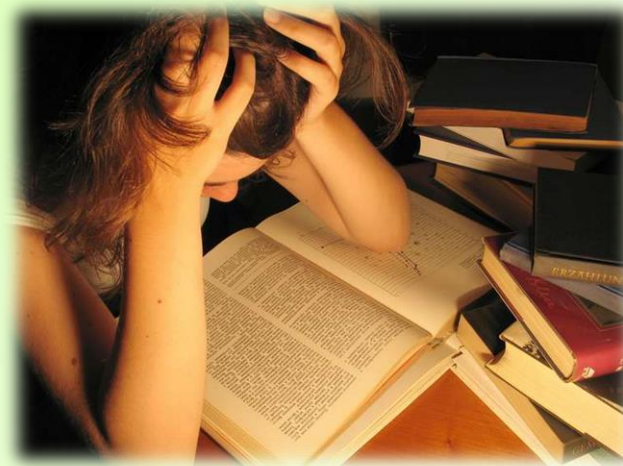
Понятие стресса было введено канадским физиологом Г. Селье в 1936 г.

- **Стресс** – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях.
- **Тревожность** – это состояние человека, отличающееся повышенной склонностью к опасениям, беспокойству, переживаниям.



Влияние стресса на состояние здоровья человека

- Стресс может стать причиной серьезных патологических изменений в организме человека.



- По данным проведенного специалистами анкетирования 34% опрошенных жаловались на учащение сердцебиения перед экзаменом, 32% отмечали расстройство сна в предэкзаменационный период, 20% - нарушение нормального тонуса скелетной мускулатуры (неуправляемая мышечная дрожь, скованность движений и пр.), 8% говорили о неприятных ощущениях в груди, 4% жаловались на головные боли и т. д.

Профилактика тревожности и психологического стресса

- В исследованиях Селье показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается.
- Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработке навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе.

Методы борьбы со стрессом:



- релаксация;
- противострессовый распорядок дня;
- оказание первой помощи при остром стрессе;
- самоанализ личного стресса.

Советы старшекласснику

- Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
- Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
- Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
- Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
- Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
- Делайте перед сном упражнения на расслабление.
- Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой.



