

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Талицкая средняя общеобразовательная школа №4»

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему:

«Предэкзаменационный стресс и пути его преодоления»

**Работу выполнила:**

Бабицына Елизавета Романовна

Ученица 10 класса

**Руководитель:**

Психолог

Ельцына Надежда Николаевна

г. Талица, 2025

## Оглавление

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                          | 3  |
| Глава 1. Теоретическая часть .....                                      | 6  |
| 1.1 Что такое стресс и экзамен?.....                                    | 6  |
| 1.2 Причины стресса .....                                               | 8  |
| 1.3 Симптомы экзаменационного стресса и реакция организма на него ..... | 10 |
| 1.4 Известные методики и практики выявления уровня стресса.....         | 12 |
| Глава 2. Практическая часть .....                                       | 15 |
| 2.1. Проведение тестов.....                                             | 15 |
| 2.2 Проведение экспериментального занятия .....                         | 15 |
| 2.3 Результаты .....                                                    | 16 |
| Заключение .....                                                        | 17 |
| Источники.....                                                          | 18 |
| Приложение 1 .....                                                      | 19 |
| Приложение 2 .....                                                      | 21 |
| Приложение 3 .....                                                      | 22 |

## **Введение**

Сдача Единого государственного экзамена (ЕГЭ) — это важный этап в жизни каждого школьника, который определяет не только его дальнейшее обучение, но и профессиональную судьбу. В преддверии этого ответственного момента многие учащиеся испытывают значительный уровень стресса, который может негативно сказаться на их результатах. Стресс, обусловленный ожиданиями, волнением и давлением, порой становится непреодолимым препятствием на пути к успешной сдаче экзамена.

Однако важно понимать, что стресс — это естественная реакция организма на новые и сложные ситуации. Правильное осознание и управление этим состоянием могут не только помочь минимизировать негативные последствия, но и использовать стресс как стимул для достижения лучших результатов.

В данной работе будет рассмотрено влияние стресса на подготовку и сдачу ЕГЭ, а также практические методы и стратегии преодоления стрессовых ситуаций, которые помогут учащимся сохранять спокойствие и уверенность в своих силах.

**Актуальность** исследования стресса и его преодоления перед сдачей ЕГЭ обусловлена не только повышенными требованиями к обучающимся, но и возрастанием числа случаев нервного перенапряжения, тревожности и депрессии среди подростков в период экзаменационной сессии.

**Проблема** заключается в недостаточном знании эффективных методов психологической подготовки и управления стрессом, что может привести к ухудшению здоровья учащихся и снижению их академической успеваемости.

**Цель исследования** - изучение влияния сдачи ЕГЭ на стресс учеников старшекласников.

**Задачи исследования:**

1. Совершить теоретический анализ психологической литературы по проблеме стресса и определить ведущие концепции, направления в изучении его.

2. Провести тесты, узнать уровень тревожности и стресса

3. Провести тренинг и проанализировать результаты;

4. Предложить рекомендации по преодолению стресса.

**Объект исследования** - учащиеся 11 и 10 класса.

**Предмет исследования** - влияния сдачи ЕГЭ на стресс учеников.

**Гипотезой** исследования является предположение о том, что применение специфических методов управления стрессом может существенно улучшить психоэмоциональное состояние учащихся и повысить их результаты на экзамене.

#### **Методы исследования**

✧ **Теоретический анализ.** Изучение научной литературы, учебных пособий и статей по теме тревожности, стрессу и методикам его преодоления.

✧ **Анкетирование.** Сбор первичной информации от школьников и преподавателей для определения уровня тревожности и выявления факторов, влияющих на её возникновение.

✧ **Тестирование.** Использование стандартизированных тестов (например, Шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера) для объективной оценки уровня тревожности до и после применения разработанной методики.

✧ **Эксперимент.** Проведение занятия с группой школьников, где будет реализована разработанная методика.

✧ **Математико-статистический анализ данных.** Обработка и интерпретация собранных данных с использованием методов математической статистики для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы.

