

Комитет по образованию
Государственной бюджетное профессиональное образовательное
учреждения
«Педагогический колледж №1 им. Н. А. Некрасова Санкт-Петербурга»

Индивидуальный проект

На тему: **«Подготовка и сдача экзаменов для обучающихся как стресс-
фактор»**

Студентки 213 группы
Рустамовой Наили Эльшад кызы
специальность 44.02.02
«Преподавание в начальных классах»
Руководитель
Приворотная Анастасия Александровна

Санкт-Петербург

2023

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теория о стрессе.....	5
1.1. Понятие «стресс».....	5
1.2. Теории изучения стресс.....	6
Глава 2. Практическая часть.....	9
2.1. Анализ полученных результатов.....	9
2.2. Разработка рекомендаций по способам преодоления стресса.....	17
Заключение.....	20
Список используемые источников.....	22

ВВЕДЕНИЕ

Миллионы людей в России каждый год сдают экзамены. А, как известно, любой контроль знаний является стрессовым фактором для учеников.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. Во время обучения, все ученики безумно волнуются. От отрицательных последствий предэкзаменационного стресса не застрахованы ни отстающие, ни отличники... Казалось бы, все предусмотрено: успеваемость на должном уровне, дополнительные занятия, консультации, посещение элективных курсов – и победа, без сомнения, уже в руках! Но... откуда-то непреходящая усталость, бессонница, раздражительность, полная потеря уверенности в своих силах. Знакомо?

Экзамены дают двойную психологическую нагрузку, ведь, помимо самого периода прохождения испытания, студент переживает и время перед экзаменом. Это могут быть день, два, неделя или даже месяц. И весь этот период психически и физически человек находится в состоянии стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в колледжах и вузах 48% юношей и 80% девушек заметно теряют в весе, страдают от головной боли, тошноты, у них обостряются кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх.

Возникает вопрос, а действительно ли, что почти каждый ученик, завершая образование, испытывает сильные переживания из-за экзаменов? Или рассуждения о стрессе это лишь дань моде?!? Мы решила поработать

над стрессом у студентов во время экзаменов и контрольных работ ,
обратившись к литературным источникам и Интернет-ресурсам

-Цель исследования: опытным путём установить является ли экзамены стрессовым фактором для учеников и разработать рекомендации по способам борьбы со стрессом.

Задачи:

- 1.сформулировать определение, что такое «стресс»;
2. изучить литературу, какое влияние оказывает стресс на учеников (положительное и отрицательное);
- 3.выяснить, влияет ли подготовка и сдача на уровень стресса у учеников и проанализировать данные анкетирования.
- 4.разработать рекомендации по способам борьбы со стрессом.

-Объект исследования: влияние подготовки и сдачи экзаменов

-Предмет исследования: состояние учеников с 8-11 класс 188 школы во время подготовки к экзаменам.

-Методы исследования: анкетирование; анализ литературы.

Степень изученности: Основоположник понятия «стресс» Ганс Селье — канадский эндокринолог австро-венгерского происхождения — в начале XX века создал целую теорию, посвященную этой реакции организма, а также разделил стресс на «хороший» и «плохой».

Практическая значимость: Изучение данных поможет для разработки рекомендаций по способам борьбы со стрессом

Глава 1.

Теорий определения понятия «стресс» и теории изучения стресса

В данной главе мы рассмотрим понятие «стресс» и теории изучения стресса.

1.1 Понятие «стресс»

Стресс — это реакция организма на сильный внешний раздражитель. При стрессе мозг посылает телу сигнал и тем самым стимулирует выброс гормонов в кровь. В результате ускоряется сердцебиение, повышается артериальное давление, учащается дыхание и возникает напряжение в мышцах. Прежде чем человек понимает причину стресса, его организм приходит в состояние «повышенной готовности». Когда источник стресса исчезает, организм возвращается к нормальному состоянию.