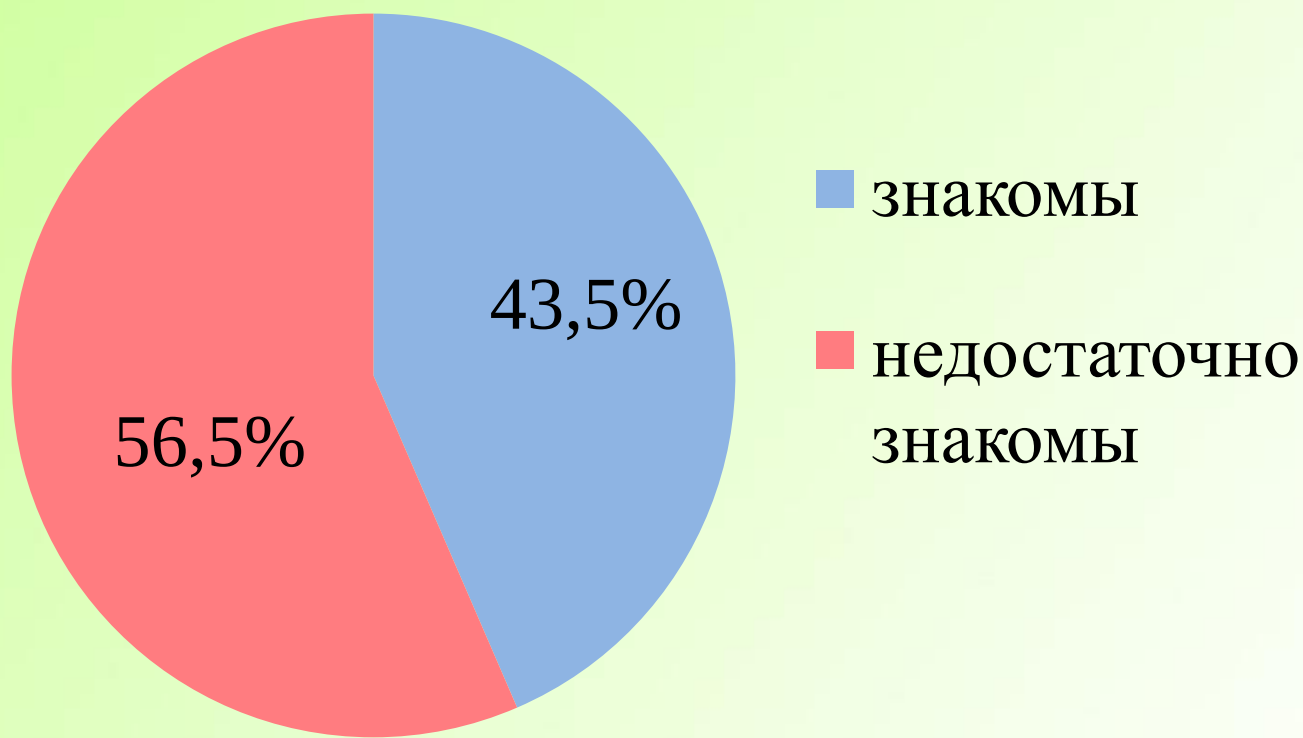
Опрос обучающихся 9-х классов

- анкета для определения выраженности предэкзаменационной тревожности;
- анкета «Способы снижения тревожности и стресса» для выявления причин предэкзаменационного стресса и способов борьбы с ним;
- тест «Подверженность стрессу» для определения стрессоустойчивости старшеклассников.

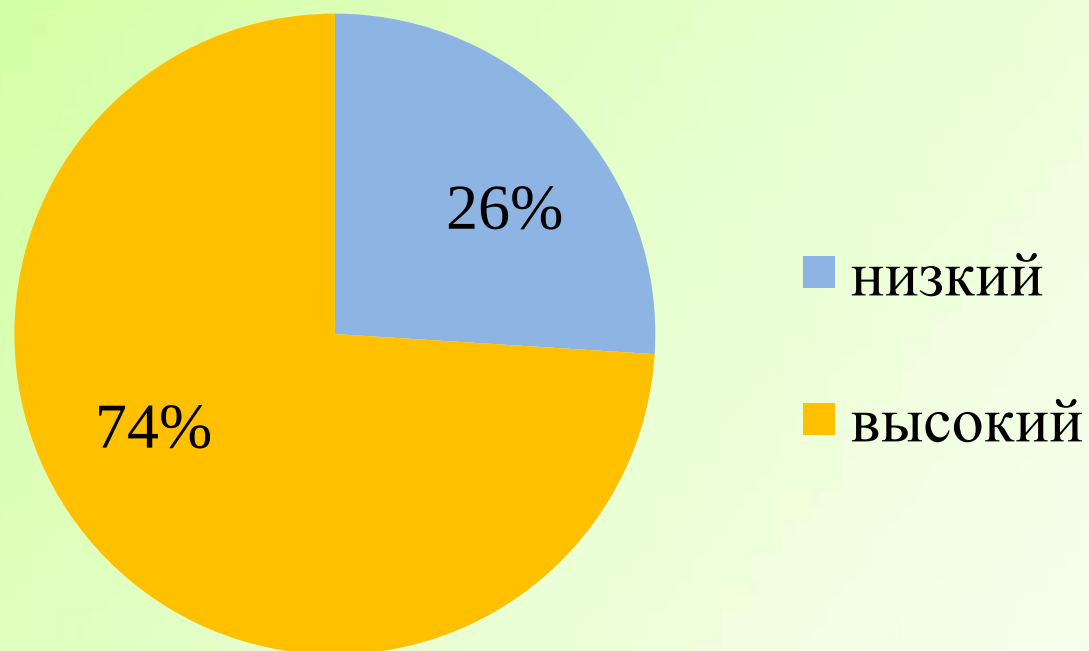
В исследовании приняли участие 23 ученика 9-х классов. Рассмотрим результаты опроса.

