



**Управление образования спорта и физической культуры администрации
г. Орел муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение-лицей № 28 г. Орел имени дважды Героя Советского Союза
Г.М. Паршина**

Стресс и его влияние на школьников в период экзаменов

Автор:

ученица 9 «Б» класса
Романова Анна Сергеевна

Руководитель:

педагог-психолог
Кваша Диана Сергеевна

Орел, 2025

Продукт проекта

МБОУ лицей № 28 Памятка «Как справиться с экзаменационным стрессом. Рекомендации по формированию стрессоустойчивости» (рекомендации для преподавателей и учащихся)  Подготовила Ученица 9Б Анна Романова	Словарик по теме: Стресс — это естественная реакция организма на внутренние или внешние факторы, которые воспринимаются как угроза, вызов или повышенная нагрузка. Экзаменационный стресс — это особая форма стресса, возникающая у школьников в преддверии и во время экзаменов. Симптомы стресса: 1. Физические симптомы • Усталость и переутомление • Головные боли • Нарушение сна • Проблемы с желудочно-кишечным трактом • Учащённое сердцебиение и потливость • Снижение иммунитета	2. Эмоциональные симптомы • Чувство тревоги и беспокойства • Раздражительность и гнев • Плаксивость и эмоциональная нестабильность • Депрессивные настроения 3. Когнитивные симптомы • Проблемы с концентрацией • Провалы в памяти • Негативное мышление • Прокрастинация 4. Поведенческие симптомы • Избегание экзаменов или подготовки • Изменение пищевого поведения • Нарушение режима дня • Снижение социальной активности • Навязчивое повторение учебных действий
--	---	---

Рекомендации по формированию стрессоустойчивости 1. Правильное планирование и организация учебного времени: • Составьте план подготовки: разбейте подготовку на части и установите реалистичные цели на каждый день. • Чередуйте учебные и отдыхающие периоды: прерывистая работа, помогает сохранить концентрацию и предотвратить умственное переутомление. • Начинайте подготовку заранее: не откладывайте на последний момент; чем раньше вы начнёте готовиться, тем меньше будет стресса перед экзаменом. 2. Умение управлять стрессом и тревожностью. • Техники релаксации: регулярные занятия дыхательными упражнениями, медитацией или йогой помогают расслабить тело и снизить уровень тревожности. • Позитивное мышление: «Я готовлюсь как можно лучше и сделаю всё, что в моих силах»; сконцентрируйтесь на достижении цели. • Не сравнивайте себя с другими: сосредоточьтесь на своём прогрессе и целях.	3. Физическая активность и отдых: • Физическая активность: регулярные занятия спортом помогают справляться со стрессом; даже короткая прогулка на свежем воздухе может помочь снять напряжение. • Качественный сон: постарайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки, особенно накануне экзамена. • Правильное питание: питание напрямую влияет на работу мозга. Употребляйте продукты, богатые витаминами, белками и полезными жирами (рыба, орехи, фрукты, овощи). 4. Поддержка со стороны окружения: • Общение с друзьями и семьёй: делитесь своими переживаниями и успехами с родителями или друзьями. • Поиск помощи у учителей: не бойтесь обращаться к учителям за разъяснением сложных тем или за дополнительными материалами. 	5. Контроль над экзаменационной ситуацией: • Приходите заранее: чтобы избежать дополнительного стресса в день экзамена, постарайтесь прийти заранее. • Используйте техники управления временем: начните с тех заданий, которые вы точно знаете, это поможет вам почувствовать уверенность. • Не закидывайтесь на сложных вопросах: если вы встретились с трудным вопросом, лучше перейти к следующему и вернуться к этому позже. 6. Самоподдержка и мотивация: • Хвалите себя за прогресс: отмечайте даже небольшие успехи в подготовке к экзаменам. • Ставьте реалистичные цели: не требуйте от себя идеального результата. Оценивайте свои возможности объективно и ставьте достижимые цели. 
---	---	---

Паспорт проекта

№	Раздел	Содержание
1	Название проекта	Стресс и его влияние на школьников в период экзаменов
2	Руководитель	Кваша Диана Сергеевна, педагог-психолог
3	Учебный предмет, в рамках которого проводилась работа по проекту	Психология
4	Учебные предметы, близкие к теме проекта	Обществознание, биология, психология
5	Возраст учащихся, на которых рассчитан проект	15 лет
6	Автор проекта	Романова Анна Сергеевна, ученица 9 «Б» класса
7	Тип проекта	Исследовательский
8	Цель проекта	Изучить особенности проявления стресса в подростковом возрасте, выявление основных причин и его влияние на обучающихся в период подготовки к экзаменам
9	Задачи	1. Проанализировать психологическую литературу по теме исследования 2. Изучить понятие экзаменационного стресса, его причины, признаки и симптомы 3. Выявить подверженность экзаменационному стрессу у обучающихся 9-х классов 4. Разработать рекомендации по формированию стрессоустойчивости у обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов
10	Вопросы проекта	1. Что такое стресс? Какие типы стресса бывают? 2. Какие причины и признаки экзаменационного стресса выделяют? 3. Какие симптомы экзаменационного стресса бывают? 3. Какие можно дать рекомендации обучающимся по формированию стрессоустойчивости в период подготовки и сдачи экзаменов?

