

« ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС – ПОМОЩНИК ИЛИ ВРАГ? »

«Стресс - это аромат жизни, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает... Мы не должны, да и не в состоянии избежать стресса. Полная свобода от стресса означала бы смерть».

Ганс Селье

Актуальность проекта, описание проблемы.

Стресс. Этот научный термин звучит теперь всюду - на работе и дома, в кругу друзей, в книгах и телепередачах. Эта проблема в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мире.

Термин стресс настолько прочно вошел в нашу жизнь, что употребляя его, мы перестали задумываться, что же это такое на самом деле.

1) Стресс – нажим, давление, напряжение (англ.).

2) Стресс – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

3) Стресс – состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

4) Стресс – ситуация, в которой человек испытывает перенапряжение.

Распространенная прежде фраза, что «все болезни от нервов» трансформировалась - «все болезни от стрессов». И не без основания.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше.

- Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

- 57% работающих женщин и 52% мужчин испытывают физические и психологические стрессы. К этому состоянию их приводят экономическая и финансовая нестабильность, сложные взаимоотношения на работе и в семье и так далее.

- По статистике, в США (стране, которая первой осознала эту проблему) 90% населения постоянно находится в состоянии сильного стресса. Из них 60% испытывает стресс 1-2 раза в неделю, 30% - почти каждый день.

- Исследования показали, что 64% работающих людей страдают от стресса на работе, 56% по этой причине плохо спят, 26% заболели на почве стресса и 28% пережили за рабочим столом приступ гнева, что вылилось в яростную стычку с коллегами.

- По данным американских ученых 2/3 всех визитов к врачу вызваны симптомами, в основе которых лежит стресс. В итоге экономические потери от стресса в США превышают 300 миллиардов долларов ежегодно.

- В России, на сегодняшний день, нет столь точной статистики, но по приблизительным оценкам примерно 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения - в состоянии сильного ежедневного стресса.

- По результатам социологических опросов - стресс оказывает сильное негативное влияние на сексуальную жизнь 60% людей.

Стресс бывает разный.

1. Эмоциональный стресс .
2. Внутрличностный стресс.
3. Межличностный стресс.
4. Личностный стресс.
5. Семейный стресс.
6. Рабочий стресс.
7. Экологический стресс.
8. Финансовый стресс.
9. Общественный стресс.

Мы сегодня рассмотрим особенности экзаменационного стресса .

Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. Значимость экзамена вызвана тем, что его итоги влияют на социальный статус молодого человека, его самооценку, материальное положение (стипендия), на дальнейшие перспективы учебы и, возможно, дальнейшую профессиональную карьеру. Интересно, что боящиеся экзамена студенты предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, снимая с себя ответственность за свой страх.

На вопрос «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?» 49% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили «сложный билет», 21% - недоброжелательное отношение экзаменатора, 11% - «неуверенность в себе», 10% - плохое физическое состояние и только 8.5% студентов указали на «низкий уровень знаний».

Мы представляем социальный проект « Экзаменационный стресс - помощник или враг?».

Цель :

1. Рассмотреть феномен стресса, изучить психологические и биологические особенности стресса у студентов, более детально исследовать это явление на примере экзаменационного стресса.

2. Разработать меры профилактики экзаменационного стресса.

Задачи исследования:

1. Провести анализ информационных источников, посвященных изучению данной проблемы.

2. Подобрать методологический инструментарий, адекватный поставленным целям.

3. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей экзаменационного стресса студентов специальности «Фармация».

4. Разработать рекомендации по устранению и профилактике экзаменационного стресса.

Команда проекта.

Инициативная группа студентов Острогжского медицинского колледжа:

1. Петрова Татьяна

7. Воропанова Вера

2. Роговая Мария

8. Воронина Ирина

3. Веретенникова Анна

9. Шумейко Мария

4. Бондаренко Кристина

10. Перепелица Анна

5. Михайлова Валентина

11. Аникеева Елена

6. Кривошапкина Марина

12. Ишутин Дмитрий

Руководитель проекта: Менжулина Г.А.

Целевая аудитория: учащиеся и студенты г. Острогжска и района .

Механизм реализации проекта :

Исследование учебного стресса мы проводили среди студентов групп А-21, А-31, А-41 специальности «Фармация».

Возраст участников – 18-20 лет. Всего было обследовано 70 студентов.

Исследование проводилось в 2 этапа.

1 этап – в норме (во время обычного учебного процесса за 2 месяца до наступления сессии) и 2 этап – во время сессии (непосредственно за 30 минут до экзамена).

Применялись следующие методы исследования – анкетирование, психологическое тестирование, наблюдение и методы статистического анализа.