Стресс: его польза и вред

Стресс — естественная реакция организма, которая запускается в мозге и помогает справиться с трудной или опасной ситуацией. Польза стресса в том, что он повышает скорость реакции человека и позволяет ему действовать быстро. Небольшой стресс помогает нам достигать целей или добиваться лучших результатов, например во время экзамена, собеседования или спортивного состязания.

Однако продолжительный, сильный или хронический стресс вреден. Если ваш организм часто или постоянно находится в состоянии «повышенной готовности», это может отрицательно сказаться на вашем физическом, эмоциональном и психическом здоровье. Стресс может влиять на ваше поведение, а также на то, как вы обращаетесь с другими. Если человек испытывает хронический стресс, у него могут развиться вредные привычки, а также наркотическая или алкогольная зависимость.

Затянувшийся стресс может привести к депрессии, эмоциональному выгоранию или мыслям о самоубийств. Хотя люди реагируют на стресс по-разному, никто не застрахован от болезней, вызванных стрессом. Практически нет такого органа тела, который не был бы подвержен его действию.

1.2 Теории изучения стресса

Основоположник понятия «стресс» Ганс Селье — канадский эндокринолог австро-венгерского происхождения — в начале XX века создал целую теорию, посвященную этой реакции организма, а также разделил стресс на «хороший» и «плохой».

Еще будучи студентом-медиком, Селье убедился, что вне зависимости от природы вредного воздействия, будь то жар, холод, отравление или другие раздражители, в ответ у человека возникают одни и те же физиологические реакции (уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и язв в слизистой желудочно-кишечного тракта), приводящие в конце концов к серьезным патологиям.

Другими словами, Селье обнаружил неспецифическую, не связанную с конкретной причиной универсальную реакцию организма на внешние воздействия (в том числе и патологические). Её-то он и назвал сначала «общим адаптационным синдромом», а затем переименовал в «стресс». Затем Селье выяснил, что стресс приносит не только вред. В частности, с увеличением стресса растет продуктивность — до определенного предела, после которого она резко падает вместе с ухудшением самочувствия и здоровья. Критическая величина стресса,

после которого он становится разрушительным, для каждого человека своя. Так появились понятия «эустресс» и «дистресс». [2011. -с.10]

Эустресс — стресс, вызванный положительными эмоциями, или несильный стресс, мобилизирующий организм. Селье утверждал, что эустресс помогает укрепить иммунную систему, увеличить продолжительность жизни.

Дистресс — негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться.

Стресс — это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

ТРИ ФАЗЫ РЕАГИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА НА ЛЮБОЙ СТРЕСС

Реакция тревоги, отражающую процесс мобилизации резервов.

Фаза сопротивления, когда удается успешно преодолевать возникшие трудности без какого-либо видимого ущерба для здоровья. На этой фазе организм оказывается даже более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям (интоксикации, кровопотери, лишению пищи, болевым ощущениям и т.п.), чем в обычном, исходном состоянии.

Фаза истощения, когда вследствие чрезмерно длительного или избыточно интенсивного напряжения истощаются возможности организма, снижается его устойчивость к заболеваниям и появляются разнообразные признаки физического неблагополучия:

снижение аппетита, нарушение сна, расстройства стула, потеря веса, повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма и т.п.

Позже Селье заметил, что сильные стрессы ускоряют процессы старения и изнашивают организм. Ученые обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям (психосоматические заболевания). Например,

сердце чаще поражается страхом, печень — гневом и яростью, желудок — апатией.

Выше нами было рассмотрена понятие «стресс» и изучения теории стресса.

Во второй главе будет рассмотрена анализ полученных результатов и рекомендации по способам борьбы со стрессом.

Глава 2.

Практическая часть

Во второй главе будет рассмотрена анализ полученных результатов и рекомендации по способам борьбы со стрессом

2.1. Анализ полученных результатов

Мы провели тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» на основе методики многомерной оценки детской тревожности.

Ученикам 8-11 класса вопросы позволят узнать уровень тревожности в ситуациях проверки знания.