11	Необходимое оборудование	Компьютер, учебник, психологическая литература
12	Аннотация	Экзаменационный стресс является одной из наиболее актуальных проблем среди школьников, особенно в период подготовки и сдачи важных экзаменов. Учащиеся 9-х классов в России сталкиваются с первым серьёзным испытанием — ОГЭ (Основным государственным экзаменом), который оказывает значительное влияние на их дальнейший образовательный путь. Давление, связанное с ожиданиями родителей, учителей и сверстников, а также страх перед неудачей нередко вызывают у школьников сильные эмоциональные переживания. В условиях растущих требований и конкуренции, стресс может оказывать как краткосрочные, так и долгосрочные негативные последствия на психическое, физическое и когнитивное здоровье ребёнка. Однако не всегда стресс является исключительно вредным: в некоторых случаях он может выступать стимулом к повышению учебной мотивации. Таким образом, актуальность изучения стресса и его влияния на школьников в период экзаменов обусловлена необходимостью поиска эффективных методов поддержки учеников, позволяющих минимизировать риски и улучшить их психологическое благополучие.
13	Предлагаемый продукт проекта	Буклет с рекомендациями по формированию стрессоустойчивости для обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов
14	Этапы работы над проектом	1.Подбор текстового материала для исследования 2.Поиск и анализ литературных источников по теме проекта 3.Анализ рисков данного проекта

		4. Организация и проведение экспериментального исследования в феврале 2025 года 5. Интерпретация полученных результатов и построение таблиц и диаграмм 6. Разработка рекомендаций обучающимся по формированию стрессоустойчивости
--	--	--

Содержание

Введение	3
Анализ рисков проекта	6
Глава 1. Теоретическое исследование стресса и его влияние на школьников в период экзаменов	7
1.1. Понятие стресса. Типы стресса	7
1.2. Причины и признаки экзаменационного стресса	8
1.3. Симптомы экзаменационного стресса у школьников	10
1.4. Как справиться с экзаменационным стрессом. Рекомендации по формированию стрессоустойчивости	13
Выводы по 1 главе	16
Глава II. Эмпирическое исследование экзаменационного стресса среди обучающихся 9-х классов	17
2.1. Организация эмпирического исследования.	17
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования экзаменационного стресса у обучающихся.	17
Выводы по 2 главе	22
Заключение	23
Список литературы	25
Приложения	26

Введение

Экзаменационный стресс является одной из наиболее актуальных проблем среди школьников, особенно в период подготовки и сдачи важных экзаменов. Учащиеся 9-х классов в России сталкиваются с первым серьёзным испытанием — ОГЭ (Основным государственным экзаменом), который оказывает значительное влияние на их дальнейший образовательный путь. Экзаменационный стресс не только снижает успеваемость, но и негативно отражается на физическом и психологическом здоровье подростков. В данной работе проводится исследование определения уровня стресса среди обучающихся 9-х классов, изучаются причины его возникновения, основные симптомы, а также предлагаются методы профилактики и коррекции.

Эта тема актуальна и для меня, и для моих одноклассников, потому что в этом году нам предстоит сдать экзамены в девятом классе, и мы на себе испытываем стрессовую ситуацию. Мысли об экзаменах постоянно в нашей голове, что сказывается не только на физическом, но и психологическом состоянии, именно поэтому мне хочется узнать, как можно больше об «экзаменационном стрессе», о его преодолении при подготовке и сдачи экзаменов, и поделиться этой информацией с одноклассниками.

Целью проекта является изучение особенности проявления стресса в подростковом возрасте, выявление основных причин и его влияние на обучающихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам.

Объект исследования- выпускники 9-х классов.

Предмет- психоэмоциональное состояние выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи проекта:

1. Проанализировать психологическую литературу по теме исследования
2. Изучить понятие экзаменационного стресса, его причины, признаки и симптомы.

3.Выявить подверженность экзаменационному стрессу у обучающихся 9-х классов.

4.Разработать рекомендации по формированию стрессоустойчивости у обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов.

Для достижения поставленной цели и решения поставленных задач были использованы следующие методы и методики:

-теоретические: теоретический анализ психологической и педагогической литературы по проблеме исследования;

-эмпирические: анкета «Самооценка психологической готовности к ОГЭ (модификация методики М.Ю. Чибисовой); шкала ситуативной тревожности (СТ) Ч. Д. Спилберга;

- анкета «Когда я думаю о предстоящих экзаменах»;

- методы обработки данных: количественный и качественный анализ данных.

Гипотеза проекта состоит в том, что значительная часть учащихся 9-х классов испытывает стресс перед экзаменами.

Описание проектного продукта: Проектный продукт состоит из результатов исследования экзаменационного стресса, представленных в виде диаграмм, буклет с рекомендациями по формированию стрессоустойчивости для обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов.

План работы:

1. Работа над проектом проводилась с сентября 2024 года по февраль 2025 года

2. Работа над проектом началась с определения темы

3. Поиск и анализ литературных источников по теме проекта

4. Подбор текстового материала для исследования

5. Анализ рисков данного проекта

6. Организация и проведение эмпирического исследования

7. Интерпретация полученных результатов

9. Разработка рекомендаций обучающимся

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты позволят выявить подверженность экзаменационному стрессу у обучающихся 9-х классов, его влиянии на психоэмоциональное состояние выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.

Практическая значимость состоит в том, что материалы и результаты данного исследования могут быть использованы в практике школьного психолога, а также, послужат основой для рекомендаций по формированию стрессоустойчивости у обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов классным руководителям, педагогам и учащимся.

Анализ рисков проекта

Риски проекта	Меры для их минимизации
Срыв сроков реализации мероприятий проекта	Ускорение работы по плану раньше положенного срока
Отсутствие опыта членов комиссии в той сфере деятельности, на тему которой разработан проект	Четкое объяснение каждого термина, если понадобится, то с примерами
Отсутствие заинтересованности обучающихся к участию в проекте	Четкие критерии оценивания и обсуждение любых непонятных вопросов с каждым учащимся лично

Глава 1. Теоретическое исследование стресса и его влияние на школьников в период экзаменов.

1.1. Понятие стресса. Типы стресса.