**Форма предоставления продукта** - сценарий тренинга и памятка

**Теоретическая значимость исследования** заключается в расширении понимания механизмов стресса и его влияния на образовательный процесс, а также в анализе существующих подходов к его преодолению.

**Практическая значимость исследования** проявляется в проведении тренинга с 11 и 10 классами, для поддержки учащихся в период подготовки к экзаменам и снижения уровня стресса, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению их психологического самочувствия и успешности в сдаче ЕГЭ.

Таким образом, данное исследование направлено на решение актуальной социальной задачи – обеспечение психологической безопасности и благополучия выпускников школ в критически важный период их жизни.

## **Глава 1. Теоретическая часть**

### **1.1 Что такое стресс и экзамен?**

В психологии и физиологии понятие «стресс» появилось более полувека назад. Впервые термин «стресс» был введен Уолтером Кэнноном в его работе «Борьба или бегство», в которой он описал реакцию человеческого организма на стрессовые ситуации. Позже, в 1946 году, Ханс Селье начал использовать понятие «стресс» для общего адаптивного стресса, который он определил как особенное состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель, а затем было расшифровано им в 1956 как: стресс – это неспецифическая реакция организма на любые требования, предъявляемые к нему. В концепции Г. Селье стресс интерпретируется в статусе общего адаптационного синдрома: человек сначала испытывает определенную степень тревоги, а затем развивает противодействующие ей ресурсные возможности

В 1935 г. Кэннон опубликовал небольшое научное эссе «Стрессы и напряжение в гомеостазе», в котором развивал идею использования технической концепции напряжения и стресса в физиологическом контексте. Согласно этой точке зрения, он рассматривал стресс как воздействие физического стимула в качестве эмоционального и утверждал, например, что холод, недостаток кислорода, низкий сахар в крови и потеря крови являются «стрессами».

Концепция стресса Дэвида Меканика, вариация поведенческого определения стресса как «реакции», была сформулирована и выдвинута в начале 1960-х годов. Стресс автор называет «неудобной реакцией личности в особых ситуациях». Когда человек не готов к ситуации, он испытывает сильный дискомфорт. Этот опыт является как причиной, так и следствием отсутствия уверенности в себе, и более подготовленные люди чувствуют себя лучше и действуют более уверенно. Эта адаптивная модель стресса не лишена недостатков. Автор не учитывает явления чисто интрапсихического порядка,

то есть возможность стресса, например, от ожидания встречи с неприятными ситуациями.

Психолог Ирвин Янис выдвинул свою модель стресса в 50-х годах и разработал ее в последующие годы. По его мнению, понятие «стресс» лишено психических значений, поэтому он использует этот термин как «прилагательное и в двух смыслах» – «стрессовая ситуация» и «реакция на стресс». Он изучал реакции людей, возникающие в результате травмирующих событий. Разнообразные и тщательно изученные внутрипсихические и ситуативные детерминанты, в которых говорится, что реакция на стресс определяет ожидания, личность, предшествующую подготовленность, защитную стратегию и тактику личности, уровень тревожности и воздействия на личность в этой ситуации.

Итак, изучение психологического стресса требует рассмотрения таких вещей, как значимость ситуации для субъекта, особенности интеллектуальных процессов, личностные характеристики. Эти психологические факторы определяют специфику ответов. В отличие от физиологических при психологическом стрессе, они индивидуальны и не всегда могут быть предсказаны. Исследования выявили не только межиндивидуальные различия в проявлениях стресса, но и его колебания у одного и того же человека в разных условиях (ситуациях) и в разные периоды жизни. Эмоциональное состояние человека и его усилия по преодолению стресса также изменяются в процессе взаимодействия человека с окружающей средой. В то же время, модели преодоления стресса меняются и заменяют друг друга в зависимости от характера стресса.

**Экзамен** (от лат. *examen* — язычок, стрелка у весов, затем, в переносном значении, оценка, испытание) — **итоговая форма оценки знаний**. В учебных заведениях проводятся во время экзаменационных сессий.

