## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области

## Таганрогский педагогический лицей-интернат

Исследовательская работа

На тему:

«Психологический анализ лицеистов 11 классов во время подготовки к ЕГЭ»

Выполнила ученица 11 «И» класса

Соболева Елизавета Алексеевна

Научный руководитель:

Дедушкина Анастасия Александровна,

учитель английского языка

Таганрог

 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………………..](#_Toc510333784)...............3

[ГЛАВА I. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ](#_Toc510333785) 4

[1.1 Психическое здоровье как предмет научного исследования.](#_Toc510333786) 4

[1.2 Экзаменационные переживания, влияющие на психологическое здоровье срашеклассников](#_Toc510333787) 6

ГЛАВА II. ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ9

[2.1 Стресс: основные понятия и способы адаптации к нему](#_Toc510333789) 9

[2.2 Способы подготовки к экзаменам](#_Toc510333790) 10

[2.3 Адаптация к стрессовым ситуациям среди обучающихся ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат» на примере подготовки к Единому Государственному Экзамену](#_Toc510333790) 14

[Заключение](#_Toc510333793) 16

[Используемые ресурсы и литература](#_Toc510333794) 17

**ВВЕДЕНИЕ**

Стресс и стрессоустойчивость являются противоположными по своей сути психологическими феноменами, но изучение каждого из них в отдельности не позволяет воссоздать полную картину каждого из названных проявлений человеческой психики.

Стресс выражается в физиологических и психологических реакциях на сложную рабочую ситуацию. Развитие стресс-реакций возможно даже в прогрессивных, хорошо странах, что обусловлено не только структурно-организационными особенностями, но и характером работы, личностными отношениями обучающихся, их взаимодействием.

В настоящее время многими отечественными и зарубежными исследователями доказана связь между профессиональными стрессами и эмоциональным выгоранием личности (Г.Селье, В.В. Бойко; Н.В. Кузьмина, А.Н. Густелев, Н.А. Аминов, Т.В. Форманюк, Г.А. Зарипова, В.Е. Орёл, А.А. Рукавишников, В.В. Бойко, О.В. Крапивина, М.В. Агапова, Т.В. Большакова и др.).

Проблеме стрессоустойчивости посвящены научные работы Л.М Аболина, А.П. Акимовой, А.Ю. Малиновой, А. А. Баранова, Б. X. Варданяна, В. А. Бодрова, М.Ю. Денисова, T.В. Куликова, А.В. Махнача, А.Либиной, Ф.3. Меерсон, Л.А. Китаева-Смыка, А.А. Реана, А. Рейковского, С.В. Субботина и др.

Анализ исследований, выше названных ученых позволил нам сделать выводы о том, что в настоящее время, **актуальность** рассматриваемых явлений сохраняется как с позиции негативного влияния не только на самих обучающихся, их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто их окружает. В свою очередь такое качество личности как стрессоустойвость, позволяет переносить стрессовые ситуации, в том числе и при подготовке к экзаменам, без неприятных последствий для всех видов деятельности, самой личности и окружающих.

**Гипотеза** Мы считаем, что экзамены напрямую влияют на стрессовое состояние обучающихся.

**Цель –** датьпсихологический анализ лицеистов 11 классов во время подготовки к ЕГЭ.

**Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:**

1. Изучить психологическое здоровье.
2. Выявить причины экзаменационного переживания, влияющие на психологическое здоровье страшеклассников.
3. Рассмотреть стресс, его основные понятия и способы адаптации к нему.
4. Проанализировать способы подготовки к экзаменам.
5. Исследовать адаптацию к стрессовым ситуациям среди обучающихся ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат» на примере подготовки к Единому Государственному Экзамену.

**Предмет исследования:** понятие стресса.

**Объект исследования:** стереотипы о стрессе.

**Методы:** анкетирование.

**Практическая ценность.** Данное исследование имеет просветительское значение как в масштабах отдельно взятого человека, так и для общества лицеистов, их родителей и педагогов. Результаты работы помогут выбрать наиболее гуманные решения, касающиеся окружающих людей. Данное исследование поможет приобрести опыт лицеистам о правильном поведении при подготовке к экзаменам.

**1. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ**

**1.1 Психическое здоровье как предмет научного исследования**

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава (т. е. оно синкретично). Несмотря на мнимую простоту его обыденного понимания, в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире. Цель данного учебного пособия — проанализировать наиболее распространенные научные и социальные представления о феномене здоровья, охватывающие все многообразие его психологической и социальной проблематики.

Приходится признать, что длительное время проблема здоровья оставалась «падчерицей» психологической науки. Психология XX столетия была сфокусирована на аномалиях человеческой природы и отдала дань должного уважения пафосу страдания, внутриличностного конфликта и кризиса; в то же время психическое здоровье личности редко становилось предметом основательного исследования. Только во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии, усилия крупнейших ученых (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) были консолидированы для изучения основ полноценного функционирования психики, и началась систематизированная разработка психологических концепций здоровья. Затем в общем своде психологических дисциплин выделилась так называемая Health psychology (психология здоровья) — научно-практическое направление, призванное исследовать социокультурные и социально-психологические проблемы здоровья и здравоохранения. В отечественной психологической науке подъем исследовательского интереса в этой области приходится на последнее десятилетие XX века [1].