Для проведения психологического тестирования применялись следующие тесты (методики):

- Тесты на стресс:

Тест № 1 « Обнаруживаете ли Вы у себя признаки стресса»;

Тест № 2 « Учебный стресс» (разработанный Ю.В. Щербатых).

-Тесты на тревожность:

Тест № 3 « Шкала тревоги».

Типичные симптомы экзаменационного стресса, могут быть отнесены к одной из четырех групп : Это –

Физиологические симптомы :

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

Эмоциональные симптомы :

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

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 (исключение из СУЗа, лишение стипендии и т.п.);
кошмарные сновидения;
ухудшение памяти;
снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

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;
увеличение употребления кофеина и алкоголя;
ухудшение сна и ухудшение аппетита.

Результаты исследования :

На 1 этапе нашей работы мы проводили исследования методом тестирования, выявляя у студентов признаки стресса, уровень тревожности, проявление стресса и основные приемы снятия стресса . Были получены следующие результаты:

Тест № 1 « Обнаруживаете ли Вы у себя признаки стресса».

Оценивание признаков стресса проводилось по 10 бальной шкале. Тестируя группы А -21, А -31, А- 41 выяснилось ,что обнаруживают у себя признаки стресса (свыше 5 баллов) в обычные учебные дни в среднем 43% студентов.

В группе А -21 – этот показатель наиболее высокий - 61,5%, группа А -31 на втором месте – 33%, группа А – 41 на третьем месте – 29,4%.

Мы предполагаем ,что студенты группы А -21 не полностью адаптировались к условиям нового для них учебного заведения и условиям быта (жизнь вдали от родителей, проживание на съемной квартире, и т.д.) ,поэтому у них показатель стресса на более высоком уровне.

Таблица №1 «Проявление стресса»

Проявления стресса оценивались по 10 бальной шкале в сравнении с данными диссертации Ю.В. Щербатых по диагностике, коррекции и прогнозированию психологического стресса.

Проявляется стресс в основном на психологическом уровне , что сказывается на нехватке времени, плохом сне , понижении работоспособности студентов.

Биологические проявления стресса присутствуют у студентов в малом количестве. Это говорит о том, что показатель здоровья у студентов хороший.

Причем , если сравнивать наши показатели с авторскими исследованиями, то следует отметить, что наши студенты больше недосыпают, очень обидчивы и раздражительны и постоянно куда – то спешат. Зато физическое здоровье наших студентов лучше.

Таблица №2 . « Приемы снятия стресса»

Основным способом снятия стресса у студентов ОМК является - общение с друзьями или любимым человеком (используют 100% опрошенных). Для большинства опрошенных студентов (80%) способом снятия стресса является сон и перерыв в учебе (используют 70% опрошенных). Половина студентов, снимают стресс физической активностью, что позитивно для человека в данной ситуации, а 40% ищут поддержку у родных и самых близких людей. Радует то, что наркотики, алкоголь, сигареты в качестве приема снятия стресса практически не используются.

Тест № 3 « Шкала тревоги»

Исследуя уровень тревожности выяснилось , что 48,5% учащихся обладают средним уровнем тревожности (от 16 до 25 баллов), 27 % студентов обладают высоким уровнем тревоги и очень высокий уровень тревоги наблюдался у двух студентов группы А – 021 –это 7,7%. Следует обратить внимание на то ,что студенты группы А -41 показали высокий уровень тревоги – это 35,3% по сравнению с другими группами. Это может быть связано с тем , что это выпускная группа и их тревожит неуверенность в будущем, связанная с выпускными экзаменами и трудоустройством.

Второй этап исследования проводился во время зимней экзаменационной сессии 2012/2013 учебного года в тех же группах, с использованием тех же методик исследования. Причем студентам группы А-41 за месяц до сессии было предложено в целях повышения стрессоустойчивости принимать в течении одного месяца витамины «Компливит» и адаптогены растительного происхождения : настойку травы эхиноцеи и экстракт корней жень-шеня (по выбору). Предлагалось так же соблюдать режим дня и правильно питаться в течении семестра и во время сессии.

Тест № 1 « Обнаруживаете ли Вы у себя признаки стресса »

Во время сессии признаки стресса регистрировались (5 и более баллов по 10 бальной шкале) у 60 - 90% студентов.

В группе А-021 этот показатель наиболее высокий – 88,5%, наименьший в выпускной группе А -41 -58,8 %. Если сравнивать результаты 1 и 2 этапов исследования, мы видим что уровень признаков стресса вырос от 43% до 78,6%, причем больше всего он вырос в группе А-31, что объясняется скорее всего наиболее сложными экзаменами в эту сессию, а меньше всего в группе А -41.