**первые экзамены появились в Китае** в период правления династии Хань (220–206 гг. до н. э.) и применялись для отбора чиновников.

**В Древнем Вавилоне** экзамены возникли в школах, где готовили писцов. У выпускников проверяли умение писать, а также разбираться в тканях, металлах, растениях и знания всех четырёх арифметических действий.

**В Древнем Египте** для обучения искусству жрецов всем желающим предстояло пройти суровые испытания. Поначалу новичков ждало что-то вроде собеседования: выясняли уровень образованности, биографию и разговорные навыки. Следующий этап — проверка умения трудиться, молчать и слушать. Завершающий и самый сложный этап — испытания огнём, водой и угрозой смерти.

**В Европе** экзамены, более приближенные к современной форме, возникли в средневековых университетах при испытании на должности бакалавра и магистра.

**В России** первыми учебными заведениями, где проводились экзамены, были школа Э. Глюка (основана в 1705 году) в Москве и Академическая гимназия (1726 год) в Санкт-Петербурге

## **1.2 Причины стресса**

### **1. Личностные**

✧ **Физические факторы:** травмы, заболевания, лишения пищи, жилья, комфорта, движения и др.

✧ **Эмоциональные:** затяжные реакции гнева, печали, страха, эйфории

✧ **Интеллектуальные:** недостаток или избыток информации, недостаток профессионализма



✧ **Нравственные:** крушение идеалов, несоответствие образа жизни важным ценностям

✧ **Целевые, мировоззренческие:** утеря цели и смысла жизни

## **2. Внешние:**

- ✧ Воздействие агрессивной экологии
- ✧ Вредные привычки
- ✧ Рабочие нагрузки
- ✧ Финансовые проблемы
- ✧ Переезд на новое место жительства/ смена работы

## **3. Внутренние:**

- ✧ Пищевая аллергия
- ✧ Нарушение в работе иммунной и эндокринной системы
- ✧ Депрессивное состояние из-за нехватки необходимых веществ и

минералов

- ✧ Неполюценное, скудное питание
- ✧ Самооценка

## **4. Тяжёлые жизненные ситуации:**

- ✧ Смерть близких людей
- ✧ Трудности, переживаемые близкими
- ✧ Стремительные изменения условий жизни
- ✧ Болезни

## **5. Переломные этапы жизни:**

- ✧ Свадьба
- ✧ Развод
- ✧ Рождение детей
- ✧ Начало или окончание обучения

## **6. Нагрузки**

- ✧ Физические
- ✧ Эмоциональные

- ✧ Рабочие
- ✧ Физиологические
- ✧ Информационные

### **1.3 Симптомы экзаменационного стресса и реакция организма на него**

**Экзаменационный стресс** — это распространённое явление, которое может оказывать значительное влияние на организм. Реакция организма на такой стресс может проявляться различными физиологическими, психологическими и поведенческими симптомами.

#### **1. Физиологические:**

- ✧ Усиление кожной сыпи
- ✧ Головные боли
- ✧ Тошнота
- ✧ Мышечное напряжение
- ✧ Углубление и учащение дыхания
- ✧ Перепады артериального давления
- ✧ Ухудшение сна и аппетита

#### **2. Эмоциональные:**

- ✧ Растерянность, паника
- ✧ Страх, неуверенность
- ✧ Тревога
- ✧ Депрессия
- ✧ Подавленность
- ✧ Раздражительность

#### **3. Когнитивные:**

- ✧ Чрезмерная самокритика
- ✧ Неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом
- ✧ Воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене
- ✧ Ухудшение памяти, концентрации внимания

#### **4. Поведенческие:**

✧ Стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену

✧ Уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период

✧ Вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах

✧ Увеличение употребления кофеина

### **Физиологические реакции:**

*Увеличение уровня кортизола:* В стрессовых ситуациях повышается уровень гормона стресса кортизола, что может влиять на общее самочувствие

*Учащенное сердцебиение:* Стресс может вызывать тахикардию, что является естественной реакцией организма на стресс.