Однако и в наше время все еще встречается убеждение, что для понимания здоровья достаточно обыденного здравого смысла, а значит здоровье — предмет мало подходящий или даже мало интересный для психологического исследования. Объясняется такое мнение тем, что в повседневной жизни мы склонны значительно чаще придавать значение различным нарушениям и диссонансам, усматривая в феномене здоровья лишь отсутствие недуга, свободу от тех проблем, разрешением которых поглощено наше сознание.

На уровне житейских суждений здоровье обычно воспринимается как недостижимый идеал или как простая сумма среднестатистических норм, которую гораздо легче отыскать в учебниках, чем в повседневной жизни. Одно лишь упоминание здоровья автоматически вызывает ассоциации с набившей оскомину пропагандой здорового образа жизни, с пустыми фразами, типа «Минздрав предупреждает». Соответственно, здоровый человек представляется безликим носителем общих для всех норм; это, прежде всего, человек без дефектов — почти то же самое, что и человек без свойств. В обыденном сознании понятие здоровья все еще лишено конкретного психологического смысла. Многие по-прежнему находятся в плену традиционной медицинской модели, сторонники которой посредством классификаций и описаний всевозможных отклонений внушили нам, что патология и болезнь — явления куда более реальные и достоверные, чем здоровье и душевное благополучие [2].

По-видимому, психология, ведущая свое происхождение от философии, с одной стороны, и от клинической практики, с другой, далеко не сразу смогла до конца преодолеть родительское влияние этих двух дисциплин. Поэтому о здоровье долгое время рассуждали либо слишком отвлеченно, философски, либо с сугубо медицинских позиций. И только в последнее время психологами предпринимаются все более систематические попытки сформировать самостоятельный и зрелый психологический подход к проблемам здоровья и болезни.

Если мы обратимся к истории становления психологической науки, то обнаружим, что психика и личность как автономные, целостные системы стали предметом научного исследования благодаря преимущественно аномальным своим проявлениям. Проведенные в конце XIX века в лабораторных условиях (т. е. в отрыве от психотерапевтической практики) исследования отдельных психических процессов и закономерностей сознания при всей их ценности не позволяли составить целостную картину душевной жизни индивида. Именно врачи-психотерапевты, стремившиеся раскрыть тайные причины психических нарушений, дабы облегчить человеческие страдания, выдвинули первые теории, призванные научно истолковать разнообразие психических явлений. [3]

Так в условиях ежедневной психотерапевтической работы родились учения 3. Фрейда, А. Адлера, К. Г. Юнга. Иными словами, психопатология была отправным пунктом в построении большинства фундаментальных психологических теорий личности. Это привело к формированию эмпирически обоснованных представлений о страдающей душе, невротической личности, расколотом Я, к построению сложных и претендующих на универсальность моделей человеческого существования, исполненного неизбежных глубинных противоречий. Достаточно вспомнить, например, что исследование такого психического нарушения, как истерия, явилось стимулом к созданию психоаналитического учения, постулирующего изначальный раскол между сознанием и бессознательным — трещину, проходящую через душу каждого человека. С момента возникновения психоанализа и глубинной психологии было предложено несколько различных, часто противоположных, но одинаково убедительных концепций внутриличностного конфликта и взаимодействия отдельных компонентов психики. Душевная жизнь представала как драма, непрестанная борьба противоположностей, в которой формируются сознание и личность. Можно сделать заключение, что фокус внимания выдающихся исследователей человеческой психики в уходящем столетии постоянно смещался к полюсу болезни, патологии, страдания. И хотя неоднократно предпринимались попытки выявить факторы внутри-личностной интеграции и необходимые условия полноценного функционирования психики, единства и ясности в этом вопросе достигнуто не было, так что проблема здоровья и здоровой личности по-прежнему оставалась скорее мировоззренческой и философской, нежели научной. В результате к настоящему времени накоплен обширный материал, охватывающий как бесчисленные душевные аномалии, так и психопатологию обыденной жизни, тогда как феноменология здоровой психики изучена явно недостаточно. Ясно представляя себе, что такое невроз, мы пока затрудняемся определенно ответить на вопрос что такое здоровье?[4]