Возраст опрашиваемых от 14-18 лет

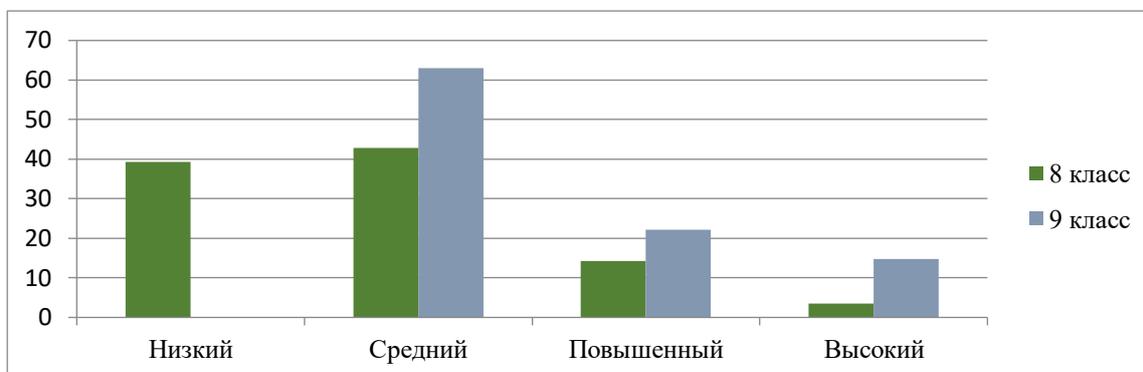
«Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»

Уровень тревожности	8 класс		Пол	М	Пол	Д
Низкий	11		Низкий	8	Низкий	3
Средний	12		Средний	8	Средний	4
Повышенный	4		Повышенный	2	Повышенный	2
Высокий	1		Высокий	0	Высокий	1
Уровень тревожности	9 класс		Пол	М	Пол	Д
Низкий	0		Низкий	0	Низкий	0
Средний	17		Средний	10	Средний	7
Повышенный	6		Повышенный	3	Повышенный	3
Высокий	4		Высокий	2	Высокий	2
Уровень тревожности	10 класс		Пол	М	Пол	Д
Низкий	3		Низкий	3	Низкий	0
Средний	12		Средний	5	Средний	7
Повышенный	3		Повышенный	1	Повышенный	2
Высокий	3		Высокий	0	Высокий	3
Уровень тревожности	11 класс		Пол	М	Пол	Д
Низкий	8		Низкий	8	Низкий	0
Средний	8		Средний	4	Средний	4
Повышенный	1		Повышенный	0	Повышенный	1
Высокий	0		Высокий	0	Высокий	0
Количество ответов						
8 класс (28/31)						
9 класс (27/30)						
10 класс (21/22)						
11 класс (17/18)						

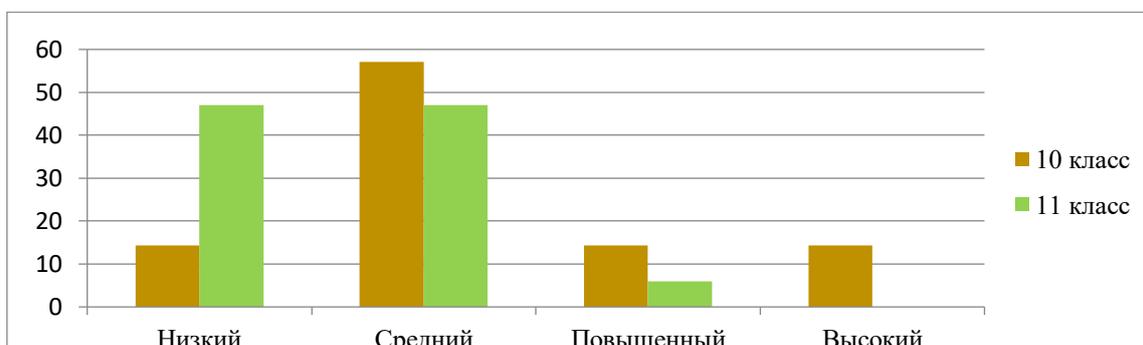
По этим данным таблицы, количество 8 класса на тот момент было 28 из 31; 9 класс – 27 из 30; 10 класс – 21 и 22; 11 класс – 17 из 18. Всего мальчиков 54, а девочек 39, что влияет на результат исследования. В

своём исследовании, я решила разделить классы на мужской и женский пол для того, чтобы понять, кто из них больше волнуется.

