

ФГАОУ ВПО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
Министерство образования Пензенской области ГАОУ ДПО «Институт регионального развития
Пензенской области»

Управление образования города Пензы

МБОУ «Лицей современных технологий управления № 2» г. Пензы

МБОУ финансово-экономический лицей № 29 г. Пензы

Портал поддержки Дистанционных Мультимедийных Интернет-Проектов «ДМИП.рф»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 28 города Пензы имени В.О.Ключевского

**VII открытый региональный конкурс исследовательских и проектных работ школьников
«Высший пилотаж - Пенза» 2025**

Влияние экзаменационного стресса на психическое состояние учащихся 9 класса

МБОУ СОШ №28 во время сдачи ОГЭ

Автор работы: Бибикова Дарья Евгеньевна,
обучающаяся 11 «А» класса

МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского

Руководитель: Куликова Динара Илдаровна,
учитель химии и биологии

МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского

Пенза 2025

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Введение | 3 |
| 2. Основная часть | 4 |
| 2.1 История возникновения экзаменов | 4 |
| 2.2 Основные сведения об ОГЭ | 5 |
| 2.3 Понятие «стресс» | 6 |
| 3. Практическая часть | 8 |
| 3.1 Анкетирование | 8 |
| 3.2 Рекомендации по преодолению экзаменационного стресса | 10 |
| 4. Заключение | 12 |
| 5. Использованная литература и интернет-источники | 14 |
| 6. Приложение | 15 |

Введение

Проверочные и контрольные работы всегда вызывают у обучающихся волнение за их результаты, не говоря о государственных экзаменах. В системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. В настоящее время наблюдается тенденция усложнения экзаменационных вопросов. В связи с этим все более актуальным становится изучение влияния сдачи ОГЭ на тревожность учеников.

Школьники сталкиваются с проблемами в процессе подготовки к ОГЭ, что вызывает тревожность. Во время сдачи экзамена волнение может негативно повлиять на его результаты, а следовательно и на итоговую аттестацию, что может отразиться на реализации карьерных планов. Становится очевидным, что у школьника необходимо развивать навыки саморегуляции, но при этом без снижения эффективности его деятельности.

Цель: изучить психическое состояние школьников во время сдачи основного государственного экзамена и влияние стресса на результаты экзамена.

Реализация поставленных целей предусматривает решение следующих **задач**:

1. Ознакомиться с научно-учебной и научно-популярной литературой по данной проблеме;
2. Изучить историю возникновения экзаменов;
3. Изучить понятие стресс с биологической точки зрения и влияние стресса на организм ребенка;
4. Выявить влияние стресса во время экзамена на его результаты;
5. Выяснить какие факторы вызывают стресс у учащихся 9-х классов;
6. Выявить подверженность экзаменационному стрессу учащихся 9 класса нашей школы;
7. Провести опрос среди учеников 9-х классов;
8. Проанализировать результаты социологического опроса среди школьников;
9. Привести практические рекомендации для учащихся по психологической подготовке к экзаменам.

Гипотеза: экзаменационный стресс плохо влияет на психическое состояние школьников и отрицательно сказывается на результатах экзамена.

Объект исследования: ученики 9 класса во время подготовки к ОГЭ и во время сдачи его.
Предмет исследования: психоэмоциональное состояние выпускников.

Теоретическое обоснование: некоторые учёные изучали влияние экзаменационного стресса на учащихся:

КучинаЗульфия Бурхоновна — кандидат психологических наук, автор диссертации на тему «Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа». В своих исследованиях учёный отмечает, что в ситуации экзамена учащиеся переживают информационный и коммуникативный стресс, который сопровождается выраженными психофизиологическими, когнитивными, эмоциональными и поведенческими реакциями. [3]

Наталья Васильевна Самоукина — кандидат психологических наук, доцент, основатель и руководитель «Школы тренинга Натальи Самоукиной». В её работах экзаменационный стресс оказывает серьёзные последствия на здоровье старшеклассников, их нервную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы. [5]

Вячеслав Алексеевич Бодров советский и российский психолог, психофизиолог, врач. Учёный считает, что особо сильное стрессовое влияние экзаменов чаще всего наблюдается у учеников, страдающих психическими и нервными расстройствами. Учёный также отмечает, что в период экзаменов у школьников могут возникать нарушения вегетативной регуляции сердечно-

сосудистой системы: учащение пульса, повышение артериального давления и нарушение баланса нервной системы. [1]

Щербатых Юрий Викторович — доктор биологических наук, психофизиолог, профессор кафедры психологии Воронежского филиала МГЭУ. Учёный классифицирует учебный (дидактогенный) стресс как подвид профессионального и выделяет экзаменационный стресс как наиболее резко выраженную форму учебного стресса. [7]

Методы: теоретические (анализ, абстрагирование, индукция, дедукция) , эмпирические (анкетирование, наблюдение, сравнение).