Усиление в XX веке интереса к бессознательной, загадочной и темной стороне души, одинаково ярко выражающей себя как в творчестве, так и в психопатологии, привело к значительному социокультурному сдвигу, который стал закономерной реакцией на многовековую христианскую традицию борьбы с греховным началом, злом в человеческой душе. Если еще в XIX веке болезненные проявления духа воспринимались как нечто отвратительное, аморальное, дегенеративное или же греховное, то в прошедшем столетии их нередко рассматривали как показатели глубины и сложности душевной организации. Различные отклонения от нормы, в которых ранее видели признаки дурной наследственности, были эстетизированы в литературе и искусстве и стали едва ли не обязательными атрибутами духовно развитой личности (примером тому может служить великолепный роман Германа Гессе «Степной волк», в котором духовная глубина и уникальность главного героя определяются своеобразным раздвоением, расколом в его душе). Вследствие этого на фоне красочных описаний душевных страданий и аномалий разговор о психическом здоровье может показаться скучным, плоским и бессодержательным. Уважающий себя философ или эстет предпочтет прослыть невротиком, эпатажным чудаком, нежели вдаваться в “правильные” и никому неинтересные рассуждения о здоровом образе жизни. Эта позиция современного западного интеллектуала выражена в лаконичном высказывании Ролана Барта: На безумие не способен, до здоровья не снисхожу; невротик еcмь (14, с. 464). Подобная ситуация свидетельствует о том, что, преодолевая иллюзорное и тщеславное представление о человеке как о венце творения и благородном носителе разума, мы впадаем в противоположную крайность и, не избегнув односторонности взгляда, по-прежнему склонны видеть лишь один из аспектов человеческой природы, а именно болезненную и дисгармоничную ее составляющую.

На наш взгляд, от современной психологической науки требуется то, на что в свое время решились основатели глубинной психологии — показать человеку другую, игнорируемую и недооцененную им сторону его душевной жизни. Если просвещенный XIX век, преклоняясь перед разумом и высшими достижениями человеческого духа, брезгливо отворачивался от бессознательных проявлений души, считая их негативными, то в XX столетии долгое время наблюдалось пренебрежение как раз к здоровым компонентам психики, рассуждения о которых часто казались слишком банальными, отвлеченными и уводящими от понимания подлинной природы человека. Внутриличностный конфликт характеризует личность в гораздо большей степени, нежели ее способность сохранять здоровье и душевное благополучие — таков основной научный предрассудок XX столетия, которым объясняется существенный пробел в современной психологической науке — отсутствие в ней целостной и четко структурированной психологической теории здоровья. Чтобы заполнить этот пробел, необходимо, осмыслив и систематизировав то, что уже достигнуто великими психологами прошлого века (такими, как К. Г. Юнг, Р. Ассаджоли, А. Маслоу, К.Роджерс, Р.Мэй, С. Гроф и др.), сделать предметом тщательного междисциплинарного и кросс-культурного изучения феноменологию здоровья и болезни во всем многообразии ее психологических и социокультурных аспектов. Накопление эмпирических данных и разработка объяснительных схем в этой области будет способствовать построению научной, психологической по своей сути модели психического здоровья личности на основе комплексного, системного подхода. Далее предстоит исследовать необходимые условия и факторы оздоровления человека, знание которых имеет огромное значение для успешной психологической и психотерапевтической практики [5].

Конкретные попытки заполнить пробел и пересмотреть теорию личности в свете новейших концепций психического здоровья предпринимаются в наши дни крупнейшими отечественными учеными. Среди них следует упомянуть таких видных психологов, как Б. С. Братусь, В. Я. Дорфман, Е. Р. Калитеевская, Ю. М.Орлов, Д. А. Леонтьев и др. В работах этих исследователей намечен синтез естественнонаучных и гуманитарных подходов к проблеме психического здоровья личности, исследуются ценности и смысло-жизненные ориентации, духовные и нравственные измерения человека как детерминанты его благополучного развития. Разделяя воззрения этих ученых, открывших новую перспективу в гуманитарных исследованиях, мы предлагаем собственный взгляд на проблематику здоровья и болезни.

Возможно, предложенную нами модель здоровой личности сочтут утопией, а излагаемую ниже концепцию — очередным мифом. Но положение дел таково, что любая психологическая теория и практика, любая психотерапия в какой-то мере мифична, ибо уходит корнями в древний миф о спасении души. Наша исследовательская задача состоит в том, чтобы выявить и постичь те культурные, социальные и внутриличностные механизмы, благодаря которым древний миф об исцелении становится конкретной психологической реальностью. Мы убеждены, что в психике каждого человека, наряду с патогенно функционирующими бессознательными комплексами, имеются ресурсы, необходимые для оздоровления личности, что каждый человек самой природой от рождения наделен собственным потенциалом здоровья, который часто оказывается до конца невостребованным и нереализованным. В противном случае психотерапия была бы не сотрудничеством с клиентом, но лишь выражением магических способностей психотерапевта, а клиента следовало бы рассматривать как пассивный материал, подлежащий преобразованию [6].

**1.2 Экзаменационные переживания, влияющие на психологическое здоровье старшеклассников**

Чаще всего экзаменационные переживания выпускников школ связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке. Черты самооценки влияют на все стороны жизни человека: эмоциональное благополучие и отношения с окружающими, удовлетворенность работой, учебой. В подростковом возрасте самооценка колеблется от крайне высокой до крайне низкой.