*Повышенное потоотделение:* В ответ на стресс могут активироваться потовые железы.

*Напряжение мышц:* Мышцы могут находиться в постоянном напряжении, что может привести к болям и дискомфорту.

*Проблемы с пищеварением:* Стресс может вызывать такие симптомы, как тошнота, диарея или потеря аппетита.

### **Психологические реакции:**

*Тревожность:* Ощущение тревоги и беспокойства перед экзаменом — частые реакции.

*Проблемы с концентрацией:* Стресс может затруднять способность сосредоточиться и запомнить необходимую информацию.

*Депрессия:* У некоторых людей высокий уровень стресса может приводить к депрессивным состояниям.

*Чувство неадекватности:* Боязнь неудачи может вызывать сомнения в собственных силах и компетенциях.

### **Поведенческие реакции:**

*Изменение аппетита:* Некоторые студенты могут переедать, другие — наоборот, терять аппетит.

*Изоляция:* В стрессе люди могут избегать общения и изолироваться от друзей и близких.

*Проблемы со сном:* Стресс может вызывать бессонницу или, наоборот, приводить к чрезмерной сонливости.

*Повышение потребления кофеина:* В поисках бодрствования и концентрации многие начинают пить больше кофе и энергетических напитков.

### **Способы снижения стрессовых реакций:**

**Подготовка:** Заблаговременное изучение материала и организация времени помогут снизить уровень тревожности.

**Релаксация:** Техники глубокого дыхания, медитация, йога могут оказать положительное влияние на состояние.

**Физическая активность:** Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса.

**Общение:** Поддержка друзей и семьи может помочь справиться со стрессом.

**Сон:** Обеспечение достаточного количества сна необходимо для восстановления организма.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и реакции на стресс могут варьироваться. Если стресс становится слишком сильным и мешает повседневной жизни, может быть полезно обратиться к специалисту.

## **1.4 Известные методики и практики выявления уровня стресса**

**Методика диагностики самооценки Спилбергера — Ханина** — единственная методика, которая позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

**Тест Спилбергера** состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность), и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

**Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков:** один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй — для измерения уровня личностной тревожности.

**При интерпретации результатов** общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

**Шкала Спилбергера** в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др..

**Метод Тейлора в психологии** включает, например, **личностную шкалу проявлений тревоги Тейлора** (Teilor's Manifest Anxiety Scale). Она предназначена для измерения проявлений тревожности и была опубликована Дж. Тейлор в 1953 году. Опросник состоит из 60 утверждений и используется при индивидуальном и групповом обследовании.

Также существует **тест Тейлора, определяющий вероятность развития стресса**. Он предназначен для диагностики и прогнозирования стресса у взрослых и состоит из 50 вопросов. При интерпретации результатов подсчитывается общее количество утверждений, с которыми человек согласен. Если их число достигает 40–50, то человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению. Если до 25 — средняя стрессоустойчивость, не более 5–15 — прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

**Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин).** Опросник включает список признаков нервно-психического напряжения, содержит 30 характеристик данного состояния. Они разделены на 3 группы по степени выраженности. После того как испытуемый заполнит

бланк опроса, специалист подсчитывает сумму набранных баллов. Слабому нервно-психическому напряжению соответствует результат от 30 до 50, умеренному — 51–70, чрезмерному — 71–90

**Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору).** Испытуемому предлагается список утверждений, с которыми он должен выразить согласие или несогласие. При интерпретации результатов подсчитывается количество ответов «нет» на вопросы с 1-го по 13-й включительно и ответы «да» на все прочие вопросы, характеризующие вероятность развития стресса и уровень тревоги. Если обследуемый дал 40–50 таких ответов, это указывает на высокий риск развития дистресса. Результат от 5 до 15 соответствует высокой стрессоустойчивости и низкому уровню тревоги.