Актуальность: школьники и студенты в последнее время часто сталкиваются с экзаменационным стрессом, их волнение сказывается на результатах экзаменов. Они должны быть знать о плохом влиянии стресса на их здоровью и учиться контролировать свое волнение.

Практическая значимость: результаты исследования экзаменационного стресса могут быть использованы для разработки стратегий по снижению стресса учащихся, по профилактике развития психических и психосоматических заболеваний у подростков, а также суицидов; для ознакомления учащихся с профилактикой по борьбе с экзаменационным стрессом.

2. Основная часть

2.1 История возникновения экзаменов

Экзамены (слово происходит от лат. *examen*, означавшее поначалу язычок, стрелку у весов, а уже затем оценку, испытание) появились ещё в середине III тысячелетия до нашей эры в Древнем Вавилоне в школах, где готовили писцов. У выпускников проверяли умение писать, а также разбираться в тканях, металлах, растениях и знания всех четырёх арифметических действий. [12]

А в Древнем Египте для обучения искусству жрецов всем желающим предстояло пройти воистину суровые испытания. Поначалу новичков ждало что-то вроде собеседования: выясняли уровень образованности, биографию и разговорные навыки. Следующий этап: проверка умения трудиться, молчать и слушать. И, наконец, 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. Например, по данным Лейпцигского университета, в 15-начале 16 века из 100 человек, записавшихся на слушание лекций, через два года экзамен держало 30 человек, а к выпускному экзамену явилось всего 6 человек. Как видим, сложность экзаменов тех времён не поддаётся сомнению, ведь за всё время обучения отсеялось 94 процента слушателей.

В 19 веке система экзаменов уже использовалась во всех европейских странах. В России, например, учреждением-первопроходцем, принявшим такую форму проверки знаний, как экзамен, была школа Э. Глюка, основанная в 1705 году в Москве. В 1837 году «Правилами для испытания в уездных училищах и гимназиях» приняты экзаменационные билеты и знакомая нам (правда, ставшая уже историей) пятибалльная система оценки знаний учащегося.

А в начале XX века появилось много противников экзаменационных испытаний из числа педагогов, считавших экзамены необъективными и склоняющими обучающихся к пустой механической «зубрёжке». Так, после Октябрьской революции 1917 года экзамены в СССР были отменены, но ненадолго, так как их отмена привела к существенному ухудшению знаний учащихся. [12]

В 1932 году появилось постановление «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе», в котором указывалось на необходимость проведения в конце года проверочных испытаний для всех учащихся. [15]

В СССР оценка за экзамен начислялась как оценка за весь предмет, если же студент не успешно сдал экзамен, у него был шанс его пересдать. Вторая оценка заменяла первую, которая не производилась на аттестате.

До 1956—57 учебного года экзаменационная система общеобразовательной школы строилась на сочетании переводных экзаменов, где проверялись знания учащихся за данный учебный год, с выпускными экзаменами, где проверялись знания за ряд лет или за весь курс обучения.

Распад СССР и последующие за этим реформы внесли изменения в систему образования в Российской Федерации.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) был введён на территории России в отдельных районах в 2001 году. В 2007 году Государственной Думой был принят Федеральный Закон об использовании ЕГЭ на всей территории России.

Ключевая цель введения ЕГЭ — попытка дать равные условия при сдаче выпускных экзаменов в школе и поступлении в ВУЗы. [15]

2.2 Основные сведения об ОГЭ

Основной государственный экзамен (ОГЭ) — итоговый экзамен за курсы основного общего образования в России. Служит для контроля знаний, полученных учащимися за 9 лет, а также для приёма в учреждения среднего профессионального образования (колледжи и техникумы). Является одной из трёх форм Государственной итоговой аттестации (ГИА). [14]

Апробация ОГЭ проходила в России с 2004 года. [13]

Порядок проведения ОГЭ определяется «Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования». Ключевые положения этого документа:

ОГЭ состоит из четырёх экзаменов — русского языка, математики и двух предметов по выбору.

К ОГЭ допускаются обучающиеся, не имеющие академической задолженности и выполнившие учебный план.

Для допуска к ОГЭ обучающийся должен получить зачёт по итоговому собеседованию по русскому языку, которое проводится во вторую среду февраля и в дополнительные дни. [14]

Для проведения ОГЭ используются контрольные измерительные материалы (КИМ), которые формируются с помощью Открытого банка заданий Основного государственного экзамена, размещенного на сайте Федерального института педагогических измерений (ФИПИ), и специализированного программного обеспечения. [13]

Сдача экзаменов может развить у человека чувство ответственности, что имеет большое значение в педагогическом контексте. Это требует значительных усилий и энергии, вызывает у учеников беспокойство и стресс, но в этом можно увидеть подготовку к жизни, которая не всегда будет лёгкой и безоблачной.

Однако не все в педагогическом сообществе разделяют эту точку зрения. Особенно против неё выступают врачи и родители. Врачи считают, что экзамены могут нанести вред здоровью учеников. Например, исследования показывают, что во время экзаменов ученики теряют вес и испытывают другие негативные последствия.