Тест № 3 « Шкала тревоги »

Анализируя результаты Теста №3 «Шкала тревоги» установлено , что во время сессии уровень тревожности студентов повысился:

- низким уровнем тревожности обладают всего лишь 3% студентов (в течении семестра этот показатель был равен 21,5%);
- средний уровень тревожности выявлен у 34,3% студентов (на первом этапе этот показатель был равен 48,5%);

Во время сессии доля высокого и очень высокого уровня тревожности возросла. Если говорить о уровне тревожности (от 26 до 40 баллов) в среднем этот показатель увеличился до 44,3%;

– в контрольной группе А-41 этот показатель равен 35,0% , а в других группах – выше (группа А-21 -50% , в группе А-31 – 44,4%);

Очень высокий уровень тревоги (более 41 балла) был отмечен во всех группах, в среднем он составляет 18,5% (на 1 этапе этот уровень составлял всего лишь 3%), этот показатель самый низкий в группе А -41 – 17,6% (в группах А-21, А-31 выше: в группе А-021-19,2%, в группе А-031 - 18,5%).

Анализируя полученные результаты тестирования можно сказать о том, что в группе А-41 уровень тревожности и показатель признаков стресса ниже , чем в группах А-21, А-31. Предположительно это связано с профилактическими мероприятиями проведенными в этой группе.

Таблица №3. « Причины стресса »

Причины стресса оценивались по 10 бальной шкале в сравнении со статистическими данными.

Основными причинами возникновения стресса у студентов являются большая учебная нагрузка, нерегулярное питание, проблемы в личной жизни, жизнь вдали от родителей и страх перед будущим.

В сравнении со среднестатистическими данными наше исследование показало, что у наших студентов «строгие преподаватели» и «совместное проживание с другими студентами» не вызывают серьезных проблем.

Меньше всего студентов волнует конфликт в группе (можно сделать вывод о том, что группы дружные и межличностных проблем них нет).

Во время сдачи зачетов и экзаменов за студентами (с их согласия) велось наблюдение и опрос по выявлению признаков проявления стресса. Были получены следующие результаты:

Таблица : « Биологические признаки проявления стресса»

Из биологических признаков проявления стресса можно выделить учащение сердцебиения, остальные признаки присутствуют лишь у небольшой части студентов.

Из полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. 78,6 % студентов испытывают экзаменационный стресс;
2. Причинами стресса для преобладающего большинства студентов является большая учебная нагрузка и проблемы в личной жизни.
3. Студенты старших курсов за период сессии показали более низкий уровень тревожности по сравнению со студентами младших курсов. Это можно объяснить следующими фактами:

- 1.) высокой степень адаптации в учебном заведении;
- 2.) использование витаминов и адаптогенов для профилактики стресса и соблюдение режима дня и правильного питания.

4. Экзаменационный стресс проявляется в основном на психологическом уровне, биологические признаки проявления стресса отмечаются лишь учащенным сердцебиением. Это говорит о хорошем здоровье и стрессоустойчивости студентов.

5. Предложенные меры профилактики снижают уровень проявления экзаменационного стресса у 100% студентов (если в группах А-21, А-31 уровень признаков стресса составляет от 80 до 90%, то в группе А-41, после проведенных профилактических мероприятий этот показатель не поднялся выше 60%).

Чтобы помочь нашим студентам успешно сдать сессию, мы предлагаем воспользоваться нашими советами, которые даны в буклетах.

Итак, стресса не следует избегать. Есть способы пережить стресс.

И мы предлагаем Вашему вниманию видеоролик, который мы надеемся поможет снизить стресс.

Список использованных источников:

Головин С.Ю. Под ред. Тарас А.Е. Словарь психолога практика. 2-е изд. Минск 2003.

Дружинин В.Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов. СПб.2002

Китаев-Смык Л.А. «Психология стресса», Москва, издательство «Наука», 1983. 368 с.

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

Маклаков А.Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»).

Общая психология: Учебник/ Под ред. Тугушева Р.Х. и Гарбера Е.И. — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 560 с. — (Образовательный стандарт XXI).

Психофизиология: Учебник для ВУЗов под ред. Ю.И. Александрава СПб, 2006, 326. С

Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М. 1992

Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М. 1960

Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 1993. — 151с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Тест № 3. *ШКАЛА ТРЕВОГИ*

1. Я могу долго работать, не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне 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-то 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 не легко 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 также доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен моими 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, которые 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 легковозбудимый.
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 и 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.

В 1 балл оцениваются:

Ответы «да» к высказываниям: 6,7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60.