## Глава 2. Практическая часть

### 2.1. Проведение тестов

Я провела среди учеников 10 и 11 классов нашей школы два теста для определения стресса, всего в опросах участвовали 16 учащихся :

1 тест. Опросник Спилберга (см. Приложение 1)

Результаты:

| Уровень тревожности | Ситуативная   | Личностная    |
|---------------------|---------------|---------------|
| Очень высокая       | 1 чел. 6,25%  | 3 чел. 18,75% |
| Высокая             | 8 чел. 50%    | 5 чел. 31,25; |
| Средняя             | 7 чел. 43,75% | 7 чел. 43,75% |
| Низкая              | 0 чел. 0%     | 1 чел. 6,25%  |

2 тест. Личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор., В. Норакидзе (См. Приложение 2)

Результаты

| Уровень       | Проявление тревоги | Шкала тревоги |
|---------------|--------------------|---------------|
| Очень высокий | 0 чел. 0%          | 3 чел. 18,75% |
| Высокий       | 3 чел. 18,75%      | 3 чел. 18,75% |
| Средний       | 13 чел. 81,25%     | 9 чел. 56,25% |
| Низкий        | 0 чел. 0%          | 1 чел. 6,25%  |

### 2.2 Проведение экспериментального занятия

Я с моим куратором педагогом - психологом Надеждой Николаевной провели экспериментальное занятие (см. Приложение 3) в 11 классе - тренинг, включающий в себя активные игры и упражнения, направленные на снятие стресса

Во время тренинга учащиеся были активные, дружелюбные и общительные.

Получилось узнать подробности о их стрессе, мнение и мысли о предстоящем экзамене

### 2.3 Результаты

После тренинга я попросила ответить участников на вопросы, тем самым сформулировав отзыв о проведённом занятии.

*Первый вопрос:* помог ли тебе этот тренинг?

4 из 4 участников ответили, что да, помог. - 100%

*Второй вопрос:* было ли интересно?

4 из 4 участников ответили «да», им было интересно. - 100%

*Третий вопрос:* будешь использовать какие-нибудь упражнения в будущем?

4 из 4 участников снова ответили «да» - 100%

Учащиеся отметили несколько упражнений, которые им больше всех понравились и которые они считают полезными.

Первое такое упражнение «лимон», оно помогает снять напряжение и после легче и быстрее настроится на работу

Второе упражнение по такому же принципу. Только здесь используем газетный лист или другую любую бумагу.

Третье упражнение «никто не знает» помогает узнать окружающих людей с другой стороны и понять, что возможно ты не один в какой то ситуации.

Результат проведённого тренинга положительный, все участники довольны и взяли для себя нужное.

Следовательно, можно сделать вывод, что мой продукт (сценарий тренинга) имеет место быть и он приносит пользу. Его можно использовать, к примеру, в нашей школе, проводя тренинги у 9-х и 11-х классов, тем самым помогая им справиться со стрессом и написать экзамены на лучшие результаты.



## **Заключение**

Предэкзаменационный стресс является актуальной проблемой для многих учащихся, особенно в период подготовки к итоговым испытаниям. В ходе данного исследования были рассмотрены различные аспекты стресса перед экзаменами, включая его причины, симптомы и последствия.

Было установлено, что высокий уровень стресса может негативно сказаться на успеваемости студентов, ухудшить их физическое и психическое здоровье, а также снизить мотивацию к обучению.

Однако существуют эффективные методы и стратегии для снижения уровня стресса и улучшения качества подготовки к экзаменам.

Среди них особое внимание было уделено планированию времени, правильной организации учебного процесса, развитию навыков релаксации и позитивному мышлению. Важно также поддерживать здоровый образ жизни, включая правильное питание, регулярные физические упражнения и достаточный сон. Данные моменты были написаны на памятке, которую я выдала ребятам на тренинге. Проведение занятия помогло учащимся.

Кроме того, значительную роль играет поддержка со стороны семьи, друзей и преподавателей. Общение с близкими людьми помогает снять напряжение и получить необходимую эмоциональную поддержку.

