

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

Как экзаменационный стресс влияет на психологическое здоровье подростка?

Научный руководитель – Олейникова Марина Владимировна

Ахметжанова Анжелика Равиловна

E-mail: hhhhhh00@internet.ru

Почти каждый подросток испытывает значительные эмоциональные переживания из-за экзаменов. Эти испытания создают двойную психологическую нагрузку: помимо самого процесса сдачи, школьники также испытывают стресс в ожидании и подготовке к экзаменам.

За год ученику нужно выбрать предметы которые необходимы ему в дальнейшем, подготовить к ним, стараясь при этом хорошо учиться, а так же сделать выбор идти в колледж или в 10 класс.

Для большинства школьников экзамены представляют собой не только проверку знаний, но и испытание на стойкость, способность справляться с экзаменационным стрессом.

Гипотеза: экзаменационный стресс – естественный момент, сопутствующий подготовке и сдаче экзаменов. Повышение стрессоустойчивости будет способствовать увеличению ресурса обучающегося в период подготовки к экзаменам.

Цель: изучить различные способы снятия экзаменационного стресса и разработать памятку для девятых классов (2024-2025)

Актуальность: Каждый год девятиклассники сдают ОГЭ и оказываются в ситуации экзаменационного стресса. Данная работа построена на анализе личного опыта и опыта одноклассников, полученного при сдаче ОГЭ 2023-24 учебный год. В этом заключается ее актуальность.

Впервые концепцию стресса сформулировал Ганс Селье (1907-1982) и определил стресс как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо фактором. Причин возникновения стресса множество: новое место учебы, семейные проблемы, возрастные кризисы, ситуации проверки знаний (внешние диагностики, экзамены). [n2]

Экзаменационный стресс - это психическое состояние школьников, возникающее в процессе подготовки к проверке их знаний, и негативно влияющее на возможность адекватно изложить свои знания на экзамене. Признаки того, что человек находится в состоянии стресса:

- физиологические (головные боли, тошнота, учащенный пульс);
- поведенческие (откладывание на потом подготовку к экзаменам, избегание упоминаний об экзаменах, вовлечение других людей в разговоры об экзаменах);
- эмоциональные (растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога).[n3]

Чем больше подростки осведомлены о процедуре сдачи экзаменов, о рисках, о «лайфхаках» при подготовке, тем в более спокойном и уравновешенном состоянии школьники придут на итоговые испытания. Именно для этого десятиклассники проводят «Круглый стол» для девятиклассников, делятся своим опытом. Узнать от сверстника, что «экзамены сдадутся» - лучший способ снять экзаменационный стресс.[n1]

Источники и литература

- 1) Журавлев Д. Экзамен - способ проверки знаний или психологическое испытание? \ \ Народное образование. - 2011
- 2) Теория Ганса Селье «общий адаптационный синдром»
- 3) <https://rehabfamily.com/articles/stress/>