Стресс — это естественная реакция организма на внутренние или внешние факторы, которые воспринимаются как угроза, вызов или повышенная нагрузка. Этот термин был впервые предложен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году, который определил стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Он рассматривал стресс как биологический процесс, который помогает организму адаптироваться к изменениям, но в случае чрезмерной нагрузки может стать причиной негативных последствий [1].

Стресс не всегда является вредным. Существует так называемый «положительный стресс» (эвстресс), который мотивирует и стимулирует человека к действиям, улучшая его работоспособность и продуктивность. Примером такого стресса может быть состояние школьника, который ощущает необходимость готовиться к экзаменам и видит в этом возможность для достижения успеха. Однако, когда уровень стресса становится слишком высоким, возникает «отрицательный стресс» (дистресс), который ведёт к физическому и эмоциональному истощению, нарушению когнитивных функций и ухудшению общего самочувствия [7].

В зависимости от длительности и интенсивности, стресс может быть классифицирован на несколько типов:

- Острый стресс — это кратковременная реакция на конкретное событие или ситуацию, которое вызывает резкую стрессовую реакцию. Например, неожиданное испытание или экзамен, к которому ученик не был готов.
- Хронический стресс — это длительное состояние, которое возникает в результате постоянного воздействия стрессоров. В случае школьников это может быть связано с длительным периодом подготовки к

экзаменам, где стресс не исчезает на протяжении нескольких недель или даже месяцев.

Важно отметить, что восприятие стресса носит субъективный характер. Одно и то же событие может восприниматься разными людьми по-разному в зависимости от их личных особенностей, психологической устойчивости и уровня поддержки. Например, один школьник может воспринимать экзамен как обычную учебную задачу, тогда как для другого это событие становится источником сильного беспокойства и тревоги. Восприятие стресса зависит от ряда факторов, включая уровень подготовки, предыдущий опыт, уверенность в себе и ожидания окружающих. [4].

1.2. Причины и признаки экзаменационного стресса.

Стресс во время экзаменов — это распространённое явление среди школьников, которое может существенно влиять на их психическое, эмоциональное и даже физическое состояние. Он возникает в результате давления, связанного с необходимостью подготовиться к экзаменам, неопределённости относительно результатов и ожиданий со стороны родителей и учителей. Вот основные аспекты влияния стресса на школьников в период экзаменов:

1. Психологические эффекты

- Тревожность и беспокойство-перед экзаменами у школьников часто возникает сильное беспокойство из-за страха не оправдать ожидания или получить низкие оценки. Это может привести к состоянию хронической тревожности.
- Снижение мотивации- чрезмерный стресс иногда снижает мотивацию к обучению, поскольку школьники чувствуют себя подавленными объёмом задач или требованиями.
- Депрессия-длительный стресс может спровоцировать депрессивные состояния, особенно если ребёнок чувствует, что не справляется с требованиями.

2. Когнитивные и учебные эффекты

- Проблемы с концентрацией и вниманием- стресс может затруднять способность сосредотачиваться на подготовке к экзаменам, что снижает эффективность обучения.
- Провалы в памяти- в ситуациях высокого стресса у школьников могут возникать так называемые «блокировки» памяти, когда на экзамене они не могут вспомнить материал, который хорошо знали ранее.
- Ошибки в мышлении- высокий уровень стресса может вызвать когнитивные искажения, когда ребёнок начинает думать, что он не способен справиться с задачей, даже если у него есть необходимые знания [3].

3. Физическое здоровье:

- Бессонница и нарушение сна- из-за волнения и перегрузки школьники могут испытывать трудности с засыпанием, что негативно сказывается на их когнитивных способностях и общем самочувствии.
- Утомляемость и истощение- постоянная тревога и давление могут привести к физической усталости, истощению, снижению иммунитета и возникновению различных заболеваний.
- Проблемы с аппетитом- у некоторых школьников стресс может проявляться через потерю аппетита или, наоборот, через переедание.

4. Поведенческие изменения:

- Раздражительность и агрессия- на фоне стресса многие школьники могут становиться более раздражительными или агрессивными в отношениях с родителями, учителями и сверстниками.
- Замкнутость и избегание общения- некоторые дети могут уходить в себя, избегать общения с окружающими, чтобы справиться с тревогой и напряжением [5].

5. Социальные факторы:

- Давление со стороны родителей и школы- ожидания родителей, учителей и общества могут усиливать стресс, особенно если акцент делается

на высокие результаты и успехи. Школьники часто ощущают это как дополнительное давление, что ухудшает их эмоциональное состояние.

- Конкуренция со сверстниками- важно отметить, что в условиях сильной конкуренции с одноклассниками (особенно в старших классах) уровень стресса может возрастать [9].

1.3. Симптомы экзаменационного стресса у школьников.

Экзаменационный стресс — это особая форма стресса, возникающая у школьников в преддверии и во время экзаменов. Он проявляется через разнообразные симптомы, которые могут охватывать физические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты. Важно своевременно распознать признаки стресса, чтобы предотвратить его негативное влияние на здоровье и успеваемость школьников [8].

1. Физические симптомы

- Усталость и переутомление: постоянное напряжение и подготовка к экзаменам могут вызывать хроническую усталость. Школьники чувствуют себя измотанными и не могут восстанавливать силы даже после отдыха.
- Головные боли: нередко стресс приводит к частым головным болям или мигрени. Эти симптомы могут быть вызваны длительным умственным напряжением и недосыпанием.
- Нарушение сна: бессонница или трудности с засыпанием — частые проявления стресса. Школьники могут долго ворочаться в постели, переживая из-за предстоящего экзамена, или просыпаться среди ночи.
- Проблемы с желудочно-кишечным трактом: стресс нередко вызывает такие симптомы, как тошнота, расстройства пищеварения, боли в животе и потеря аппетита. В некоторых случаях, наоборот, может наблюдаться переедание.
- Учащённое сердцебиение и потливость: симптомы тревожности включают учащённое сердцебиение, повышенное потоотделение и дрожь в

теле. Эти физические реакции связаны с выбросом гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол.