По результатам анкетирования, можно сделать следующие выводы;



По данным диаграммы у 8 и 9 класса в основном выявлен низкий и средний уровень тревожности, что является нормой. В диаграмме, мы можем наблюдать, что низкий уровень тревожности у 9 класса полностью отсутствует. Повышенный и высокий уровень тревожности больше преобладает у 9 класса, чем у 8 класса.



По данным диаграммы 10 и 11 класса, можно сказать, что низкий уровень тревожности у 11 класса больше, чем 10 класса. Что можно сказать о 10 классе, здесь мы видим высокий показатель среднего уровня тревожности, как и у 11 класса. Повышенный уровень тревожности в 11 классе имеет только один человек.

По круговой диаграмме 11 класса 47% низкого уровня, 47% среднего и 6% повышенного уровня тревожности



По этим диаграммам, самым удивительным для меня, оказался 11 класс. Из всех классов, 11 оказался самый уверенный в своих силах класс. Это может быть выявлено по нескольким причинам:

1. После сдачи первого экзамена уже имеется представление о государственной итоговой аттестации, как это всё обустроено, как проходит. Поэтому, можно сказать, что это с одной стороны хорошо, а с другой стороны, это выпускной класс. Уже в этом году, они будут поступать в ВУЗ и так далее.
2. 11 класс уже полностью готов к государственной итоговой аттестации и знает, куда, и на кого поступать.

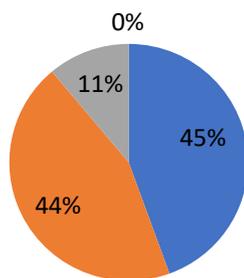
3. Не будем исключать тот факт, что возможно, 11 класс отнёсся к тесту несерьезно и отвечал на все вопросы недобросовестно.

Если описывать круговую диаграмму 9 класса, можно увидеть, что средний уровень тревожности имеет 63% учащихся, что очень даже хорошо. Если же взять общий процент повышенного и высокого уровня тревожности, а именно 37% процентов переживает за предстоящий экзамен и получение хорошего аттестата.

Учащиеся, имеющие высокий уровень тревожности (37%) воспринимают свой первый предстоящий экзамен очень серьёзно. У меня есть предположение, что это именно та часть, которая в этом году выпускается, как раз и испытывает больше волнения, чем та часть, которая остается до 11 класса.

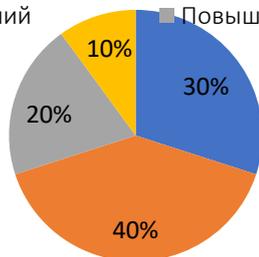
Процент тревожности у мальчиков 8 класса

■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий



Процент тревожности у девочек 8 класса

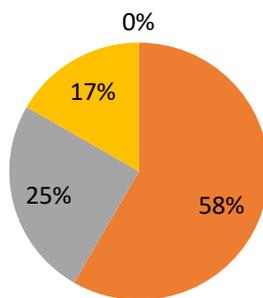
■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий



По этим двум круговым диаграммам можно сказать, что у девочек 8 класса низкий уровень тревожности – 30%, средний уровень – 40%, повышенный и высокий – 20% и 10%. У мальчиков – 45% низкого уровня, 44% среднего уровня, 11% повышенного уровня тревожности. Таким образом, низкий уровень тревожности отличается на 15%, средний уровень тревожности, что у мальчиков, что у девочек особо ничем не отличается, лишь на 4%, повышенный на 9%, высокий процент тревожности у мальчиков отсутствует, но не будем забывать, что повышенный процент имеется.