Когда сталкиваются очень высокие требования и сильные сомнения в самооценке, возникают бурные эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слезы). В психологии это явление известно как «дефицитный аффект». Люди, затронутые несоответствием, хотят быть первыми во всем, даже если это не является приоритетом.

Аффект несоответствия не только препятствует правильному формированию отношения человека к себе, но и искажает его отношения с окружающим миром. Любая ситуация проверки навыков, экзамен, проверка просто невыносима для этих людей. Тревожность, эмоциональная неустойчивость, препятствующая нормальному ходу обучения, начинается уже в школе.

Одной из наиболее частых причин беспокойства является то, что ребенок перегружен жесткой и догматичной системой воспитания, не учитывающей его деятельность, способности, интересы и склонности. Наиболее распространенным типом такого образования является система «Ты должен быть отличником». Даже у успешных детей, характеризующихся добросовестностью, требовательностью в сочетании с ориентацией на оценки, а не на познание, нередко проявляются симптомы тревожности [6].

Стремясь развить в детях такие качества, как добросовестность, послушание и аккуратность, педагоги часто усугубляют их и без того тяжелое положение, усиливая давление требований, несоблюдение которых приводит к внутреннему наказанию этих детей. Это приводит к ощущению неуверенности в собственных силах, ощущению страха.

Всякая ориентация ребенка на внешний успех, на такой измеримый и сопоставимый результат действия, многократно увеличивает возможность развития страха. Когда о ребенке судят по осязаемому результату его действий (по результатам тестов), творческая легкость сменяется страхом «а вдруг я не смогу?» или негативная уверенность: «Я определенно не могу этого сделать». Облегчение страха у ребенка в этом случае возможно только в том случае, если его близкие поймут, что дети не делятся на хороших и плохих, что неудачник достоин любви не меньше, чем отличник [7].

Одной из самых распространенных тревожных проблем в школе является переутомление. Переутомление приводит к неудачам, а накопленный опыт неудач порождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и новые неудачи. К таким проблемам относится сдача экзамена. Выпускники показывают разные результаты при сдаче экзаменов в традиционной форме и ЕГЭ. Результаты ЕГЭ хуже, чем результаты экзаменов традиционным способом. Это связано с недостаточной готовностью школьников к сдаче ЕГЭ в форме единого государственного экзамена и психологическими особенностями личности школьников.

Существует связь между психологическими особенностями личности школьников и сдачей ЕГЭ. Психологическими чертами личности, негативно влияющими на успешность выполнения тестов, являются повышенный уровень застенчивости, тревожно-тревожно-демонстративная направленность характера, мотивация на избегание неудач, низкое внимание к знаниям при низком и среднем внимании к оцениванию, низкий уровень притязаний, высокий уровень целеустремленности. отказ. стремление, низкая самооценка. Эти характеристики являются одним из основных факторов успешности школьника, как в процессе обучения, так и в процессе сдачи экзаменов. Акценты характера формируют личность школьника в целом и его учебную деятельность. Например, сдача экзамена была более сложной для старшеклассников с повышенной личностной тревожностью, так как первые предпочитают личный контакт с экзаменатором для лучшего раскрытия своих способностей, а вторые воспринимают экзаменационную ситуацию как связанную с повышенной ситуативной тревожностью как невыносимую. Трудности в очень необычных условиях. Экзамен проводится на нейтральной для школьников территории в присутствии неизвестных преподавателей-наблюдателей.

Мотивация успеха и избегание неудачи - две основные тенденции деятельности, во многом обеспечивающие ее качество и эмоциональные переживания, связанные с достигнутым успехом. Таким образом, мотивация избежать неудачи способствует восприятию ЕГЭ как сложного теста с ожиданием отрицательного результата по сравнению с традиционным семейным тестом. Мотивация успеха, несомненно, способствует достижению высокого результата на любом экзамене. Однако это делается в полной мере при средней сложности задачи и при соответствующей оценке собственных возможностей. В любом случае, в ситуации заданий повышенной сложности (что вполне естественно для ЕГЭ) возможны чрезмерная сосредоточенность и стремление к успеху со стороны обучающихся, что может привести к снижению успеваемости. Происходит переход от процесса деятельности к ее результату и приводит к ряду ошибок.

В экзаменационной ситуации большую роль играет знание своих способностей и умение правильно их оценить. Таким образом, правильное чувство собственного достоинства является ключом к успеху. Низкий уровень дискомфорта способствует снижению ожиданий от деятельности, что снижает ее эффективность. Низкая самооценка приводит к обесцениванию результата деятельности («Я еще не делаю!»). Учащиеся с конкурентоспособной самооценкой (чтобы в любом случае быть лучшими) рискуют отстать из-за конфликтной самооценки (низкая самооценка, но высокие требования) осознают свои способности на недостаточно высоком уровне, поскольку не верят в свои силы и достижения.