- Снижение иммунитета: постоянное напряжение может ослабить иммунную систему, из-за чего школьники становятся более подверженными инфекциям и простудным заболеваниям.

2. Эмоциональные симптомы

- Чувство тревоги и беспокойства: экзаменационный стресс часто сопровождается сильной тревогой, которая может проявляться в постоянных мыслях о возможных неудачах, страхе перед будущим и чрезмерной озабоченности результатами экзаменов.
- Раздражительность и гнев: школьники под воздействием стресса могут становиться более раздражительными и легко выходить из себя по мелочам. Взаимодействие с родителями, учителями и сверстниками может становиться более напряжённым.
- Плаксивость и эмоциональная нестабильность: стресс часто приводит к внезапным эмоциональным перепадам, когда школьники могут начать плакать без видимой причины или чувствовать себя подавленными.
- Депрессивные настроения: чрезмерный стресс может вызвать чувство безнадежности, апатии и потерю интереса к привычным занятиям. Школьники могут сомневаться в своих силах и утрачивать уверенность в будущем.

3. Когнитивные симптомы

- Проблемы с концентрацией: во время стресса школьникам бывает сложно сосредоточиться на подготовке к экзаменам. Внимание становится рассеянным, и ученики могут забывать о важной информации или не выполнять задания в срок.
- Провалы в памяти: в стрессовых ситуациях, особенно во время экзаменов, у школьников может наблюдаться ухудшение памяти. Они могут забыть ранее выученный материал или путать информацию.

- Негативное мышление: часто стресс вызывает когнитивные искажения, такие как катастрофизация («Я точно провалю экзамен») или обесценивание собственных достижений («Я недостаточно подготовился, даже если учил весь день»).
- Прокрастинация: некоторые школьники под воздействием стресса откладывают подготовку к экзаменам, испытывая страх перед неудачей. В итоге они занимают себя отвлекающими занятиями, вместо того чтобы сосредоточиться на учёбе.

4. Поведенческие симптомы

- Избегание экзаменов или подготовки: стресс может проявляться в поведении избегания, когда школьник находит любые способы, чтобы не готовиться к экзаменам — смотрит телевизор, играет в компьютерные игры, проводит много времени в социальных сетях.
- Изменение пищевого поведения: некоторые школьники начинают есть слишком много или слишком мало из-за стресса. Эмоциональное переедание становится способом временно справиться с беспокойством, в то время как потеря аппетита может быть вызвана подавленностью.
- Нарушение режима дня: школьники могут терять контроль над своим временем, поздно ложиться спать или забывать о регулярных приёмах пищи. Это ведёт к ухудшению общего самочувствия и снижению энергии для учёбы.
- Снижение социальной активности: экзаменационный стресс нередко заставляет школьников замыкаться в себе, избегать общения с друзьями и родственниками. Они могут отказываться от встреч с друзьями или участия в школьных мероприятиях.
- Навязчивое повторение учебных действий: некоторые школьники начинают чрезмерно контролировать процесс подготовки — многократно перечитывают одну и ту же информацию или пересматривают свои записи, даже если уже хорошо выучили материал. Это может указывать на высокую степень тревожности и попытки справиться с внутренним беспокойством [8].

1.4. Как справиться с экзаменационным стрессом.

Рекомендации по формированию стрессоустойчивости.

Экзаменационный стресс — это распространённая проблема среди школьников, которая может мешать подготовке и успешной сдаче экзаменов. Однако существуют эффективные стратегии, которые помогут справиться с этим стрессом и снизить его негативные последствия. Важно использовать комплексный подход, включающий правильное планирование, психологические техники и заботу о здоровье [2].

1. Правильное планирование и организация учебного времени

- Составьте план подготовки: Чёткое планирование помогает уменьшить стресс, так как даёт чувство контроля над ситуацией. Разбейте подготовку на части и установите реалистичные цели на каждый день. Это поможет избежать паники и перегрузки в последний момент.
- Чередуйте учебные и отдыхающие периоды: Прерывистая работа, например, по методу Помодоро (25 минут работы и 5 минут отдыха), помогает сохранить концентрацию и предотвратить умственное переутомление. Важно делать регулярные короткие перерывы для восстановления сил.
- Начинайте подготовку заранее: не откладывайте подготовку на последний момент. Чем раньше вы начнёте готовиться, тем меньше будет стресса перед экзаменом. Это также поможет избежать ночных сессий накануне экзамена, которые ухудшают память и концентрацию.

2. Умение управлять стрессом и тревожностью:

- Техники релаксации: регулярные занятия дыхательными упражнениями, медитацией или йогой помогают расслабить тело и снизить уровень тревожности. Глубокое дыхание помогает восстановить спокойствие в стрессовых ситуациях, таких как перед экзаменом (Приложение 1).
- Позитивное мышление: избегайте негативных мыслей о возможной неудаче. Замените их на позитивные установки, например: «Я готовлюсь как

можно лучше и сделаю всё, что в моих силах». Важно не заикливаться на страхе ошибки, а сконцентрироваться на достижении цели.

- Не сравнивайте себя с другими: сравнение с одноклассниками может усилить тревожность. Каждый ученик имеет свой ритм подготовки и свои сильные стороны. Сосредоточьтесь на своём прогрессе и целях [5].

3. Физическая активность и отдых:

- Физическая активность: регулярные занятия спортом помогают справляться со стрессом. Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов — гормонов, которые повышают настроение и улучшают общее самочувствие. Даже короткая прогулка на свежем воздухе может помочь снять напряжение.
- Качественный сон: сон является ключевым фактором для успешной работы мозга. Недосыпание усиливает тревожность, ухудшает память и снижает концентрацию. Постарайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки, особенно накануне экзамена.
- Правильное питание: питание напрямую влияет на работу мозга. Употребляйте продукты, богатые витаминами, белками и полезными жирами (рыба, орехи, фрукты, овощи), чтобы поддерживать энергию и концентрацию. Избегайте чрезмерного употребления кофеина и сладостей, которые могут повысить тревожность [8].