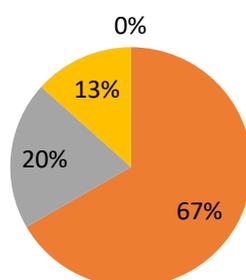
Процент тревожности у девочек 9 класса

■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий



Процент тревожности у мальчиков 9 класса

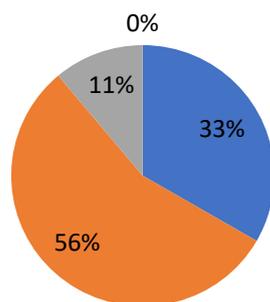
■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий



По этим данным круговой диаграммы 9 класса, у мальчиков и у девочек низкий уровень тревожности отсутствует, средний уровень тревожности у мальчиков – 67%, повышенный и высокий – 33%. У девочек средний уровень тревожности – 58%, повышенный и высокий – 42% уровень тревожности. Разница в среднем уровне тревожности отличается на 9%, в повышенном на 5%, высокий на 4%

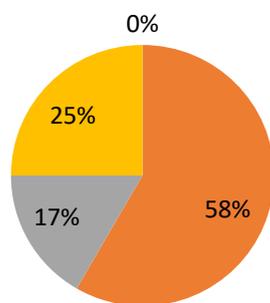
Процент тревожности у мальчиков 10 класса

■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий



Процент тревожности у девочек 10 класса

■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий

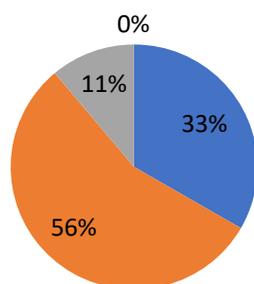


По данным круговой диаграммы 10 класса, у мальчиков низкий уровень тревожности – 33%, средней уровень тревожности – 56%, а повышенный – 11%, высокий уровень тревожности – отсутствует. У девочек низкий уровень тревожности – 0%, средний уровень тревожности – 56%, повышенный – 17%, высокий – 25% и всего 42%.

У мальчиков низкий уровень преобладает больше, чем у девочек. Разница в среднем уровне составляет в 2%, повышенный уровень 8%, у мальчиков высокий уровень тревожности отсутствует, у девочек он 25%.

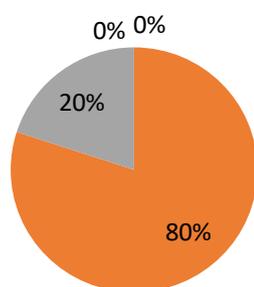
Процент тревожности у мальчиков 11 класса

■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий



Процент тревожности у девочек 11 класса

■ Низкий ■ Средний ■ Повышенный ■ Высокий



По данным таблицы 11 класса, у мальчиков низкий уровень тревожности – 33%, средний уровень – 56%, повышенный уровень – 11%, высокий уровень тревожности составляет – 0%. У девочек низкий уровень тревожности – 0%, средний уровень – 80%, повышенный – 20%, высокий уровень тревожности – отсутствует. Разница проявляется лишь в среднем уровне тревожности на 24%, повышенный на 9%. Исходя из этого исследования, можно сделать вывод, что девочки превосходят мальчиков по уровню тревожности, и чем старше они становятся, тем больше у них проявляется тревога, но это лишь какая-то часть. Девочки больше идут по среднему уровню тревожности, что является нормой для любого человека. У некоторых был выявлен повышенный и высокий уровень тревожности, что у мальчиков, что у девочек. Если сравнить два выпускных класса, то 9 класс переживает

больше, чем 11, несмотря на то, что ЕГЭ намного тяжелее ОГЭ. Это можно объяснить тем, что 9 класс волнуется не только из-за экзаменов, аттестата, но и за поступление. Попасты именно туда, куда бы им хотелось, чтобы потом не сожалеть о своём выборе. Есть и такие, кто всё еще не решился на кого и куда хочет поступать. Также, может быть и давление от окружающих, которые постоянно твердят, как им поступать и что делать. Цель; исследования показала, что подготовка и сдача экзаменов в какой-то мере, является стрессовым фактором для обучающихся 8-11 класса. По нашим предположениям, что ученики 8-11 класса испытывают высокий уровень тревожности в связи с предстоящими экзаменами, частично оказалось верным.

