Государственное бюджетное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВЛИЯНИЕ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА СТАРШЕКЛАССНИКОВ».

Автор работы:

Хорошко Злата 10 «Б» класс

Научный руководитель:

Чуфистова Евгения Михайловна,

педагог- психолог

г. Таганрог

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение………………………………………………………………………………………… 3

Актуальность темы

 Цель

Задачи

1. Основная часть……………………………………………………………………………….4
	1. Процесс создания продукта………………………………………………………….....4
	2. Информационное наполнение буклета………………………………………………..5
2. Заключение…………………………………………………………………………………...5

Список литературы………………………………………………………....................................6

**Введение:**

**Актуальность темы:** Жизнь современных школьников нельзя представить без стрессов, но, пожалуй, самым важным этапом является сдача экзаменов. Старшеклассники находятся в постоянном напряжении, перед предстоящим контролем знаний, от результата которого будет зависеть получение аттестата, дальнейшее поступление в ВУЗ, социальное одобрение. Чрезмерная учебная нагрузка и  психологическое напряжение, которое учащиеся испытывают на  протяжении всего периода подготовки к  экзамену и  во  время его проведения, часто приводит к  эмоциональному срыву, психосоматическим заболеваниям, уходу в  аддиктивные формы поведения (**Аддикция** – это форма деструктивного поведения*,* уход от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема ПАВ или определенного вида деятельности.), а в самых крайних случаях могут закончиться суицидом. Психологи уже называют такое напряжение «синдромом ожидания ЕГЭ» и высказывают мнение, что от этого синдрома не застрахован ни один школьник.

**Цель:** определение уровня тревожности у старшеклассников; создание и распространение информационных буклетов по снятию напряжения перед предстоящими экзаменами.

**Задачи**:

1. Раскрыть понятия: стресс и экзамен.
2. Сотрудничество с педагогом-психологом лицея-интерната, знакомство с методами диагностики уровня тревожности у обучающихся.
3. Создать буклеты с техниками, помогающими бороться со стрессом.
4. Распространить буклеты с техниками по снятию напряжения среди старшеклассников.

**Предмет:** предэкзаменационный стресс.

**Объект:** обучающиеся педагогического лицея-интерната.

**Методы проектирования:** работа с различными источниками информации, изготовление буклета.

**Материалы проектирования:** буклеты с рекомендациями определенных техник, которые способствуют снижению уровня стресса.

Стресс в современном обществе все чаще становится причиной страданий. Стресс – неспецифическое (аномальное) состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него. Он возникает под влиянием различных факторов, которые предъявляют повышенные требования к организму[1].

В своем развитии стресс проходит три стадии:

1. Стадия мобилизации, напряжения и тревоги. Активизируется эмоциональное состояние, человек волнуется.
2. Стадия адаптации. Основная задача – приспособление к стрессу, организм пребывает в напряженном, мобилизованном состоянии.
3. Стадия истощения. Длительное сопротивление стрессу приводит к тому, что резервы личности и организма постепенно истощаются. Часто на этой стадии обостряются хронические заболевания, возникают депрессивные состояния, возможны нервные срывы, невротические реакции[2].

Экзамен в переводе с латинского языка означает – испытание. Одним из факторов возникновения стресса у старшеклассников является сдача ЕГЭ. В течение жизни, сдавать экзамены приходится каждому человеку, испытывать при этом страх - нормальная реакция организма, но все зависит от концентрации напряжения в этот момент.

Во время экзамена происходит следующее:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;

- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;

- оценка не только накопленных знаний, но и личности студента.

Экзаменационный стресс проявляется как на физиологическом уровне(недосыпание, переутомление, излишнее волнение и т.д.), так и на  психологическом уровне:

* информационный стресс -  переработка и запоминание большого объема литературы;
* эмоциональный стресс – восприятие и переживание новой необычной ситуации, состояние угрозы собственной идентичности и представлениям о себе, страх отрицательной оценки со стороны родителей, друзей, педагогов[4].

Тремор, обильное потовыделение, полная или частичная потеря голоса – все это психосоматические проявления стресса. Стрессовое состояние  может сопровождаться тревогой, страхом, которые нарушают согласованность действий, затормаживают мышление, снижают уровень концентрации внимания, тем самым препятствуют сознательному управлению деятельностью. В таком состоянии подростку сложно сконцентрироваться на экзаменационных вопросах.

С целью определения уровня предэкзаменационного стресса у старшеклассников мы ознакомилась с результатами диагностики Спилбергера-Ханина, проведенной педагогом-психологом лицея-интерната. Процентное соотношение обучающихся имеющих высокий уровень ситуативной тревожности подтвердил наше предположение о наличии страха у обучающихся перед предстоящими экзаменами.

1. **Основная часть.**

 **1.1.Процесс создания продукта:**

С целью снижения уровня тревожности у подростков, мы создали информационные буклеты, с перечнем техник благоприятно влияющих на человека во время стрессовых ситуаций, в данном случае подразумевался предэкзаменационный стресс. Для создания буклетов, мы воспользовалась приложением «Canva». Зайдя в приложение, мы выполнили поиск по запросу «Брошюры», чтобы начать проектирование. Мы перешли к настройкам макета, соизмеряя размер, который в последующем будет представлен на бумаге. Для оформления были выбраны кофейные оттенки и использовался темный шрифт, для того чтобы текст выглядел максимально разборчиво. Мы начали оформлять текстовую часть буклета, прописывая способы борьбы со стрессом, а после добавили фотографии. После создания буклета, мы распечатали его на цветном принтаре.

Техники, направленные на снятие напряжения были распечатаны на листах бумаги формата А4 и сложены в виде буклета.

**1.2. Информационное наполнение буклета.**

 Техники, которые мы предложили старшеклассникам :

1. Пятиминутное глубокое дыхание.
2. Переключение внимания на посторонние мысли/объекты.
3. Теплый душ, ванна.
4. Двигательная активность.
5. Стакан чистой воды.
6. Письмо на бумаге.

**2.Заключение**

Во время создания проектной работы нам удалось не только ознакомиться с базовыми теоретическими понятиями, но и определить уровень тревожности перед ЕГЭ среди старшеклассников педагогического лицея-интерната. На основании полученных данных мы разработали перечень рекомендаций, направленных на снижение уровня предэкзаменационного стресса у подростков. Созданный нами буклет будет полезен не только подросткам, но и взрослым людям: родителям, педагогам, всем кто принимает участие в подготовке к такому важному этапу, как экзамен.

**Список литературы:**

1. «Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам» научная статья В.И. Мищенко, - Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).
2. «Особенности психических состояний школьников в предэкзаменационный период» научная статья Андронова Н.В. ,Кожаева К. А., Макарова Е. С., Пятаева Е. В.
3. «Предэкзаменационный стресс у школьников и студентов: причины, проявления, последствия, пути преодоления» научная статья Дементьевой Е.В. , Орловой А.А.,
4. [Электронный ресурс] <https://school42.edu.yar.ru> (от 18.02.2021)