4. Поддержка со стороны окружения:

- Общение с друзьями и семьёй: Поддержка близких может значительно уменьшить уровень стресса. Делитесь своими переживаниями и успехами с родителями или друзьями. Важно не изолироваться в период экзаменов, а находить время для общения.
- Поиск помощи у учителей: не бойтесь обращаться к учителям за разъяснением сложных тем или за дополнительными материалами. Понимание материала поможет уменьшить тревожность перед экзаменами.

5. Контроль над экзаменационной ситуацией:

- Приходите заранее: чтобы избежать дополнительного стресса в день экзамена, постарайтесь прийти заранее. Это даст вам время собраться с мыслями и избежать паники из-за опоздания.
- Используйте техники управления временем: на экзамене важно распределить время так, чтобы успеть выполнить все задания. Начните с тех, которые вы точно знаете, это поможет вам почувствовать уверенность.
- Не за цикливайтесь на сложных вопросах: если вы встретились с трудным вопросом, лучше перейти к следующему и вернуться к этому позже. Это поможет сэкономить время и избежать паники [7].

6. Самоподдержка и мотивация:

- Хвалите себя за прогресс: отмечайте даже небольшие успехи в подготовке к экзаменам. Это поможет вам поддерживать мотивацию и уверенность в себе.
- Ставьте реалистичные цели: не требуйте от себя идеального результата. Оценивайте свои возможности объективно и ставьте достижимые цели. Важно понимать, что стресс — это естественная часть экзаменационного процесса, и он не определяет вашу ценность как личности [2].

Выводы по 1 главе

Таким образом, стресс — это сложный многофакторный процесс, включающий физиологические, эмоциональные и когнитивные компоненты. В определённой мере стресс является естественной частью жизни и способствует адаптации к изменениям. Однако, когда его уровень превышает возможности организма по адаптации, он может привести к серьёзным негативным последствиям для здоровья и психоэмоционального состояния, особенно в период таких важных для школьников событий, как экзамены.

Экзаменационный стресс у школьников проявляется через множество симптомов, охватывающих различные аспекты их физического, эмоционального и когнитивного состояния. Чем выше уровень стресса, тем сильнее выражены эти признаки.

Важно не только своевременно распознавать симптомы стресса, но и применять эффективные методы для его снижения, такие как организация учебного процесса, техники релаксации и поддержка со стороны родителей и учителей.

Чтобы справиться с экзаменационным стрессом, важно применять сбалансированный подход, сочетающий организацию учебного времени, заботу о здоровье и использование психологических техник. Осознание своих эмоций, регулярные перерывы, поддержка окружающих и здоровый образ жизни помогут вам минимизировать стресс и подготовиться к экзаменам более эффективно.

Глава II. Эмпирическое исследование экзаменационного стресса среди обучающихся 9-х классов.

2.1. Организация эмпирического исследования.

Мы провели эмпирическое исследование с целью выявления экзаменационного стресса среди обучающихся 9-х классов в МБОУ -лицее № 28 г. Орел. В исследовании принимали участие обучающиеся 9 «Б» класса в возрасте 15-16 лет в количестве 23 человек. Все участники готовились к сдаче ОГЭ и активно участвовали в учебной деятельности. Исследование проходило в феврале 2025 года перед устным собеседованием по русскому языку.

Для этого нами были использованы следующие методики:

1. Анкета «Самооценка психологической готовности к ОГЭ (модификация методики М.Ю. Чибисовой)». Данная методика имеет ориентировочный характер и позволяет оценить уровень психологической готовности к сдаче экзаменов глазами самих выпускников, включает в себя такие составляющие, как способность к самоорганизации, уровень тревоги и знакомство с процедурой экзамена.
2. Методика «Шкала ситуативной тревожности (СТ)» Ч.Д. Спилберга. Предназначена для диагностики ситуативной тревожности. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.
3. Анкета «Когда я думаю о предстоящих экзаменах я ...»

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования экзаменационного стресса у обучающихся.

Для исследования я использовала анкету «Самооценка психологической готовности к ОГЭ (модификация методики М.Ю. Чибисовой)». В ходе анкетирования были получены следующие результаты:

Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ОГЭ

Рис.1



Осведомленность: 52% высокий уровень (12 учащихся), выше среднего 35% (8 учащихся), средний уровень 22% (3 учащихся) и низкий 0%.

Способность к самоорганизации и самоконтролю

Рис.2



Способность к самоорганизации и самоконтролю 9% (2 учащихся) выпускников имеют низкий уровень, средний 22% (5 учащихся), выше среднего 30% (7 учащихся), высокий уровень 39% (9 учащихся).

Экзаменационная тревожность

Рис.3



Как мы видим из данной диагностики 52% выпускников (12 учащихся) испытывают достаточно высокую экзаменационную тревожность.

Теперь рассмотрим более подробно составляющую "Экзаменационная тревожность".