Предэкзаменационная тревожность старшеклассников

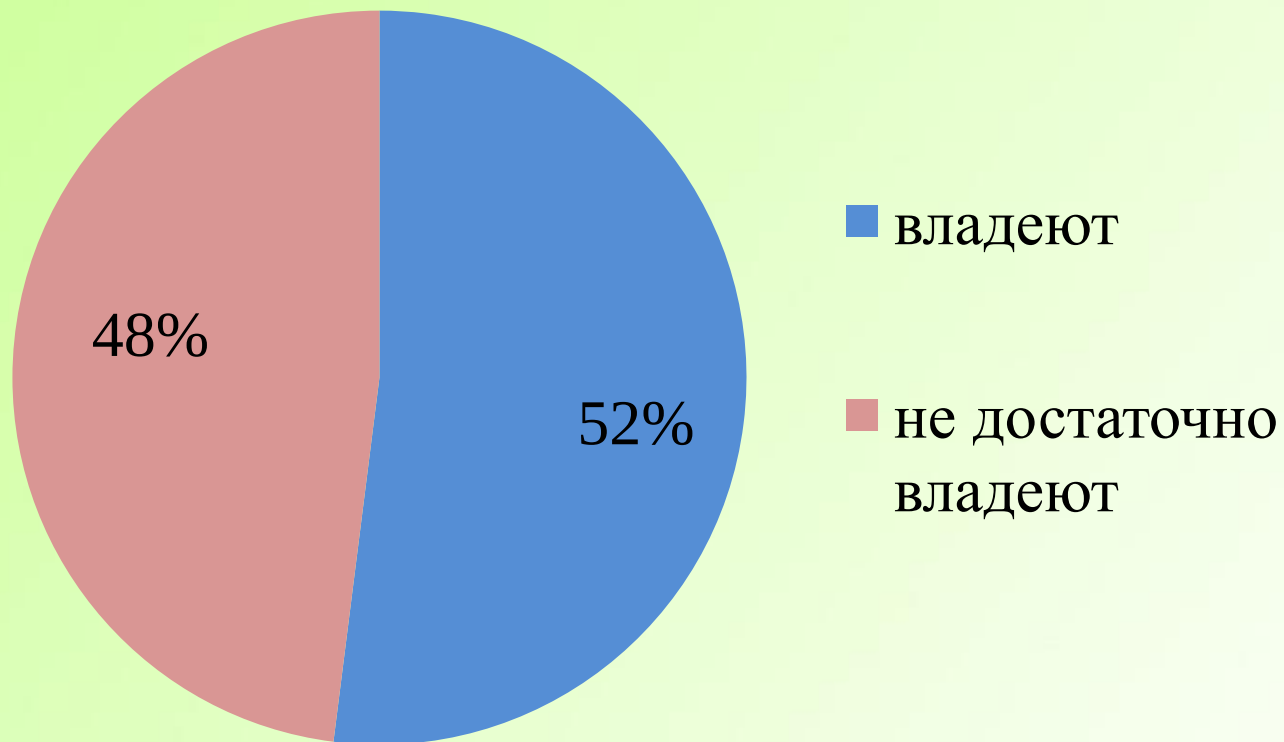
Знакомство с процедурой ГИА



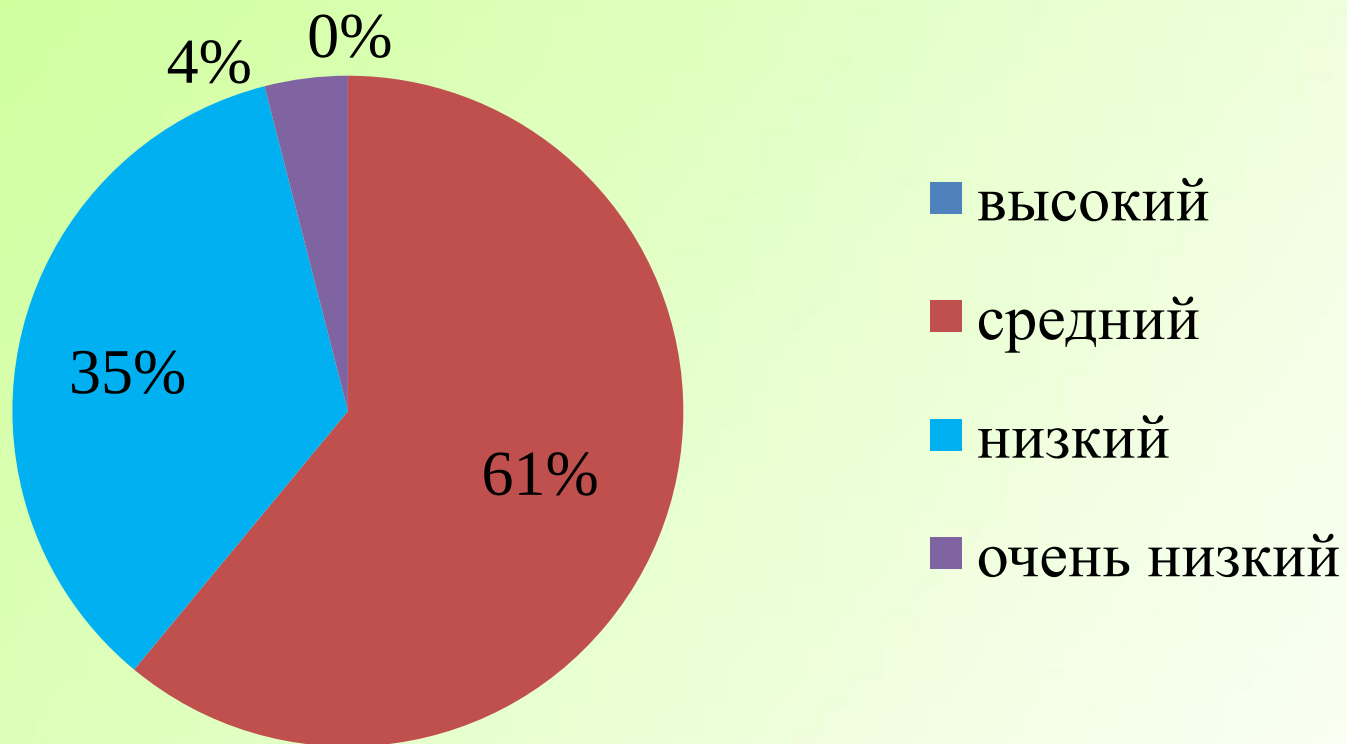
Уровень тревоги



Владение навыками самоконтроля, самоорганизации

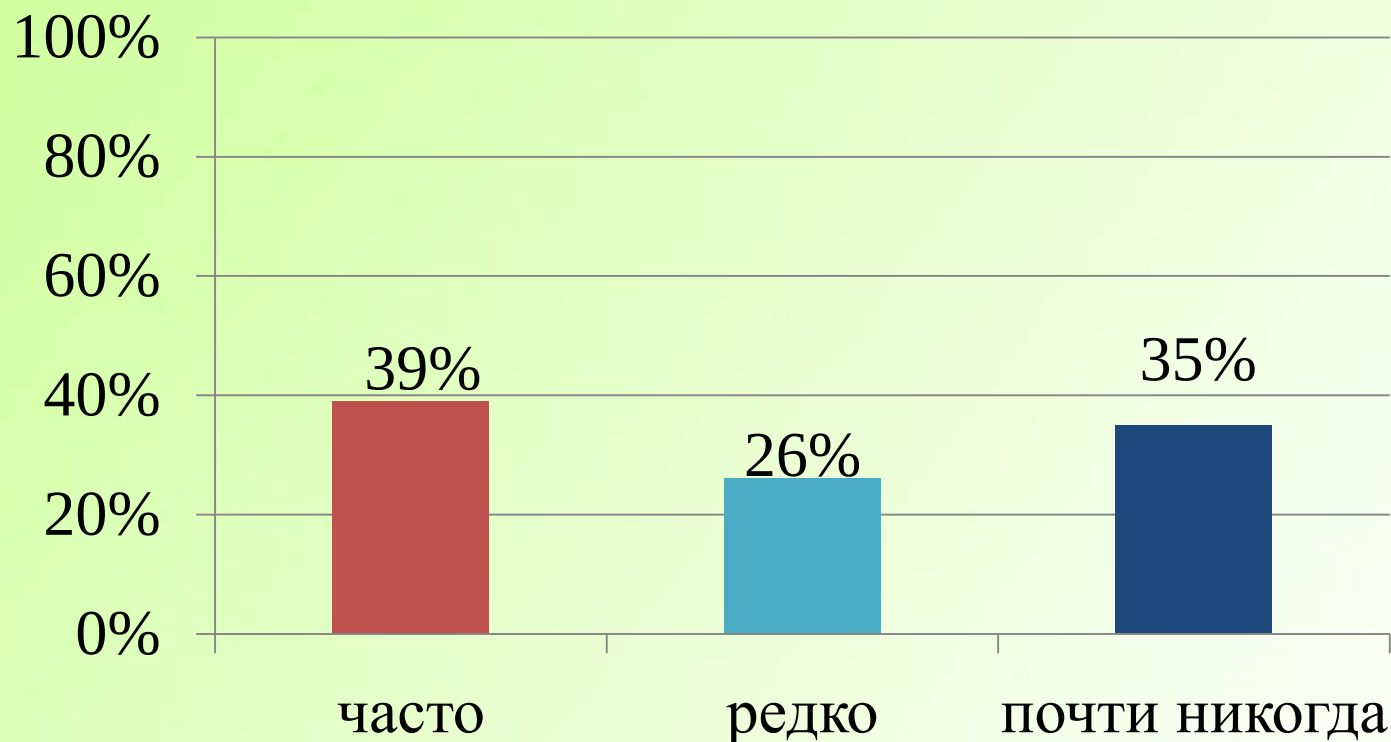