Родители и некоторые преподаватели считают, что необходимо осуществлять контроль за деятельностью учителей и учеников на протяжении всего учебного года. При этом контроль должен быть организован таким образом, чтобы экзамены стали необязательными.

В процессе экзамена ученик находится в особом, стрессовом состоянии, что в сочетании с ограниченным временем не позволяет считать его ответ достоверным показателем уровня знаний.

2.3 Понятие «стресс»

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. [4]

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический (психологический) и физический стрессы (тепловой, световой, звуковой и др.).

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать».[4]

В 1936 году знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Г. Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения.

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса» (Г. Селье)

Многолетние исследования Г. Селье, его сотрудников и последователей во всем мире подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продуцирование иммунных клеток заметно снижается в период физического или психического стресса. [4]

Нервная система человека по функциям делится на соматическую и вегетативную. Соматическая нервная система отвечает за почти все сознательные движения мышц, а также за обработку сенсорной информации, поступающей через внешние раздражители: зрение, слух и осязание. Вегетативная нервная система отвечает за регуляцию артериального давления, частоты сердечных сокращений, температуры тела, массы тела, пищеварения, уровня метаболизма, водно-электролитного баланса, потоотделения, мочеиспускания. Деятельность вегетативной нервной системы не зависит от воли человека. Вегетативная нервная система подразделяется на симпатическую, парасимпатическую и метасимпатическую. Все структуры и системы организма иннервируются волокнами вегетативной нервной системы. Отделы вегетативной нервной системы находятся в относительном функциональном антагонизме, обеспечивая автоматическую регуляцию органов и систем без участия сознания человека. [8]

Симпатическая нервная система усиливает обмен веществ, повышает возбудимость большинства тканей, мобилизует силы организма на активную деятельность. Симпатический отдел возбуждается при воздействии адреналина.

Симпатический отдел:

- повышает частоту и силу сердечных сокращений;

- стимулирует выброс адреналина;
- повышает уровень глюкозы в крови;
- повышает артериальное давление;
- вызывает расширение артерий головного мозга, легких и коронарных артерий;
- угнетает перистальтику кишечника и работу пищеварительных желез (в том числе слюнных), сокращает гладкомышечные сфинктеры;
- угнетает перистальтику мочеточников, расслабляет мускулатуру и сокращает сфинктер мочевого пузыря;
- расширяет бронхи и бронхиолы, усиливает вентиляцию легких;
- расширяет зрачки.

Парасимпатическая система способствует восстановлению израсходованных запасов энергии, регулирует работу организма во время сна. Парасимпатический отдел нервной системы возбуждается под воздействием ацетилхолина. [8]

- Парасимпатический отдел:
- уменьшает частоту и силу сердечных сокращений;
- понижает уровень глюкозы в крови;
- снижает артериальное давление;
- усиливает перистальтику кишечника и стимулирует работу пищеварительных желез (в том числе слюнных), расслабляет гладкомышечные сфинктеры;
- усиливает перистальтику мочеточников, сокращает мускулатуру и расслабляет сфинктер мочевого пузыря;
- сужает бронхи и бронхиолы, уменьшает вентиляцию легких;
- сужает зрачки.

Метасимпатический отдел осуществляет связь между внутренними органами (минуя головной мозг); местные вегетативные рефлексy. [8]

Существование специальных местных метасимпатических механизмов регуляции функций имеет определенный физиологический смысл. Их наличие увеличивает надежность регуляции функций. Эта регуляция может происходить в случае выключения связи с центральными структурами. При этом ЦНС освобождается от избыточной информации.

При постоянном стрессе работа симпатического отдела вегетативной нервной системы затмевает работу парасимпатического отдела. Значит, у человека в состоянии стресса могут возникнуть проблемы со сном, энергичностью, которые контролирует парасимпатический отдел. А также вероятна нестабильная работа органов пищеварительной, сердечно-сосудистой, нервной и выделительной системы.

Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами. Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека.

Интересно, что в то время, как для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь, это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным

и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена.

Симптомы экзаменационного стресса

Рассмотрим типичные симптомы экзаменационного стресса, которые могут быть отнесены к одной из четырех групп [2]:

1. Физиологические симптомы:

усиление кожной сыпи;
головные боли;
тошнота;
диарея;
мышечное напряжение;
углубление и учащение дыхания;
учащенный пульс;
перепады артериального давления.

2. Эмоциональные симптомы

чувство общего недомогания;
растерянность;
паника;
страх;
неуверенность;
тревога;
подавленность;
раздражительность.

3. Когнитивные симптомы

чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
кошмарные сновидения;
ухудшение памяти;
снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

4. Поведенческие симптомы

стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
избегание любых напоминаний об экзаменах;
уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;
вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
ухудшение сна и ухудшение аппетита.

Таким образом, мы выяснили, что стресс плохо влияет на растущий организм школьника и может вызвать проблемы со здоровьем, которые останутся на всю жизнь.