2.2. Разработка рекомендаций по способам преодоления стресса

Испытывать стресс — это все-равно что везти тяжелый груз. Мощный грузовик перевезет его без какой-либо проблемы, причём с одного конца точки до другого. Но легковой автомобиль, вряд ли справится с этой задачей. Если он будет тянуть такую тяжесть, даже совсем немного, его двигатель «надорвется», то же может случиться и нами, если стресс нам не по силам.

Облегчите свой груз

Проблема: слишком много дел

Решение: научись говорить «нет», ведь «Мудрость — со скромными».

Скромность, или осознание своих ограниченных возможностей, поможет нам сказать «нет», когда груз, который мы несем, становится слишком тяжелым. Конечно, не всегда сказать «нет» правильно, — например, когда родители напоминают нам о домашних обязанностях! Но если мы

позволяем другим загружать нас чрезмерно, то наши силы скоро иссякнут. Даже у мощных грузовиков есть свой предел.

Совет: если тебе трудно сразу ответить «нет», попробуй сказать: «Поговорим позже». Тогда, прежде чем дать окончательный ответ, спроси себя: «Хватит ли у меня времени и сил?»

Проблема: откладывание на потом

«Если дело кажется трудным, я откладываю его на потом. Но мысль о том, что его все же надо сделать, не дает мне покоя. В итоге, когда берусь за дело, я тороплюсь и страшно нервничаю» (рассказывает Светлана).

Решение: начинай, даже если сразу не закончишь

Не медлите в своём деле. Мысль о том, что нам предстоит трудное дело, и без того тягостна, зачем же терзать себя, откладывая его на потом? Так мы только продлим свои мучения! Чтобы помочь себе, составьте список. Разбейте большие дела на более мелкие и посильные. Девушка по имени Александра делится: «Я люблю записывать, что надо сделать. Как правило, сначала я планирую те дела, к которым не лежит душа. Когда же они сделаны, я их вычеркиваю, и мне становится легче. Не успеешь оглянуться, как в списке остается лишь самое приятное!».

Совет: если вам всё-таки трудно начать, заведите таймер на 10—15 минут и тут же беритесь за дело. Когда таймер сработает, у вас уже будет кое-что сделано. Главное — сдвинуться с мертвой точки, и тогда, вы удивитесь, что продолжить будет не так уж и трудно. Поддерживайте в своей комнате порядок! Если вещи разбросаны, а вам нужно отыскать учебники или чистую одежду, вы начинаете нервничать еще больше. Выделите пять минут перед сном, чтобы убрать все на свое место, и утро будет более спокойным.

Увеличьте мощность своего «двигателя»

Убедись, что ваш «двигатель» не надрывается от непосильного груза

Заботьтесь о своем здоровье.

Специалисты утверждают, что правильное питание, регулярные занятия физкультурой и достаточный сон, помогают сделать гораздо больше. Не беспокойтесь, забота о здоровье, не такое уж сложное дело. Для начала попробуйте хотя бы выспаться. Вот некоторые советы:

- Высыпайтесь. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время — по крайней мере в те дни, когда идёте на учёбу или на работу.
- Дайте себе утомиться перед сном. За три часа до сна, не делайте физических упражнений. Ближе к вечеру плотно не ешьте и не пейте напитков с кофеином.
- Когда будете собираться ложиться спать, пусть в вашей спальне будет темно, тихо и уютно.

Ищите поддержки.

Не бойтесь обратиться за помощью к родителям и друзьям. Поможет ли это? Обязательно. Исследования показывают, что эмоциональная поддержка уменьшает вред, который стресс наносит сердцу, кровеносным сосудам и иммунной системе.