Стрессоустойчивость старшеклассников

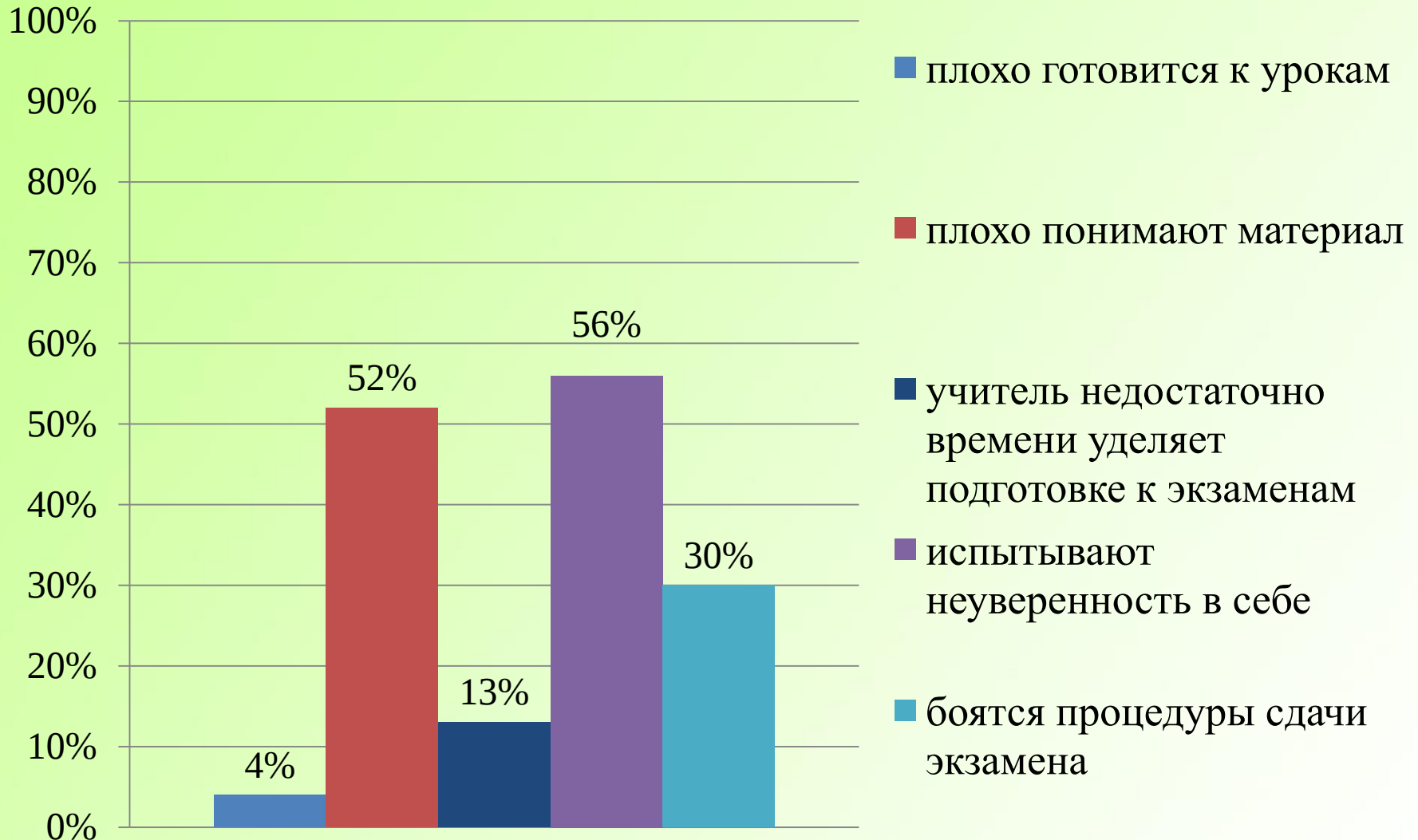


Предэкзаменационный стресс старшеклассников

**Испытывают нервную
напряженность, стресс:**



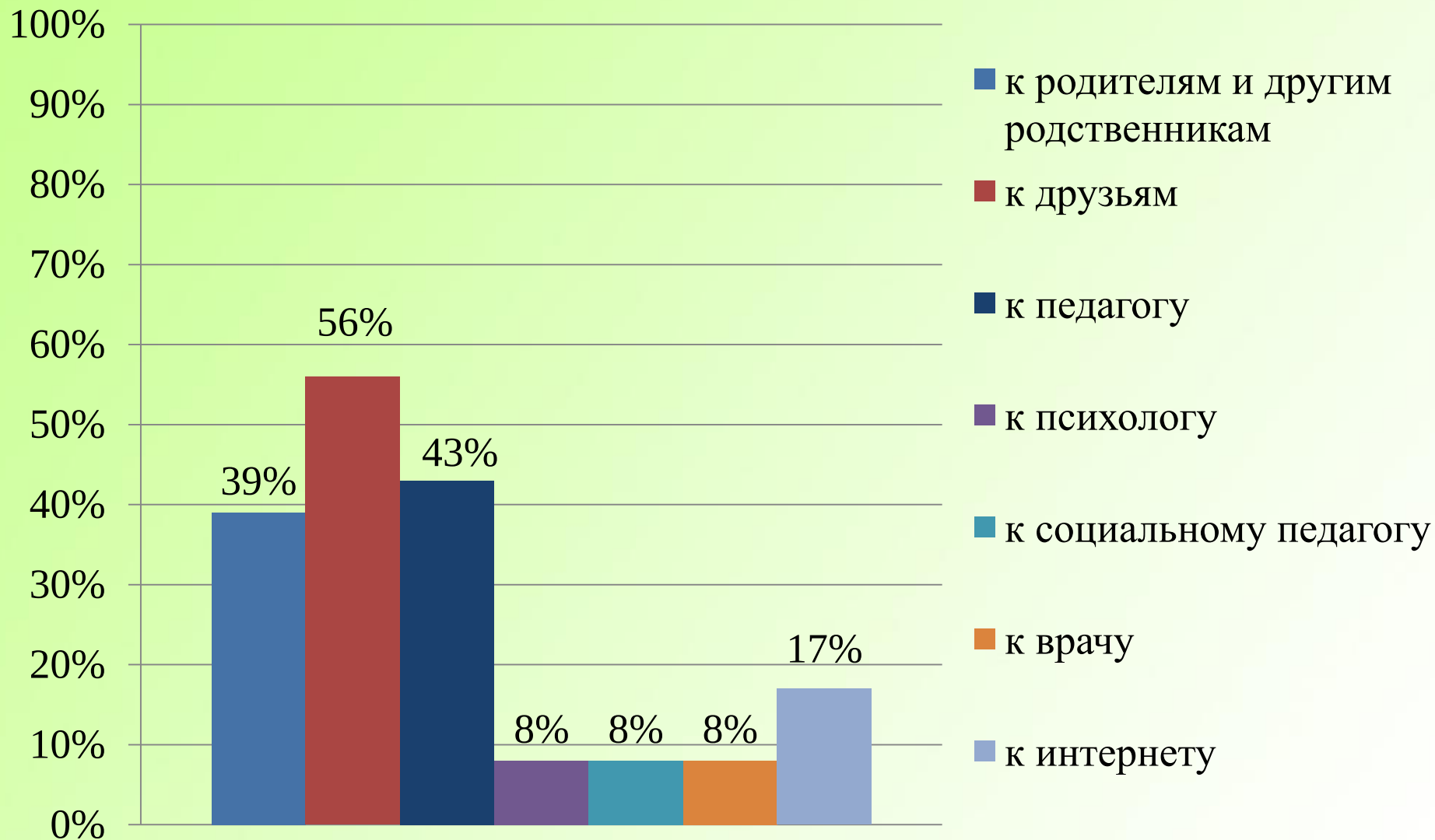
Причины стресса



Способы снятия стресса