Тестовая тревога — это форма тревоги, состоящая из двух компонентов: тревоги и эмоциональности. Страх — это размышления о последствиях неудачи. К эмоциональному компоненту относятся неприятные ощущения и физиологические реакции, возникающие при стрессе. Для подавляющего большинства старшеклассников экзамены — это не только время напряженной работы, но и время психологического стресса, негативно влияющего на их психическое здоровье.

**2. ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ**

**2.1 Стресс: основные понятия и способы адаптации к нему**

Стресс - особое состояние организма, возникающее в ответ на действие любых раздражителей, угрожающих гомеостазу, и характеризующееся мобилизацией неспецифических приспособительных реакций для обеспечения адаптации к действующему фактору.

Огромных достижений достиг Селье (Selye) Ганс (1907-82) - канадский патолог. Родился в Вене, 26 января 1907г. С 1932 в жил и работал в Канаде. Сформулировал концепцию стресса, ввел понятия адаптационного синдрома, болезней адаптации и др. Установил роль нарушений баланса электролитов и стероидных гормонов в развитии некроза миокарда, предложил методы его профилактики. Умер 16 октября 1982 года.

Селье открыл единую неспецифическую составляющую биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на разнообразные воздействия. Он писал: «Бизнесмен, находящийся под постоянным давлением клиентов и коллег, диспетчер аэропорта, который знает, что момент потери внимания означает сотни смертей, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, который беспомощно наблюдает, как медленно умирает его жена от рака. Все испытывают стресс. У них очень разные проблемы, но медицинские исследования показали, что тело стереотипно реагирует одними и теми же биохимическими изменениями, предназначенными для удовлетворения растущих требований человеческой машины.

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс.

Г. Селье выделил три стадии этого процесса:

1 - стадия тревоги (alarm reaction) - немедленную мобилизацию защитных ресурсов организма и одновременное угнетение тех функций, которые для выживания организма в условиях действия стрессорного фактора имеют меньшее значение, в частности, роста, регенерации, пищеварения, репродуктивных функций, лактации - фаза шока (гипоксия, артериальная гипотензия, мышечная гипотония, гипотермия, гипогликемия, преобладание катаболических реакций в тканях над анаболическими, повышается секреция катехоламинов, глюкокортикоидов) - фаза контршока.

2 - стадия резистентности (stage of resistance) - продолжается усиленная выработка адаптивных гормонов – катехоламинов, глюкокортикоидов, катехоламины усиливают секрецию глюкагона и тормозят продукцию инсулина, в результате чего значительно снижается уровень инсулина в крови.

3 - стадия истощения (stagе of exhaustion) - истощении пучковой зоны коры надпочечников, ее прогрессирующей атрофии и уменьшении продукции глюкокортикоидов, абсолютная недостаточность глюкокортикоидов, обусловленная истощением пучковой зоны коры надпочечников, преобладают в организме минералокортикоиды, которые во многих отношениях являются антагонистами глюкокортикоидов.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

На второй стадии происходит адаптация к новым условиям.

Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида[8].

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный — эустресс и вредоносный — дистресс. Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды.

Согласно мнению самого Ганса Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий. В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера.

Виды стресса.

1. Стресс полезный, известный, как понятие — Эустресс: вызванный позитивными эмоциями; стресс слабой силы, мобилизующий человека;

Эустресс, вызванный позитивными эмоциями. Данное понятие подразумевает эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат.

Эустресс, мобилизующий человека, является движущей силой в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма. Это состояние именуется — «реакция пробуждения». Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроится на полный планов предстоящий день, добраться до работы и с удовольствием, максимально эффективно поработать. По сути, данный вид стресса, сохраняет и поддерживает в нас жизнь.

Эустресс может превратиться в деструктивный — дистресс, при низком индивидуальном сопротивлении организма либо спровоцированном конкретном обстоятельстве.

2. Стресс вредный, известный, как понятие — дистресс: физиологический, психологический, кратковременный, хронический, нервный [9].

Негативный вид стресса разрушительно действует на весь организм. Приступ данного вида стресса возникает, чаще всего, неожиданно, спонтанно, при состоянии напряжения, достигшем критического значения. А может являться и результатом «накопленного» стресса, при котором медленно происходит снижение сопротивляемости организма, с последующим угасанием. Если не принять вовремя необходимых мер, то состояние обычного эмоционального дискомфорта перейдёт в болезнь. Как правило, это состояние носит хронический характер.