Таким образом, высказанная выше гипотеза подтверждается проведённой работой. Тренинг помог ребятам. Они узнали новые упражнения и после прочтения их отзывов, стало понятно что выпускники будут их использовать, следовательно это поможет им меньше испытывать стресс, вселить в себя уверенность и лучше написать экзамен.

### **Источники**

Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева.

Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. СПб.: Речь, 2010. 169 с. 2.

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. 25 с.

<https://czentrobrazovaniya31tula->

[r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/166/3549/Metodiki\\_dlya\\_diagnostics.pdf](https://czentrobrazovaniya31tula-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/166/3549/Metodiki_dlya_diagnostics.pdf)

[https://ppms22.ru/upload/medialibrary/ec6/g1141jj73oo8ce146jk4w8e3mt414a6t/2.-SHkala-trevozhnosti\\_Spilberg\\_KHanin.pdf](https://ppms22.ru/upload/medialibrary/ec6/g1141jj73oo8ce146jk4w8e3mt414a6t/2.-SHkala-trevozhnosti_Spilberg_KHanin.pdf)

## Приложение 1

| УТВЕРЖДЕНИЯ |                                                | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|-------------|------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 2           | 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 испытываю сожаление                          | 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 чувствую себя отдохнувшим                    | 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, напряженности       | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 16          | Я доволен                                      | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 17          | Я озабочен                                     | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 18          | Я слишком возбужден и мне не по себе           | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 19          | Мне радостно                                   | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 20          | Мне приятно                                    | 1               | 2            | 3     | 4                |

| УТВЕРЖДЕНИЯ |                                                                                 | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 21          | Я испытываю удовольствие                                                        | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 22          | Я очень легко устаю                                                             | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 23          | Я легко могу заплакать                                                          | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 24          | Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди                            | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 25          | Нередко я проигрываю из-за того что недостаточно быстро принимаю решения        | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 26          | Обычно я чувствую себя бодрым                                                   | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 27          | Я спокоен, хладнокровен и собран                                                | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 28          | Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня                                 | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 29          | Я слишком переживаю из-за пустяков                                              | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 30          | Я вполне счастлив                                                               | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 31          | Я принимаю все близко к сердцу                                                  | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 32          | Мне не хватает уверенности в себе                                               | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 33          | Обычно я чувствую себя в безопасности                                           | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 34          | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей                           | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 35          | У меня бывает хандра                                                            | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 36          | Я доволен                                                                       | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 37          | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня                                         | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 38          | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 39          | Я уравновешенный человек                                                        | 1               | 2            | 3     | 4                |
| 40          | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах     | 1               | 2            | 3     | 4                |

## Приложение 2

1. Я могу долго работать не уставая 2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет. 3. Обычно руки и ноги у меня теплые. 4. У меня редко болит голова. 5. Я уверен в своих силах. 6. Ожидание меня нервирует. 7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен. 8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым. 9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном. 10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали. 11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка. 12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит. 13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей. 14. Я не слишком застенчив. 15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением. 16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь. 17. Я краснею не чаще, чем другие. 18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков. 19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку. 20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся. 21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит. 22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить. 23. Меня часто мучают ночные кошмары. 24. Я склонен все принимать слишком всерьез. 25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость. 26. У меня беспокойный и прерывистый сон. 27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать. 28. Я более чувствителен, чем большинство других людей. 29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех. 30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие. 31. Мой желудок сильно беспокоит меня. 32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами. 33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда. 34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне

не преодолеть. 35. Я легко прихожу в замешательство. 36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть. 37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений. 38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты. 39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу. 40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным. 41. Иногда мне хочется выругаться. 42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо. 43. Меня беспокоят возможные неудачи. 44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею. 45. Меня нередко охватывает отчаяние. 46. Я — человек нервный и легко возбудимый. 47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать. 48. Я почти всегда испытываю чувство голода. 49. Мне не хватает уверенности в себе. 50. Я легко потею даже в прохладные дни. 51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать. 52. У меня очень редко болит живот. 53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе. 54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте. 55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения. 56. Я легко расстраиваюсь. 57. Практически я никогда не краснею. 58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых. 59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня. 60. Обычно я работаю с большим напряжением.