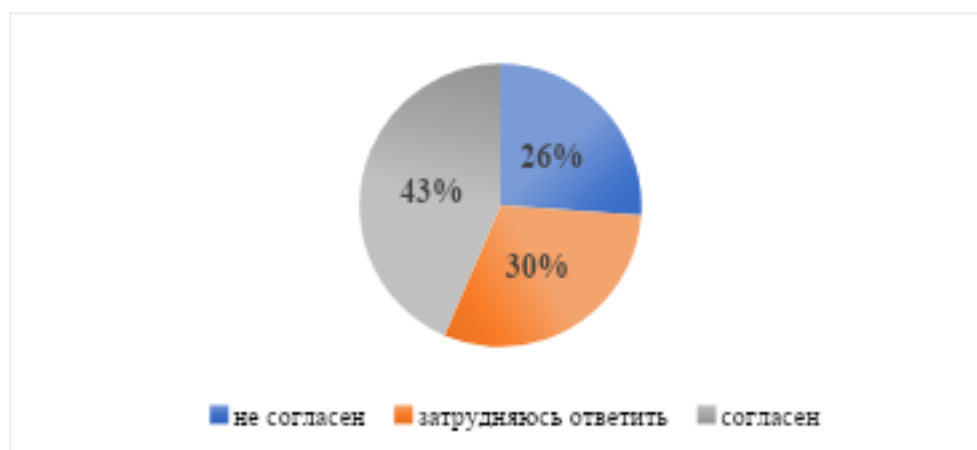
Как же ответили выпускники на вопросы этого блока:

Рис.4



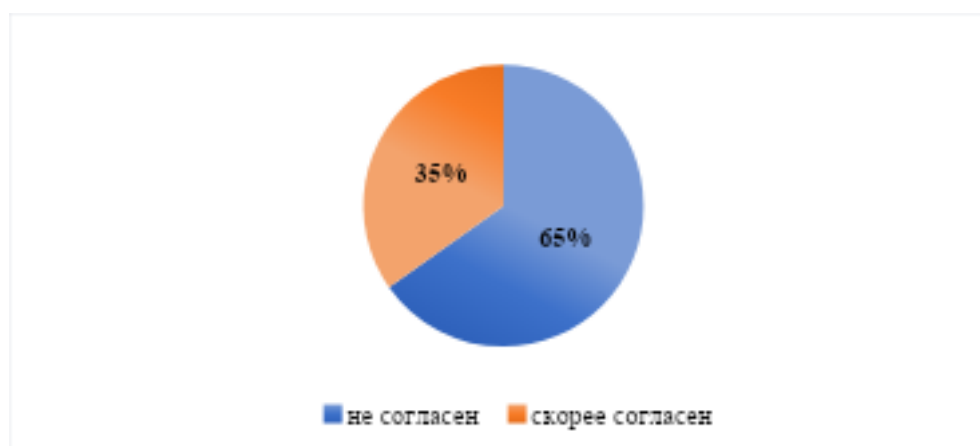
61% выпускников согласны с утверждением: ОГЭ заранее вызывает у меня тревогу (14 учащихся).

Рис.5



43% согласны с утверждением, 26% не согласны и 30% затрудняется ответить.

Рис.6



С утверждением «Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ОГЭ», 65% не согласны и 35% скорее согласны.

Результаты методики «Шкала ситуативной тревожности Ч. Д. Спилберга» представлены в таблице 1:

Таблица 1

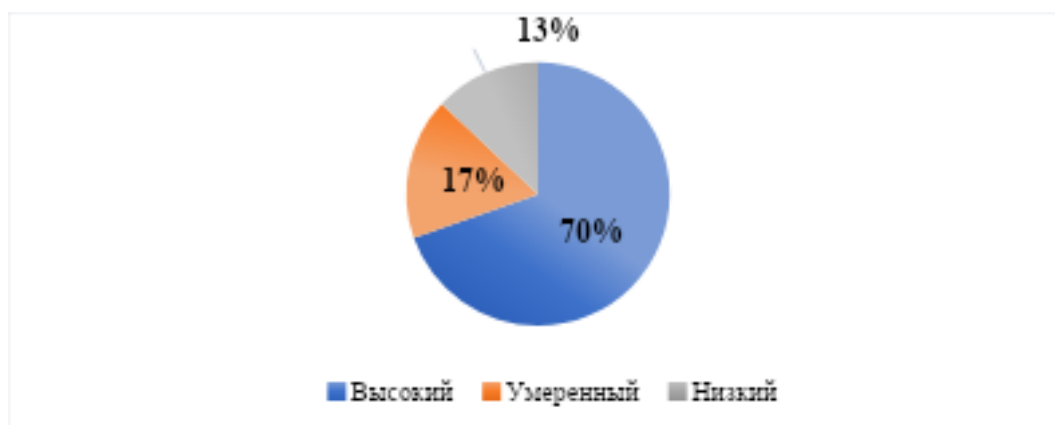
Уровень ситуативной тревожности	Обучающиеся 9-х классов
Высокий	70%
Умеренный	17%
Низкий	13%

В ходе исследования выявлено, что 70 % обучающихся имеют высокий уровень ситуативной тревожности, что составляет более половины выпускников (16 учащихся).

Умеренную тревожность и низкую тревожность показали 4 (17%) и 3 (13%) девятиклассника соответственно.

Представим полученные результаты в графическом виде

Рис.7



Все это позволяет нам сделать вывод о том, что большинство опрошенных школьников испытывают неблагоприятное эмоциональное состояние в период экзаменов.

Анкета «Когда я думаю о предстоящих экзаменах я ...» показала следующие результаты:

В связи с предстоящими экзаменами большинство испытывают неблагоприятные эмоциональные состояния, такие как волнение - 65%.

Свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день большинство опрошенных отметили, как среднюю - 60%.

20 % обучающихся не знают методов успешного запоминания учебного материала, 14% девятиклассников сомневаются в успешности сдачи экзаменов.

Как активизировать умственную деятельность знают 65% всех опрошенных.

Большинство опрошенных осознают, что к экзаменам надо серьезно готовиться (75 %), но при этом переживают (65%).

Выводы по 2 главе

В ходе проведенного исследования было выявлено, что в целом выпускники достаточно хорошо представляют себе саму процедуру проведения ОГЭ и способны к самоорганизации и самоконтролю. Результаты анкетирования показали, что большинство учащихся испытывают средний или высокий уровень стресса перед экзаменами.