**2.2 Способы подготовки к экзамену**

 Начать нужно сритма дня. Не нужно лишать себя привычных занятий спортом, возможности посещать друзей и т.д. Аналогичным образом, и родителям школьника не стоит запрещать ему болтать по телефону, и если ему вздумается навестить бабушку, пусть навещает – это будет для него расслаблением и разрядкой. Вовремя ложиться спать. Не забывайте о биологических особенностях организма – человек может быть «совой» или «жаворонком». В соответствии с этими особенностями можно составить оптимальный распорядок рабочего дня. Для большинства людей, кстати,  уровень биологической активности снижен в период с 17 до 18 часов.  Родители могут  предложить ребенку (если он жаворонок) такой вариант подготовки. В течение какого – то времени (например, в течение месяца перед экзаменом), приходя из школы, подросток должен заниматься чем угодно, кроме подготовки к экзамену и выполнения домашних заданий. Можно встретиться с друзьями, сделать домашние дела, погулять. Отбой всегда от 21.00 до 22.00 вечера. Подъем же в 5.00  часов утра. Утром подросток готовиться к экзамену и учит уроки. Плюсы такой подготовки очевидны:

- в это время максимальна работоспособность (с точки зрения физиологов);

- утром никто не мешает готовиться (все еще спят,  в том числе и друзья – некому звонить, и никто не отвлекает);

-  настрой на работу хороший (скоро в школу, времени ровно столько, сколько нужно на подготовку).

Если выбирать подобный вариант подготовки, важно предупредить родителей и домашних, чтобы они были готовы к такому графику и не волновались от того, что днем школьник «бездельничает».

            Можно ли принимать тонизирующие средства? Можно, например, препараты женьшеня, элеутерококка, янтарной кислоты, другие растительные средства. Кофе – совсем чуть-чуть, утром, чтобы проснуться (для тех, кто привык так начинать день). Кофе усиливает тревожное состояние у неуверенных людей. А вот химические средства школьникам не нужны. Тем более, «успокаивающие нервы» перед экзаменом таблетки. Большинство препаратов действует только накопительно, поэтому разовый прием не поможет. Любые химические препараты могут быть рекомендованы только врачом, строго индивидуально.

            Питание школьника должно быть трёх-четырёх-разовое, калорийное и витаминизированное. Мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты – обычное здоровое питание, принципы которого хорошо бы соблюдать не только во время экзаменов. Очень полезны бананы – «антистрессовый» фрукт, богатый веществами и способствующий выведению из организма гормона стресса -  адреналина. Полезны также изюм и гречневая крупа.

            Нормальный сон и отдых – строго обязательны. Важно дольше гулять, так как мозгу необходим кислород. При его недостатке он хуже работает, слабее кровообращение.

Научная организация труда. Учащемуся обычно кажется, что количество материала для повторения  (а то и изучения) так велико, что справиться невозможно. Инстинктивно он отодвигает день расплаты и оказывается накануне экзамена перед горой неусвоенной информации. И эту гору на самом деле уже не сдвинуть. Как же правильно построить работу?

            Практика показывает, что следует просмотреть весь нужный материал и распределить его следующим образом. Если требуется выучить 120 билетов за 4 дня, то в первые 2 дня выучивается 70% всего объема, в 3-ий день – остальное, 4-й день – на повторение.       При этом трудные темы нужно перемешивать с более легкими. Бывает, что трудными для школьника билетами оказываются те, где есть не усвоенные в 7-8 классах простые вопросы. Они-то и не дают ему покоя, и приходится копаться в учебнике трехлетней давности.

            Важно составить план повторения – что повторять в какую неделю. Можно чередовать различные предметы: учить не подряд только гуманитарные или математические предметы, а в вперемешку – физику и литературу, историю и алгебру.  Это хорошо организует мозг и способствует меньшему уставанию, т. к. задействованы ресурсы и правого, и левого полушария, следовательно, утомляемость меньше.

            Каждое утро надо определить, когда подросток начнет готовиться, и что будет учить – «дневной» план. Если подросток не в «настроении» сегодня, лучше начинать повторение с наиболее интересной темы. Забытый, давно пройденный материал  учится лучше в первые три дня недели (понедельник, вторник, среду), в оставшиеся дни лучше повторять известный, знакомый материал.

            Вопросы, которые предстоит выучить, в начале подготовки надо проработать с карандашом. Например, вопросы легкие и знакомые отметить красным цветом, относительно знакомые – синим, а неизвестные и трудные – зеленым. Таким образом, станет понятно, каков предварительный уровень знаний, насколько серьезно надо относиться к предмету, сколько времени потребуется для того, чтобы выучить все вопросы. При подготовке можно чередовать легкие и сложные вопросы.

            Важно делать перерывы, не дожидаясь усталости.  Кто работает быстро, должен делать перерывы чаще (например, через каждые 45 минут учения 10 минут отдыхать). Кто медленнее – реже (через час- полтора). Когда времени на подготовку мало, можно поступить следующим образом. В течение первого дня поставить себе задачу выучить весь материал (учебник, к примеру)  на «3», на следующий день прочитать весь материал на «4», а в третий день повторить на «5». В течение четвертого дня повторить наиболее сложные вопросы. Таким образом, происходит деление материала и избирательное запоминание. Ставя себе задачу выучить материал на «3», человек читает и запоминает наиболее значимый и важный материал, на «4» – основной материал дополняется важными деталями, на «5» – акцент запоминания делается на подробности. Таким образом, работает принцип избирательности. Этот метод работы хорош для тех, кто обладает лабильностью, мобильностью и подвижностью нервной системы.