3. Практическая часть

3.1 Анкетирование

Изучив теоретические подходы к проблеме экзаменационного стресса, мы решили узнать мнение учащихся нашей школы. В исследовании приняли участие девятиклассники МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О.Ключевского. Всего в анкетировании участвовали 32

выпускника. Для исследования я создала анкету «Подготовка к ОГЭ и впечатления после сдачи экзамена». Содержание анкеты представлено в приложении. Анкетирование проходило по предмету математики.

В середине учебного года 2023/2024 школьникам 9 класса задавался вопрос: «Волнуетесь ли вы сдавать экзамен?» 21% обучающихся ответили положительно. Значит, за 6 месяцев до экзамена экзаменуемые не чувствуют сильного стресса, но пятая часть всех подростков уже испытывала беспокойство. Само анкетирование проводилось в конце мая. И выяснилось, что результаты ответов на тот же вопрос оказались различными по сравнению с ранним опросом. Количество волнующихся школьников повысилось на 29%. (Диаграмма №1) Ученики, не испытывавшие стресс в середине года, начали тревожиться при приближении экзамена.

Причем волнующихся, которые готовились к ОГЭ самостоятельно, больше чем тех, которые занимались с репетитором. (Диаграмма №2, №3)

Как причину волнения большинство учеников выбрали пункт «Боялся сложных заданий» (11/24), но был и тот человек, который волновался без причины.

75% выпускников удовлетворены своим результатом, в то время как 25 % не довольны полученными баллами. (Диаграмма №4)

Большинство учеников оценивали свои знания объективно, а некоторые даже смогли получить результат выше, чем ожидали. (Диаграмма № 5)

Удивительно, что результаты пробных экзаменов в школе у 63 % обучающихся был ниже и лишь у 12% совпал. (Диаграмма №6)

75% школьников считают, что экзаменационный стресс не повлиял на результаты ОГЭ, но 21% подтверждают нашу теорию. (Диаграмма № 7)

Некоторые ученики отдельно высказались о впечатлениях после прошедших экзаменов: «Интересный опыт, но я месяц спала плохо из-за экзаменов.», «Я считаю что оно не нужно либо его нужно кардинально изменить».

В конечном итоге, у большинства школьников поменялось мнение после сдачи всех экзаменов. И оказалось, что сдать экзамен легче, чем кажется сначала. Важна поддержка близких в эти тревожные дни. Также большое влияние оказывают учителя. Их поддержка тоже приводит к высоким результатам. Но низкая квалификация учителя и безответственность ребенка в подготовке к экзамену могут привести к плачевным последствиям. Исследуя опросы ученых-психологов и их результаты, оказалось, что результат моего анкетирования и «Опросника подверженности экзаменационному стрессу» Юрия Григорьевича Гуревича оказались похожими. Около половины обучающихся, и даже больше, испытывают экзаменационный стресс.

По полученным данным в ходе исследования Юрия Григорьевича Гуревича было определено, что 63% старшеклассников имеют средний уровень подверженности экзаменационному стрессу. С данной группой школьников важно проводить профилактическую работу, способствующую овладению способами эмоциональной саморегуляции и недопущению деструктивного влияния тревоги на результаты экзамена. 7% учащихся имеют высокий уровень подверженности экзаменационному стрессу. У таких ребят могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, общее плохое самочувствие в ситуации экзамена (бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения). Уровень тревоги может оказаться столь высоким, что окажет блокирующее действие на когнитивные процессы. Данной группе учеников может быть рекомендовано участие в

коррекционно-развивающих занятиях, направленных на стабилизацию эмоциональной сферы. [6]

Я подготовила рекомендации по борьбе с экзаменационным стрессом для обучающихся с высоким уровнем тревожности, а также для учителей, педагога-психолога и родителей в оказании особого внимания беспокойным ученикам.

3.2 Рекомендации классным руководителям и учителям–предметникам по работе с обучающимися с высоким и повышенным уровнем тревожности [11]:

1. Изменить подход к ученикам, в дальнейшем выстраивать взаимодействие с ними на основе принятия, поддержки и сопереживания. Провести индивидуальные беседы с каждым учеником, чтобы понять их потребности и проблемы (при этом важно проявлять уважение и деликатность).
2. Определить характер отношений между этими учениками и преподавателями; в случае возникновения конфликта способствовать его урегулированию; настроить преподавателей на внимательное, заботливое и приветливое отношение к детям.
3. Проследить за тем, как дети ведут себя на уроках и вне школы в течение учебного дня (на классных часах и других мероприятиях), и сообщить психологу об изменениях в поведении детей.
4. Организовать разговор с родителями, чтобы понять, что происходит в семье, и определить, почему дети так тревожны.
5. Проводить консультаций по предмету с тревожными детьми лучше не в форме групповых занятий, а индивидуально, при этом обязательно подбадривать: «Ты обязательно справишься», «У тебя все получится», «Ты все знаешь». Помочь учащимся разбить большие задания на более мелкие, чтобы лучше справиться с ними.
6. Демонстрировать оптимизм. Негативные мысли и фразы ослабляют работу мозга, ухудшают деятельность щитовидной железы, поддерживающей иммунитет организма, снижают жизненную энергию организма. Наши мысли, чувства передаются *окружающим* через выражение лица, жесты, тональность, голос. Так педагог передает учащимся позитивную и негативную энергию. Оптимизм учителя необходим школьникам, так как вера преподавателя в них становится важнейшим источником веры в себя, повышает самооценку, вдохновляет на серьезное отношение к подготовке и самовоспитание.
7. Помнить про эффект психологического заражения. Статистика говорит о том, что если 10% людей одинаково настроены, то через некоторое время это настроение присутствует у большинства.
8. Необходимо соблюдать правило: непосредственно перед экзаменами не засыпать подростка рекомендациями, не убеждать его в возможности и необходимости получения отличного результата, требовать тотальной мобилизации всех его сил, а разрядить напряженную атмосферу.
9. Никогда не говорить про учащихся плохо, особенно избегать приписывать им отрицательные черты - «глупый», «неспособный», «неисправимый» и т. д.
10. Не сравнивать достижения ребёнка с другими детьми, сравнивать с его собственными достижениями, оценивать улучшения его собственных результатов.

Родителям: Создавать у ребёнка чувство успешности, ведь это лучшее средство от тревожности. Помогать ребёнку адаптироваться: в общении с одноклассниками, в учёбе.

Педагогу-психологу: Организовать персональные встречи с учениками для определения причин их повышенной тревожности и разработки методов её снижения.

Рекомендации обучающимся с высоким уровнем тревожности [10]:

1. Сон.

Именно во время сна происходит закрепление полученной накануне информации. В опытах на крысах ученые показали, что во время медленного сна в мозгу возбуждаются те же группы нейронов, что и во время обучения, которым крысы занимались накануне. То есть, чтобы лучше запомнить информацию, лучше всего лечь спать пораньше. Мозг во сне еще раз прокрутит полученную накануне информацию и потом приведет вас к успеху на экзамене.

2. Питание, богатое полезными веществами.

Перед экзаменом ученые из Школы медицины Бостонского университета рекомендуют на завтрак съесть яичницу. Это связано с тем, что яйца богаты холином — витамином группы В. Согласно исследованиям, холин улучшает память и замедляет процессы старения мозга. А ведь именно старение мозга может негативно повлиять на успешность сдачи экзамена.

В Американской академии питания и диетологии советуют не отказываться от овсянки. Цельнозерновые крупы содержат медленные углеводы и полезные микроэлементы, которые обеспечивают мозг энергией, необходимой для успешной сдачи экзамена.

Можно использовать в приготовлении пищи приправу карри. В ее состав входит куркума, которую очень хвалят ученые Института мозга РАН (СПб). Куркума укрепляет память и является хорошей профилактикой болезни Альцгеймера.

Также можно использовать мяту. Она улучшает концентрацию.

Для демонстрации умственных способностей необходимо включить в рацион жирные кислоты Омега-3. Исследование, опубликованное в «British Journal of Nutrition» несколько лет назад, показало, что студенты колледжа, употреблявшие грецкие орехи, демонстрировали более высокие способности к рассуждению, чем их сверстники, которые не употребляли орехи. Также богаты Омега-3 такие виды рыбы, как лосось и тунец. Перед экзаменом рекомендуется включить в рацион несколько капсул рыбьего жира.

Необходимо пить много воды. Студенты, которые пьют воду перед экзаменом, показывают результаты на 10% лучше, чем их обезвоженные однокурсники.

Исследователи из Университета Южной Австралии пришли к выводу, что люди, употребляющие шоколад не реже одного раза в неделю, демонстрируют лучшие результаты при выполнении когнитивных задач по сравнению с теми, кто отказывается от шоколада. Предполагается, что положительное воздействие шоколада на когнитивные способности обусловлено содержанием в нём флавоноидов.

Исследователи из Университета Северной Аризоны провели исследование, в ходе которого было установлено, что шоколад с содержанием какао 60% наиболее эффективно повышает концентрацию внимания. Однако было также выявлено, что этот вид шоколада может повышать кровяное давление. К счастью, было найдено решение этой проблемы: употребление зелёного чая вместе с шоколадом позволяет организму получить релаксант L-тианин, который нормализует кровяное давление.

3. Физическая активность.

Всего 30 минут кардиотренировки могут улучшить вашу память и уменьшить влияние стресса. Кардионагрузка способствует выработке целого ряда гормонов, в том числе

серотонина, дофамина и норадреналина. Этот комплекс гормонов оказывает положительное влияние на внимание, восприятие, мотивацию и способность к обучению.

4. Музыка.

Музыка является признанным средством снятия стресса. Перед экзаменом в качестве музыкального сопровождения можно выбрать произведения Вольфганга Амадея Моцарта.

В 1993 году когнитивист Франциск Раушер и его коллеги исследовали влияние сонат Моцарта на студентов. В ходе экспериментов было выявлено временное улучшение пространственно-временного мышления у испытуемых.