### **Приложение 3**

## **Сценарий тренинга для снятия предэкзаменационного стресса**

### **«Экзамен без стресса»**

**Цель тренинга:** профилактика экзаменационного стресса.

**Задачи тренинга:**

- знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

**Формы работы:** групповая дискуссия, мини-лекции, тренинговые упражнения, информирование.

**Категория:** ученики 11-х классов

**Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Организационный момент:**

Здравствуйте ребята. Меня зовут Ельцына Надежда Николаевна , я педагог – психолог и я ученица 10 класса Бабицына Елизавета. Скоро вам сдавать экзамены, это нужный и ответственный шаг в вашей жизни.

Испытываете ли вы волнение и тревогу перед сдачей ЕГЭ? Проведённый ранее опрос показал, что уровень тревожности у обучающихся в среднем выше среднего.

Чтобы этого не было, вы должны научиться приёмам мобилизации и концентрации. Поэтому сегодня мы проведём Тренинг.

В ходе занятия мы с вами приобретём некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Но прежде чем перейти к нашей беседе, я предлагаю вам немного поиграть.

## ***1. Упражнение «Зарядка» упражнение на поддержание работоспособности***

Пусть каждый из вас придумает какое-нибудь движение и по очереди его продемонстрирует его всем. При этом будем внимательны и постараемся запомнить движение каждого. Теперь, когда Вы запомнили движения друг друга. Тот, кто начинает выполняет сначала своё движение, а затем движение того из нас, кому он захочет передать ход. Обратите внимание на одно ограничение: нельзя передавать ход обратно, т.е. тому кто только передал ход.

**Вопросы:** Какие были трудности?, Какое Ваше настроение?

**Ведущий:** отлично! приступим к следующему упражнению и это

*Учащимся раздаются рисунки солнца*

## ***2. Упражнение «Солнце»***

**Ведущий:** На листочках нарисовано солнце, в центре солнечного круга напишите свое, имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

## ***3. Упражнение «Никто не знает...»***

Участники сидят в кругу. У ведущего в руках мяч.

**В:** Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня) ...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

**Вопросы:** Какие были трудности?, Какое Ваше настроение?

## ***4. Упражнение «Созидающая визуализация».***

**Ведущий::** постарайтесь представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в



аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями. Представь, что из груды экзаменационных кимов, тебе достается самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все вопросы. Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце ты получаешь высокий балл за экзамен. На душе у тебя легко и радостно. Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?

«Отрепетировав» эти действия, участники настроят себя на успех.

### **5. Упражнение «Ассоциации»**

**Ведущий:** Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?

Как отметили многие из вас, экзамены — это стресс. Как же научиться самообладанию в трудных жизненных ситуациях? Для этого я вам расскажу, какие существуют способы снятия нервно-психического напряжения.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

**6. Упражнение «Прощай напряжение!»** (обучить снимать напряжение приемлемым способом).

**Ведущий:** Я предлагаю вам скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске.

**Обсуждение:** какими еще способами можно воспользоваться?

### **Релаксация**

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

### **7. Упражнение «Дыхательная релаксация»**

**Цель:** научить справляться с тревогой, используя дыхание.

**Ведущий:** Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов

**Обсуждение:** «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

### **8. Упражнение «Лимон»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**В:** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **9. Упражнение. Выполнение действий у стены**

**Ведущий:** встаньте лицом к стене, положив на неё ладони. По счёту делайте в сторону движения. 1- правая рука, 2- левая рука, 3- правая нога, 4 - левая нога. (после можно менять счёт и направление, за место цифр можно говорить определённую группу предметов. К примеру: мебель - правая рука, животное - левая рука, фрукт - правая нога, овощ - левая нога)

### **Рефлексия**

*Цель:* получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Что то было сложное в выполнении? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

### **Заключение:**

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать своё эмоциональное состояние. Желаем вам успеха!

*Будущим выпускникам раздаём памятки.*