            Существуют некоторые психологические закономерности, которые должны учитывать экзаменующиеся и их родители, если они помогают ему организовать подготовку к экзаменам.

            1. Так называемый «Фактор края». Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.

            2. Повторять следует не механически, а «с умом», вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле. После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30 %. Чтобы этого не случилось, нужно: прочитать текст, повторить его 2 раза, через 8-10 часов – 4 раза, через сутки – 1 раз. Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.

            3. Особенность «узнавания». Глядя в текст, человек нередко чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, стало быть, терять время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, можно жестоко ошибиться. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, можно вполне получить двойку. Так что лучше еще раз  заучить «знакомый» материал.

            4. Каким образом мы лучше запоминаем? Что нам ближе – текст, рисунок, логическая схема, речевое воспроизведение? Важно понять, в какой системе легче работать, определить, какая репрезентативная система у нас преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание своих индивидуальных особенностей  помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам.

            Преобладание визуальной (зрительной) репрезентативной системы говорит о восприятии информации при помощи органов зрения. Для лучшей подготовки  надо использовать карты, схемы, таблицы, рисунки,  составлять план рассказа. Хорошо запоминается прочитанный текст.  Написание шпаргалок тоже полезно (через написание происходит запоминание).

             Аудиальная (слуховая) репрезентативная система характеризуется развитым слухом. Людям с преобладанием такой системы важно больше слушать лекции преподавателя, воспроизводить тексты вслух, задавать вопросы, готовиться к экзаменам в паре (диалоговое обучение способствует лучшему запоминанию).

            Кинестетики  («телесноориентированные») люди с преобладающей системой развития ощущения эффективно сдают экзамены в том случае, если во время подготовки они находились в состоянии внутренней гармонии. Важно, чтобы во время подготовки им было психологически комфортно. Текст лучше запоминается тогда, когда известна практическая полезность изучаемого материала. Лучшему запоминанию способствует использование потенциала правого, интуитивного полушария – запоминание через образы и ассоциации, обращение к творческому потенциалу. Полезно найти интересное в самом скучном, сером материале. Интересное и легче запомнить.

            В ситуациях, когда не понятен изучаемый материал, важно разобраться и внимательно изучить его. Если времени для повторения достаточно, можно действовать по следующему плану:

1. Несколько раз прочитать текст. На работу выделить примерно 15 -20 минут.
2. В течение последующих двух часов выполнять другую работу (переключить внимание).
3. Вернуться к трудному материалу и собственными словами выполнить все решения или   пересказать текст без оценивания правильности передачи материала.
4. Вечером просмотреть все снова и обдумать результаты знаний.
5. Утром решить задачу или пересказать текст.

            Если времени на подготовку недостаточно, необходимо понять смысл материала, может быть, посоветоваться с кем-то и записать путь решения задачи.

            Родители часто раздражаются, когда школьник приглашает домой для совместной подготовки друга или подругу. Считается, что ничего хорошего из этого не получится, и в лучшем случае они «будут  друг друга отвлекать».

            В действительности, подготовка к экзамену вдвоем имеет множество преимуществ, если, конечно, отнестись к этому серьезно.

1. Заучивать материал вдвоем на самом деле нельзя.  Вдвоем можно повторять, отрабатывать ответы и репетировать сдачу экзаменов.
2. Мы уже говорили о правилах распределения 120 билетов на 4 дня. В четвертый день, отведенный для повторения, можно заниматься вдвоем, проверять друг друга по разным вопросам и темам.

3. Можно готовиться так: один день заучивание по определенному плану (в одиночку), второй день – повторение и пересказ друг другу. Можно распределять темы по интересам, по степени усвояемости, по степени трудности. Один может излагать то, что другой ранее не удосужился выучить. Рассказывать нужно подробно, с эмоциональным напором и верой в свои силы. Таким образом, партнер рассказчика невольно, помимо желания, запомнит материал, который когда-то избегал учить.

            Если нет друга, желающего заниматься вдвоём, можно репетировать в одиночестве, задавая себе вопросы, отвечая вслух, приучаясь слышать свою речь.

4. Репетиция экзамена. Здесь можно с пользой порезвиться. Один изображает учителя, другой, соответственно, ученика. Учителя известны, возможности учеников – тем более. Г. Мариани считает подобное упражнение хорошим средством раскрепощения, преодоления страхов, постановки голоса, тренировки умения убеждать и прочего.

      Надо ли пользоваться шпаргалками?

            На этот вопрос существует несколько точек зрения.

            1. Нет, нельзя. Пользование шпаргалками – нечестный путь, если шпаргалки найдут, то шанс не сдать экзамен очень большой.

             2. Да, без шпаргалок не обойтись. Это не значит, однако, что нужно срочно пришивать карманы к подкладке пиджака и изнанке юбок. Использование шпаргалок на экзамене часто заканчивается печально. Шпаргалки необходимы для тех, кто лучше запоминает написанный, а не произнесенный вслух текст.