В других экспериментах крысы, слушавшие Моцарта, лучше справлялись с лабиринтом по сравнению с крысами, предпочитавшими других композиторов.

Несмотря на то, что многие учёные скептически относятся к эффекту Моцарта, этот метод не требует значительных усилий, и его можно использовать.

5. Медитация.

Во время медитации человек отключает мозг от внешних раздражителей и максимально освобождает рабочую память. Профессор психологии Сайен Бейлок в книге «Момент истины» рассказывает об одном исследовании: в его ходе ребята, которые занимались медитацией, проявили исключительные способности к концентрации.

6. Повышение самооценки.

Кроме незнания предмета на экзамене человеку может помешать низкая самооценка, пишет Сайен Бейлок. Хороший способ ее поднять — написать список своих положительных качеств перед входом в аудиторию. Пока вы пишете свои неоспоримые достоинства, самооценка растёт, тревожность снимается, а заодно улучшаются интеллектуальные способности.

7. Жвачка.

Жвачка — отличный помощник на экзамене. С помощью нее можно улучшить свою концентрацию. Ученые предполагают, что она активизирует области мозга, способствующие лучшему вниманию.

4. Заключение

В ходе проведённых исследований мы обнаружили, что у 50% выпускников наблюдается экзаменационный стресс, который негативно сказывается как на физическом, так и на психологическом здоровье.

Таким образом, гипотеза о влиянии экзаменационного стресса на психическое состояние учащихся и влиянии на результаты экзаменов частично подтвердилась.

Школьники и правда переживают перед первыми государственными экзаменами, которые могут повлиять на получение будущего образования.

Для большинства учеников старших классов экзамены — это серьёзное испытание, которое вызывает стресс и может негативно сказаться на их успеваемости и уверенности в себе. Особенно это касается учеников с высоким уровнем тревожности. Таким детям нужна дополнительная поддержка и внимание.

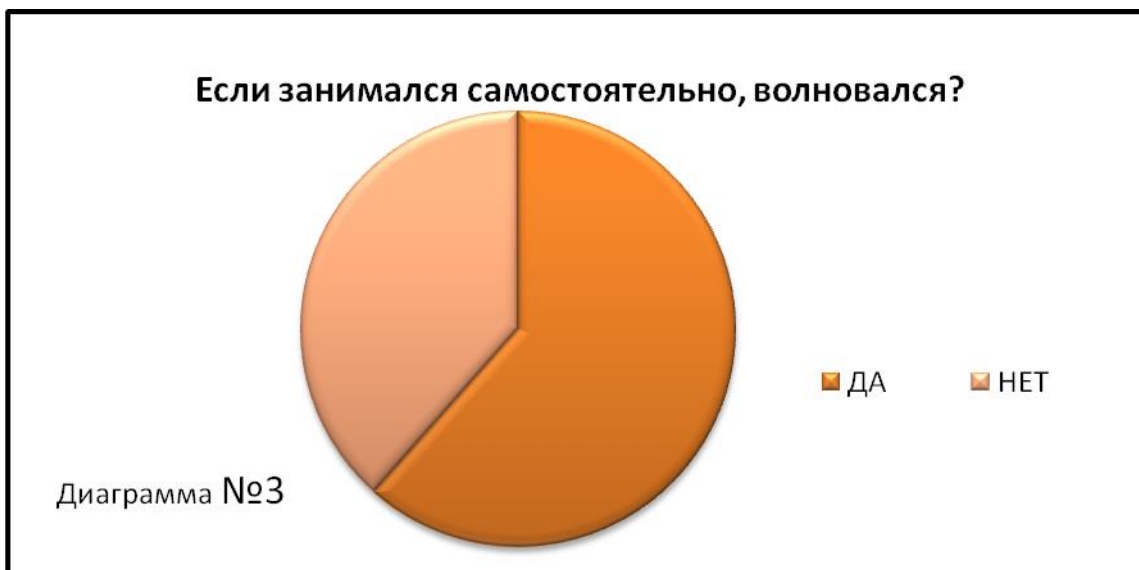
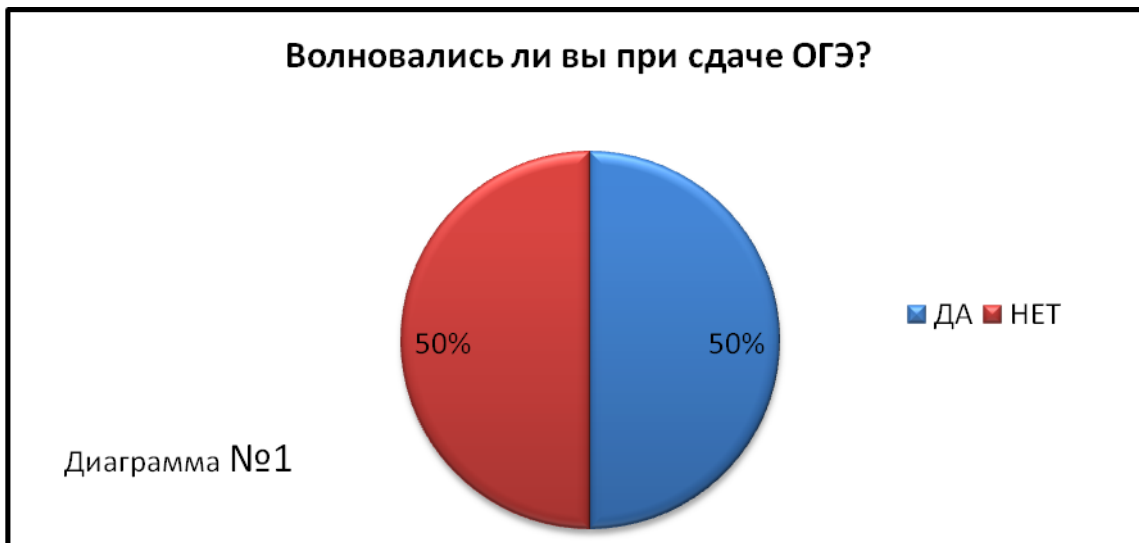
Беспокойство может быть обусловлено либо реальными трудностями, с которыми сталкивается ученик в ключевых сферах деятельности и взаимодействия с другими людьми, либо возникать без очевидных причин, являясь следствием внутренних конфликтов и нарушений в формировании самооценки.