Из представленных диаграмм, можно сделать следующие выводы: практически все выпускники испытывают тревогу перед предстоящими экзаменами 61%, но только около 43% признаются, что беспокойство затруднит им сдачу экзаменов и они не смогут справиться с ним во время сдачи ОГЭ.

По результатам исследования было выявлено, что 70 % обучающихся имеют высокий уровень ситуативной тревожности, что составляет более половины выпускников.

Большинство опрошенных школьников испытывают неблагоприятное эмоциональное состояние в период экзаменов, такие как волнение - 65%.

Наблюдения показали, что учащиеся, испытывающие сильный стресс, часто избегают общения с одноклассниками, проявляют меньше интереса к внеклассной деятельности и склонны к прокрастинации. В то же время ученики с низким уровнем стресса продолжают активно участвовать в школьной жизни и лучше справляются с подготовкой к экзаменам

Заключение

Подводя итог по данному исследованию, следует отметить, что экзамен для многих школьников, является огромным стрессом. На эмоциональное состояние может влиять очень много факторов, такие как высокая школьная тревожность, личностная тревожность, заниженная самооценка, неуверенность в собственных знаниях, страх перед неудачей. Стресс в разумных дозах может быть даже полезен, так как мотивирует к действиям.

Многие учащиеся не могут своевременно начать подготавливаться к экзаменам, это происходит из-за того, что выпускник не может грамотно управлять временем, волевая регуляция поведения развита еще недостаточно, возможно отсутствие познавательной мотивации.

В теоретической части данной работы мы узнали, что стресс — это естественная реакция организма на внутренние или внешние факторы, которые воспринимаются как угроза, вызов или повышенная нагрузка. Важно отметить, что восприятие стресса носит субъективный характер.

Проведя анализ моих практических исследований по психологии на тему «Стресс и его влияние на школьников в период экзаменов» можно сделать вывод, что многие учащиеся моей школы, подвержены стрессу перед экзаменами. Неблагоприятное эмоциональное состояние, как волнение, тревога, неуверенность, очень пагубно влияет на не только физическое, но и психологическое состояние выпускника.

В практической части исследовательской работы, я проанализировала уровень осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ОГЭ, способность к самоорганизации и самоконтролю, а также, состояние экзаменационной тревожности учащихся. Для снижения стресса рекомендуется использование психологических методов, чёткого планирования подготовки и поддержки со стороны окружения. Важно обучать школьников эффективным методам управления стрессом для улучшения их эмоционального и физического благополучия в период экзаменов.

Чем больше мы думаем и стремимся к положительным ситуациям в нашей жизни, тем ярче и позитивнее проживаем нашу жизнь.

На протяжении всего проекта я старалась усиленно работать, не упуская важных деталей. Самым сложным оказалось проведение исследования. Эта часть работы заняла большее количество времени.

Мне потребовалось время для нахождения необходимой информации, так как использовался не один источник. Благодаря изученному материалу я смогла больше узнать о стрессе в период экзаменов, что позволит мне гораздо лучше понять свое состояние и поможет справиться с волнением и страхом.

По моему мнению, все в проекте вышло так как задумано. Основная тема изложена, приведены правильные аргументы, а это самое главное. Выбранная мной проблема для исследования актуальна в настоящее время. Проведенная работа позволила мне понять себя и своих сверстников. Она познакомила нас с новым видом познания себя, раскрыла особенности проведения психологической диагностики, дала возможность почувствовать себя юным психологом.

Список литературы

1. Селье, Ганс. Стресс без дистресса. — Москва: Прогресс, 1979.
2. Левин, П. Стресс. Как управлять стрессом. — Москва: Альпина Паблишер, 2020.
3. Фролов, В. П., Симонов, П. В. Психология стресса и методы борьбы с ним. — Санкт-Петербург: Питер, 2017.
4. Лазарус, Р., Фолкман, С. Стресс, оценка и копинг. — Москва: Психология Пресс, 1991.
5. Мейенбург, М. Экзаменационный стресс: причины и методы борьбы. — Москва: Новый издательский дом, 2015.
6. Шуберт, М. Как победить экзаменационный стресс. — Санкт-Петербург: Вектор, 2018.
7. Чайка, А. В. Управление стрессом в школьной среде. — Вестник образования, 2020, № 4, с. 55-63.
8. Макдафф, Р. Стресс и мозг: Как стресс влияет на когнитивные способности и как это предотвратить. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
9. Демченко, Н. А. Экзаменационный стресс у подростков: причины и способы профилактики. — Психология в образовании, 2021, № 2, с. 101-108.

Приложения

Приложение 1

Как справиться с экзаменационным стрессом

1. Релаксация.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения [2].

Релаксационное упражнение «Озеро»:

«Представьте себе, что вы идете по густому лесу. У каждого из вас есть свой лес, в котором вы предпочитаете бывать, и которым у вас связаны приятные воспоминания. Кругом – деревья, под ногами трава или сухие иголки. Вы оглядываетесь вокруг- стволы деревьев тянутся высоко вверх. Постепенно деревья расступаются и за ними появляется большая поляна, посреди которой лежит большое озеро, наполненное удивительно чистой, прозрачной водой. Оно сверкает как драгоценный камень. Оно очень спокойное и глубокое. А теперь представьте, что вы превратились в это озеро. Ощутите свою глубину, спокойствие. Позвольте себе побыть некоторое время тихим лесным озером, скрытым от людских глаз в густом лесу. Если вы хотите, вы можете оставить себе это чувство. Оно есть в Вас и останется с Вами столько, сколько вы захотите».

2. Дыхательные техники.