             В принципе, писать шпаргалки можно посоветовать всем. Текст, коротко и ёмко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается. Работу над шпаргалками можно разделить между несколькими ребятами, с последующим изучением написанного. Шпаргалки удобно перечитывать в коридоре перед дверью экзаменационного класса. Но в классе вытаскивать их рискованно: педагоги, как правило, уже забыли, что в своё время прятали свои шпаргалки, и безжалостно выгоняют с экзамена или ставят двойку.

            Таким образом, писать шпаргалки можно, и даже полезно, а вот пользоваться ими на экзамене нельзя.

**2.3 Адаптация к стрессовым ситуациям среди обучающихся ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей-интернат» на примере подготовки к Единому Государственному Экзамену**

Тема стресса среди обучающихся перед сдачей Единого Государственного экзамена в настоящее время волнует очень многих. В свою очередь мы тоже решили провести психологическое тестирование обучающихся 11-х классов ГБОУ РО «таганрогский педагогический лицей-интернат». Свое исследование мы начали в сентябре 2021 года. Мы провели тест\_К. Шрайнера в начале учебного года с целью измерения первичных показателей стресса. В нашем тесте были следующие вопросы:

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий
2. Отметьте по 10-балльной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи
3. Как проявляются ваши стрессы на вашем здоровье
4. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных при­емов снятия стресса (Алкоголь, сигареты, телевизор, вкусная еда, агрессия)
5. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (Сон, отдых, смена деятельности, Общение с друзьями или любимым человеком, Физическая активность, Анализ своих действий, поиск других вариантов, Изменение своего поведения в данной ситуации)
6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние
три года?

После обобщения и анализа данных мы получили следующие результаты:



Устойчивость к стрессу (менее 35 баллов) – 7

Норма (от 35 до 85 баллов) – 16

Повышенная чувствительность к стрессу (более 86 баллов) – 20

Итог: большая часть одиннадцатиклассников справляется со стрессом.

Следующую часть исследования мы провели в апреле 2022 за месяц до Единых Государственных экзаменов. Нами были взяты эти же классы. И вот какие результаты мы получили:



Итог: больше половины старшеклассников не справляется со стрессом.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Стресс – это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.

Особенно сильному воздействию стресса подвержено «молодое поколение», так как они еще не могут достойно справляться с трудными жизненными ситуациями, в особенности стрессу более подвержены обучающиеся 11-х классов. существует взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости и шкалами эмоционального интеллекта, которая выражается в том, что низкий уровень стрессоустойчивости отражается на способности выражать и контролировать свое эмоциональное состояние. Результаты корреляционного анализа в группе обучающихся 11 класса свидетельствуют о том, что существует взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости, тревожности и шкалами эмоционального интеллекта, которая выражается в том, что при низкой стрессоустойчивости представители 11 класса более склонны к проявлению личностной тревожности, а также повышение тревожности в ситуации отрицательно отражается на способности одиннадцатиклассников управлять своими эмоциями. Проведенное исследование вносит определенный вклад в осознание необходимости развития эмоционального интеллекта у старшеклассников на разных этапах обучения.

Чем ближе экзамены, тем больше стресса испытывают старшеклассники!

**Используемые** ᅟ**ресурсы** ᅟ**и** ᅟ**литература**

1. Акимова, Г.Е. Как помочь своему ребёнку? – Екатеринбург.: УралЮрИздат, 2013 – 123 с.
2. Гаулстон, Т., Голдсберг Ф. Психологические ловушки. С-Пб.: Питер, 2017 – 34 с.
3. Детская энциклопедия Аванта +  Человек. XXI век. - М.: Стройиздат 2013 -76 с .
4. Иванова, Н. Л., Луканина М. Ф.,Однорапова Е. Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Сборник методических рекомендаций для специалистов социальных учреждений. – Ярославль.: Факел, 2015 – 75 с.
5. Каменюкин, А.., Ковпак Д. Антистресс – тренинг. -С-Пб, 2019 – 76 с.
6. Кристофер, Э., Смит Л. Тренинг лидерства. -. С-Пб.: Питер, 2011 – 54 с.
7. Куликов, Л. Мозаика радости. -. С-Пб.: Питер, 2014 – 89 с.
8. Кэдьюсон, Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. -СПб, 2016 – 123 с.
9. Леонова, А., Кузнецова А. Психопрофилактика стрессов. М.: Стройиздат, - 2013 – 76 с.
10. Лютова, Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. -. С-Пб.: Питер, 2011 – 98 с.
11. Микляева, А.В., Румянцева Т.В.. Школьная тревожность: Диагностика, профилактика, коррекция. –. С-Пб.: Питер 2016 – 86 с.
12. Новейшие технологии  нейтрализации стрессов и оздоровления школьников. Практическое пособие. - М.: Стройиздат, 2018 – 75 с.