Чтобы обеспечить наилучшие условия для подготовки к экзаменам, необходимо не только помочь выпускникам освоить предмет, но и научить их справляться со стрессом.

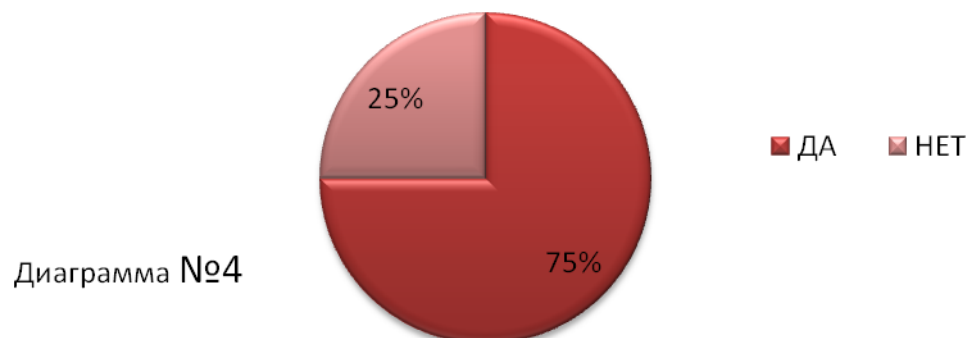
Важна поддержка подростка как со стороны родителей, так и со стороны учителей. Подготовленные мною рекомендации успешно могут использоваться девятиклассниками, их родителями и учителями в период подготовки к экзаменам.

5. Использованная литература и интернет-источники

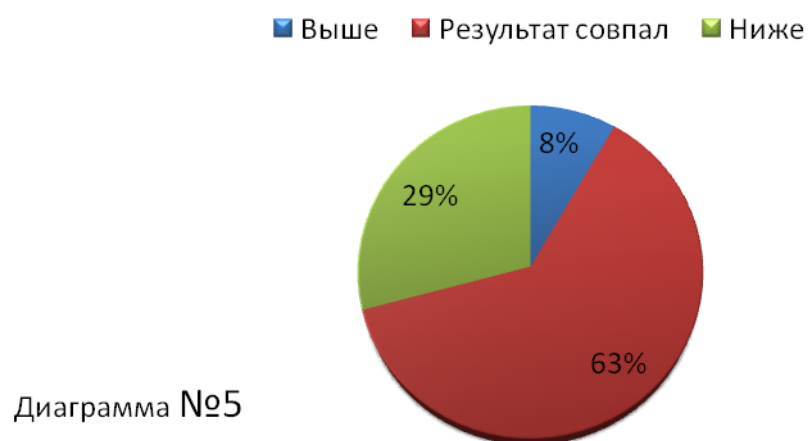
1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с
2. Вангородская Ю.С. ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА № 4 (16) апрель 2015 г
3. Кучина З.Б. Совладающее поведение студентов на экзамене (на примере Интернет-экзамена) / З.Б. Кучина // Журнал практического психолога. – 2010. – №2. – 98 с.
4. Мельникова М.Л. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА Учебно-методическое пособие Екатеринбург 2018
5. Самоукина Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. – М.: Экмос, 2009. – 288 с.
6. Студенческий электронный журнал «СтРИЖ». №3(07). Март 2016
7. Щербатых Ю. В. Щ61 Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.
8. https://mel.fm/ucheba/fakultativ/9712480-success_exams
9. <https://multiurok.ru/files/kak-luchshe-podgotovitsia-k-ekzamenam.html>
10. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/12/22/rekomendatsii-pedagogam-po-rabote-s-trevozhnymi-uchenikami-vo>
11. <https://omskinform.ru/news/20369>
12. <https://ria.ru/20200513/1571389671.html>
13. https://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетативная_нервная_система
14. https://ru.wikipedia.org/wiki/Основной_государственный_экзамен#Введение_ОГЭ
15. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Экзамен>