И ответы «нет» к высказываниям: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам: 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

СУММАРНАЯ ОЦЕНКА:

- 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревоги;
- 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревоги;
- 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне;
- 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне;

- 0-5 баллов - о низком уровне тревоги.

ТЕСТ № 1. ОБНАРУЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ У СЕБЯ ПРИЗНАКИ СТРЕССА?

Ответьте на приведенные ниже вопросы утвердительно или отрицательно.

1. Часто ли Вам хочется плакать?
2. Грызете ли Вы ногти, притоптываете ли Вы ногой, крутите ли волосы?
3. Вы нерешительны?
4. Ощущаете ли Вы, что Вам не с кем поговорить?
5. Часто ли Вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли Вы, когда не испытываете голода?
7. Возникает ли у Вас ощущение, что не можете справиться с чем-либо?
8. Возникает ли у Вас чувство, что Вы вот-вот взорветесь, часто ли Вы впадаете в бешенство?
9. Пьете ли Вы или курите, чтобы успокоиться?
10. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих?
11. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
12. Вы утратили энтузиазм и надежду на лучшее?

Если Вы ответили утвердительно на 5 и более вопросов, то Ваши нервы находятся на пределе и Вам нужно предпринять какие-то шаги для того, чтобы исправить это положение. Возможно, что Вам даже следовало бы обратиться к врачу.

Тест №2 Тест на учебный стресс .

Тест на учебный стресс. (Разработан Ю.В. Щербатых).

Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами. Суть этой методики состоит в том, что студентам предлагалось ответить на 7 вопросов различного содержания. В 1, 3 и 5 вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл - минимум, 10 баллов максимум. 2, 4 и 6 вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Вопрос 7 - открытый, студенты вписывали свои варианты ответа на данный вопрос.

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад Ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

- 1.1 Строгие преподаватели _____ баллов
- 1.2 Большая учебная нагрузка _____
- 1.3 Отсутствие учебников _____
- 1.4 Непонятные, скучные учебники _____
- 1.5 Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов)
- 1.6 Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами _____
- 1.7 Неумение правильно организовать свой режим дня _____
- 1.8 Нерегулярное питание _____
- 1.9 Проблемы совместного проживания с другими студентами _____
- 1.10 Конфликт в группе _____

- 1.11 Излишне серьезное отношение к учебе _____
- 1.12 Нежелание учиться или разочарование в профессии _____
- 1.13 Стеснительность, застенчивость _____
- 1.14 Страх перед будущим _____
- 1.15 Проблемы в личной жизни _____
- 1.16 Иное (напишите, что именно) _____

2. Как изменился уровень Вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы? (отметьте V).

- Значительно уменьшился
- Незначительно уменьшился
- Не изменился
- Незначительно возрос
- Значительно увеличился

3. В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой? (оцените по 10 бальной шкале признаки):

- 3.1 Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами _____ баллов
- 3.2 Невозможность избавиться от посторонних мыслей _____
- 3.3 Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания _____
- 3.4 Раздражительность, обидчивость _____
- 3.5 Плохое настроение, депрессия _____
- 3.6 Страх, тревога _____
- 3.7 Потеря уверенности, снижение самооценки
- 3.8 Спешка, ощущение постоянной нехватки времени _____
- 3.9 Плохой сон _____
- 3.10 Нарушение социальных контактов, проблемы в общении _____
- 3.11 Учащенное сердцебиение, боли в сердце _____
- 3.12 Затрудненное дыхание _____
- 3.13 Проблемы с желудочно-кишечным трактом _____
- 3.14 Напряжение или дрожание мышц _____
- 3.15 Головные боли
- 3.16 Низкая работоспособность, повышенная утомляемость _____
- 3.17 Иное (напишите сами и оцените) _____

4. Какие приемы снятия стресса вы практикуете? (отметьте V)

- алкоголь,
- сигареты,
- наркотики,
- телевизор,
- вкусная еда,
- перерыв в работе или учебе,
- сон,
- общение с друзьями или любимым человеком,
- поддержка или совет родителей,
- секс,
- прогулки на свежем воздухе,
- хобби
- физическая активность
- иное

5. Насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10 бальной системе):

_____ баллов

6. Какие признаки экзаменационного стресса вы отмечали у себя? (отметьте V)

6.1 Учащенное сердцебиение _____

6.2 Сухость во рту _____

6.3 Затрудненное дыхание _____

6.4 Скованность, дрожание мышц _____

6.5 Головные или иные боли _____

6.6 Иное (напишите, что) _____

7. Как вы снимаете предэкзаменационное волнение?

7.1 _____

7.2 _____

7.3 _____

Краткие сведения о себе:

ФИО _____ Пол _____ Возраст (лет) _____ Курс _____ Факультет