Беспокойство подавляет сердце человека, а доброе слово доставляет сердцу радость. Когда беспокойства лежат на сердце тяжелым грузом, верные друзья всегда могут подбодрить вас добрым словом. А такая поддержка, очень важна в трудный час!

Во второй главе мы рассмотрели анализ учеников и рекомендации

Заключение

Нами было проведено исследование по теме; «Подготовка и сдача экзаменов для обучающихся как стресс-фактор»

Первой задачей перед нами стояло сформулировать определение, что такое «стресс»

Стресс — естественная реакция организма, которая запускается в мозге и помогает справиться с трудной или опасной ситуацией. Польза стресса в том, что он повышает скорость реакции человека и позволяет ему действовать быстро. Небольшой стресс помогает нам достигать целей или добиваться лучших результатов, например во время экзамена, собеседования или спортивного состязания. Таким образом, стресс может влиять на ваше поведение, а также на то, как вы обращаетесь с другими. Если человек испытывает хронический стресс, у него могут развиваться вредные привычки, а также наркотическая или алкогольная зависимость

Во второй задаче перед нами стояло изучить литературу, какое влияние оказывает стресс на студентов (положительные и отрицательные)

И так Ганс Селье выяснил, что стресс приносит не только вред. В частности, с увеличением стресса растет продуктивность — до определенного предела, после которого она резко падает вместе с ухудшением самочувствия и здоровья. Критическая величина стресса, после которого он становится разрушительным, для каждого человека своя. Так появились понятия «эустресс» и «дистресс».

Третьей задачей перед нами стояло проведение исследования.

Мы провели тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» на основе методики многомерной оценки детской тревожности.

Ученикам 8-11 класса вопросы позволят узнать уровень тревожности в ситуациях проверки знания. Возраст опрашиваемых от 14-18. Исследования показала, что подготовка и сдача экзаменов в какой-то мере, является стрессовым фактором для обучающихся 8-11 класса. По нашим предположениям, что ученики 8-11 класса испытывают высокий уровень тревожности в связи с предстоящими экзаменами, частично оказалось верным.

В четвертой главе перед нами стояло задача разработка рекомендаций по стрессу.

Целью моего продукта являлась возможность предоставить перечень некоторых советов которые могут помочь выйти из стресса во время экзамена.

Мы узнали ,что такое стресс, выяснила,, как стресс влияет на здоровье человека .Стресс может влиять на организм человека как положительно, так и отрицательно. Напряжение и стресс могут полностью уничтожить наше здоровье. Думаю, в будущем, мы более глубже затронем эту тему. Наверное, есть еще много способов избегать стресса до его пагубного влияния на наш организм. Борьба со стрессами-это помощь себе, своему здоровью, и чем бережнее вы относитесь к своему здоровью, тем крепче оно у вас будет. Жизненно важно снимать нервное напряжение и стресс. Расслабление и отдых должны стать приоритетом в вашей жизни. Данный проект помог мне повторить о влиянии стресса на здоровье человека. На основе полученной информации нам удалось найти несколько доступных и достаточно полезных методов борьбы со стрессом. Надеюсь ,что мы также принесла пользу и вам ,вы сможете использовать советы в своей жизни !

Список используемой литературы

1. Алексей Половинки, основатель онлайн школы «Фоксфорд»
[Электронный ресурс]
<https://externat-foxford-ru.turbopages.org/turbo/externat.foxford.ru/s/polezno-znat/stress-pered>
(Дата обращения: 22.02.2023)
2. Ганс Селье – канадский ученый, автор универсальной концепции стресса 2011.- 10 с.
[Электронный ресурс]
<https://www.rulit.me/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
(Дата обращения: 13.03.23)
3. «Мел»- интернет-издание об образовании и воспитание детей.
[Электронный ресурс]
<https://mel.fm/blog/mariya-zaytseva/74860-7-sovetov-kak-spravitsya-so-stressom-pered-ekzamenami-i-dazhe-izvlech-iz-nego-polzu>
(Дата обращения: 27.04.2023)