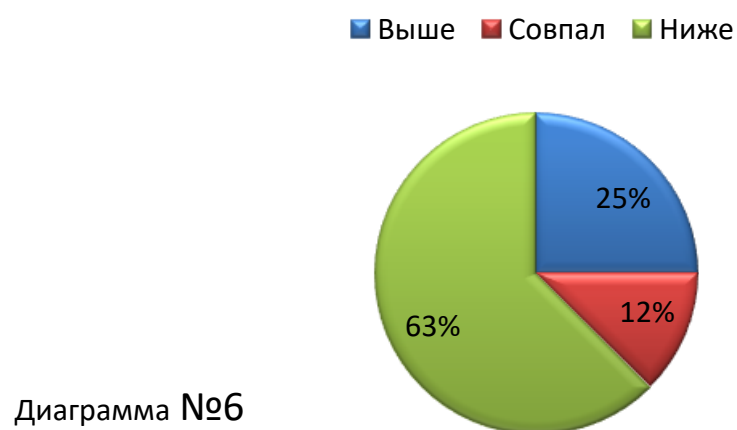
Удовлетворены вы результатом экзамена?



Ожидал результат...



Результат пробного экзамена в школе был...





Приложение 2

Моя анкета «Подготовка к ОГЭ и впечатления после сдачи экзамена»:

Когда вы начали подготовку к ОГЭ?

1. С сентября 9 класса
2. С января 9 класса
3. За 3 месяца до экзамена
4. За 1 месяц до экзамена
5. За неделю до экзамена
6. Не готовился

Как вы готовились к ОГЭ?

1. С репетитором
2. Самостоятельно
3. Не готовился

Волновались ли вы при экзамене?

1. Да
2. Нет

Почему волновался перед экзаменом?

1. Боялся сложных заданий
2. Боялся все забыть
3. Переживал за результаты

Не готовился

Не волновался

Другое:

Удовлетворяют ли вас результаты ОГЭ?

1. Да
2. Нет

Когда вы узнали результаты, вы...

1. Обрадовался
2. Расстроился
3. Обрадовался и расстроился
4. Ничего не почувствовал

Какой результат вы ожидали и какой получили?

1. Результат совпал
2. Ожидал результат выше
3. Ожидал результат ниже

Как вы думаете, повлияло ли волнение на результат экзамена?

1. Да
2. Нет
3. Если да, то волнение повлияло ...
4. В худшую сторону
5. В лучшую сторону
6. Не повлияло

Когда волнение было наибольшим?

1. Перед первым экзаменом
2. Вторым
3. Третьим
4. Последним
5. Перед всеми
6. Не волновался

Результат пробников в школе по сравнению с полученным результатом был...

1. Ниже
2. Выше
3. Совпал

Изменилось ли мнение о сдаче ОГЭ?

1. Да (сдать легче)
2. Да (сдать сложнее)
3. Нет

Общее мнение об ОГЭ.

Опросник подверженности экзаменационному стрессу (Ю.Б. Гуревич) [9]

Цель: диагностика степени выраженности экзаменационного стресса и подверженности ему.

Инструкция: внимательно прочитайте предложенные вопросы, примерьте их к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия: да или нет.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступить перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Обработка. За каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл. Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Рецензия на работу

Влияние экзаменационного стресса на психическое состояние учащихся 9 класса МБОУ СОШ №28 во время сдачи ОГЭ обучающейся 10 «А» класса МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского Бибиковой Дарьи Евгеньевны

Работа «Влияние экзаменационного стресса на психическое состояние учащихся 9 класса МБОУ СОШ №28 во время сдачи ОГЭ» выполнена в соответствии с требованиями к исследовательской работе. В работе представлено обоснование темы, указана актуальность исследования, практическая значимость, определены цели и задачи, объект и предмет исследования, обозначены особенности анализируемого материала, описаны методы его исследования, выдвинута гипотеза по обозначенной проблеме.

В ходе выполнения работы обучающаяся рассмотрела теоретические основы данного вопроса, обратилась к источникам, освещающим проблемы влияния основного государственного экзамена на психоэмоциональное состояние школьников. В практической части исследования было проведено анкетирование школьников на определение уровня стресса перед экзаменами. Обработаны данные, полученные в ходе экспериментов, по каждой главе сделаны промежуточные выводы.

Оформление работы соответствует требованиям и критериям, предъявляемым к работам на VII открытый региональный конкурс исследовательских и проектных работ школьников «Высший пилотаж - Пенза» 2025.

Работа заслуживает положительной оценки и может быть представлена на второй этап для публичной защиты.

Рецензент



Д.И. Куликова,
учитель химии и биологии высшей категории
МБОУ СОШ №28 г. Пензы
им. В.О. Ключевского