Существует множество дыхательных техник, они отвлекают человека от волнения, стресса, насыщают мозг кислородом и позволяют выровнять эмоциональное состояние. Наиболее популярные упражнения:

«Полное дыхание»

Одну руку необходимо положить на живот, а вторую на область груди. Вдох начинается с живота, его полностью заполняют воздухом. После того как достигнут максимальный уровень, надо заполнить воздухом верхние отделы легких. После двухсекундной задержки на вдохе следует медленно выдыхать – сначала втягивая живот, а после опуская грудь. Практиковаться в таком дыхании можно начинать по пять минут, а затем увеличивать время,

длину выхода и задержку дыхания. Если освоить это способ, то его можно применять перед экзаменами и любыми сложными ситуациями. После полного дыхания уменьшается тревога, можно спокойно оценивать ситуацию.

«Активирующее дыхание»

Если при полном дыхании можно успокоиться и снять стресс, то активирующая техника предполагает мобилизацию. Расслабляющий эффект получается, когда выдох длиннее вдоха. А чтобы собраться и сконцентрироваться, нужно выполнять технику в другой последовательности – замедленный вдох и резкий выдох.

3. Гимнастика для мозга

Помогает активизировать межполушарное взаимодействие головного мозга, так необходимого при интеллектуальной нагрузке.

«Кнопки мозга»

Для выполнения этого упражнения необходимо положить одну руку на область пупка, а другой слегка нажимать на точки под ключицами между ребрами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови к мозгу. Начинаем их аккуратно массировать

«Перекрестные шаги»

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

«Ленивые восьмерки»

Начертить правой рукой на листе бумаги карандашом восьмерку, затем – левой рукой. Затем правой и левой одновременно. А теперь начертить восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. При этом следим взглядом за пальцами.

«Крюки»

Вначале упражнения скрестите лодыжки, как удобно. Затем, вытянуть руки вперед, скрестить ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть

руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Перекрестно менять положение рук и ног [2].

«Антистрессовая ароматерапия»

Запахи способны вызывать мгновенную эмоциональную реакцию, и таким образом они оказывают на наш организм непосредственное воздействие.

При помощи запахов можно управлять нашим эмоциональным состоянием, и некоторые из наиболее сильных ароматов встречаются в мире растений. Ароматические растения содержат эфирные масла (эфирные масла бергамота, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы, пачули), которые в течение многих столетий применяются как расслабляющие, успокаивающие, освежающие или стимулирующие средства [8].

«Арт-терапия»

Если у вас есть стресс и вы умеете немного рисовать, то можно попробовать и такой способ.

Упражнение «Перенос настроения на бумагу»

Нам необходим чистый лист, цветные карандаши или фломастеры. Нарисуйте, как может выглядеть ваше сегодняшнее настроение в виде абстрактного сюжета – линий, цветовых пятен, разнообразных фигур. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свой стресс или тревогу на бумагу, стараясь выплеснуть их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока не почувствуете успокоение [8].

Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ (ОГЭ)» (модификация методики М.Ю. Чибисовой)

Инструкция: для успешной сдачи ЕГЭ (ОГЭ) необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твое мнение.

1. Полностью не согласен
2. Скорее не согласен, чем согласен
3. Затрудняюсь ответить
4. Скорее согласен, чем не согласен
5. Абсолютно согласен

№	Утверждения	Ответы				
		1	2	3	4	5
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ (ОГЭ)	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ (ОГЭ)	1	2	3	4	5
3	ЕГЭ (ОГЭ) заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ (ОГЭ)	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ (ОГЭ)	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ЕГЭ (ОГЭ), чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5

12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ЕГЭ (ОГЭ)	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ЕГЭ (ОГЭ) мне по силам	1	2	3	4	5
СПАСИБО!						

Анализ результатов

Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого посчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ЕГЭ (ОГЭ), учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в ОБРАТНОМ порядке

СОСТАВЛЯЮЩИЕ	Подсчет баллов в ПРЯМОМ порядке								Все го	
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ (ОГЭ)	Номера утверждений	1	7	10	13	Номера утверждений	4		баллов	
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				
Способность к самоорганизации и самоконтролю	Номера утверждений	2	5	11	14	Номера утверждений	8		баллов	
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				
Экзаменационная тревожность	Номера утверждений	3		12		Номера утверждений	6	9	15	баллов
	Подсчет баллов					Подсчет баллов				

Результаты анкеты «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ (ОГЭ)»

Сумма баллов	Уровень психологической готовности к ЕГЭ (ОГЭ)
от 1 до 5 баллов	ОЧЕНЬ НИЗКИЙ
от 6 до 10 баллов	НИЗКИЙ

от 11 до 15 баллов	СРЕДНИЙ
от 16 до 20 баллов	ВЫШЕ СРЕДНЕГО
от 21 до 24 баллов	ВЫСОКИЙ
25 баллов	ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ

Приложение 3

Шкала ситуативной тревожности (СТ) Ч. Д. Спилберга

Реактивная тревожность бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией. Реактивная тревожность – (ситуативная тревожность, тревожность как состояние в данный момент времени) характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверш енно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Ключ к тесту «Ситуативная тревожность»

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1

11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов:

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая,
31 – 44 балла – умеренная;
45 и более - высокая.

Приложение 4

Анкета «Когда я думаю о предстоящих экзаменах я ...»

1.Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?	
Да	
Нет	
2.Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?	
Волнение	
Ничего не испытываю	
Спокойствие	

Страх	
3.Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?	
Высокая	
Средняя	
Низкая	
Не знаю	
4.Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?	
Да	
Нет	
5.Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?	
Да	
Нет	
Не знаю	
6.Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах я...	
-переживаю	
-не переживаю	
-предполагаю, что завалю	
-понимаю, что к ним надо готовиться	
-понимаю, что пора готовить шпаргалки	
-надеюсь, сдам хорошо	
-становится плохо	
-переживаю, что упаду в обморок во время экзамена	