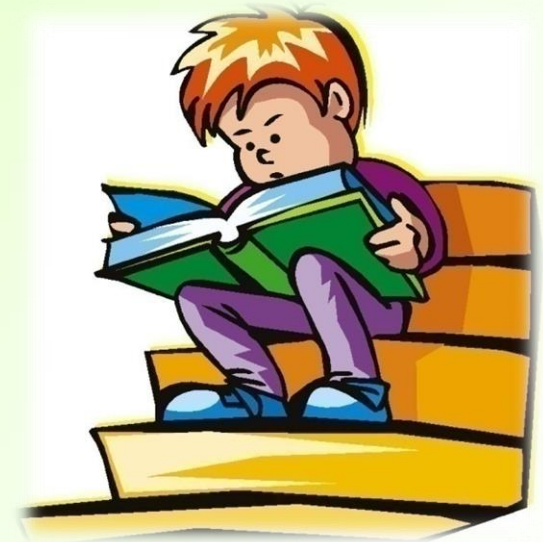
Обращение за помощью



Выводы:

1. Предэкзаменационный стресс и тревожность периодически испытывают 74% выпускников 9-х классов нашей школы. Это объясняется отсутствием у них экзаменационного опыта.
2. Под влиянием психологического стресса в состоянии здоровья человека возникают различные отклонения, отрицательно влияющие на продуктивность запоминания, концентрацию внимания и общее психическое состояние. Это повышает риск неудачи на экзамене.

3. Предстоящая экзаменационная ситуация, сопровождающаяся психической напряженностью, может быть источником психологического стресса.



4. Использование практических рекомендаций по сохранению здоровья человека в период экзаменационной подготовки сокращает период адаптации и повышает качество подготовки и успешность сдачи экзаменов.



Спасибо за внимание!

