

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Исследовательская работа

Факторы стресса обучающихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ

Автор:

Кузьмина Ульяна Витальевна,
ученица 9 класса «Б»
МАОУ «Гимназия»

Руководитель:

Новикова Наталья Ивановна,
учитель междисциплинарного обучения
МАОУ «Гимназия»

Новоуральский городской округ

2024

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретическая часть	5
1.1 Понятие стресс и его виды.....	5
1.2 Причины стресса	6
1.3 Фазы стресса.....	7
1.4 Особенности экзаменационного стресса	8
1.5 Симптомы экзаменационного стресса	9
1.6 На чем основываются психологические исследования?	9
Глава 2 Практическая часть.....	11
2.1 Результаты опроса онлайн-школы ЕГЭLand	11
2.2 Результаты собственного опроса.....	14
2.3 Сравнение результатов опросов	17
2.4 Рекомендации по профилактике стресса.	18
Заключение	20
Список используемых источников.....	21
Приложение А	22

Введение

В современной системе образования оценка за основной государственный экзамен является важным показателем не только успешного освоения школьной программы, но и основополагающей частью при определении дальнейшей траектории индивидуального развития. Во-первых, необходимость осознанного выбора предметов, по которым нужно будет сдавать ОГЭ, за девятый класс до момента сдачи практически не оставляет школьникам вариативности. Девятиклассники далеко не всегда готовы к принятию такого ответственного решения и самоопределения. Во-вторых, баллы, полученные на ОГЭ, влияют на рейтинг абитуриента при поступлении в 10 класс «Гимназии». Понимая всю значимость этой оценки, школьники переживают непростой период своей жизни.

Учитывая возрастную особенность – высокие психоэмоциональные нагрузки и несовершенство нервной системы вся ситуация сдачи ОГЭ является экзаменом, в том числе, и в социально-психологическом плане.

Как преодолеть страхи и неуверенность, как найти силы выучить материал школьных программ, как построить отношения с учителями и создать атмосферу взаимопонимания с родителями, как при этом выкроить время для отдыха и не сойти с ума?

На все эти вопросы я буду искать ответы в процессе своего исследования.

Исходя из вышенаписанного текста можно выделить *противоречие*: в период подготовки и сдачи экзаменов выпускники живут в состоянии стресса, но им необходимо состояние уверенности и эмоциональной устойчивости для сдачи экзамена на высокие баллы.

Проблема исследования заключается в неспособности старшеклассников осуществлять качественную подготовку и показывать высокие результаты на ОГЭ, сохраняя физическое здоровье, уравновешенное эмоциональное состояние и благоприятную социальную атмосферу в кругу общения.

Целью исследования является выявление факторов стресса для обучающихся в период подготовки к ОГЭ.

Объектом в данном случае выражен стресс, который испытывают девятиклассники в период подготовки к ОГЭ.

Предмет в моей исследовательской - это обучающиеся девятых классов.

Из поставленной цели можно сформулировать следующие *задачи*:

1. Изучить литературу по теме исследования;
2. Выявить факторы, влияющие на качество жизни старшеклассников в год сдачи экзаменов, и их последствия с помощью опроса девятиклассников МАОУ «Гимназия», провести анализ полученных результатов;
3. Сравнить полученные результаты с результатами опроса онлайн-школы ЕГЭLand;
4. Получить комментарии школьного психолога по преодолению негативных факторов влияния;
5. Составить рекомендации, которые помогут школьникам справляться со стрессом.

Для практической части мне понадобятся следующие *методы исследования*:

1. Анкетирование
2. Сравнение

Глава 1 Теоретическая часть

1.1 Понятие стресс и его виды

Стресс представляет собой общее состояние или реакцию организма на различные негативные факторы (стрессоры), которые на него воздействуют. Незначительные стрессовые ситуации важны для человека, поскольку они способствуют благоприятным изменениям в его жизни. Во время стресса происходит выброс адреналина в кровь, а также другие биохимические реакции, помогающие решать различные задачи. Несмотря на положительные аспекты, стресс может также иметь негативные последствия. Постоянное нахождение в стрессовых ситуациях приводит к интенсивному расходованию энергии организма, что приводит к его быстрому истощению. Поскольку все органы находятся в напряженном состоянии, они становятся более уязвимыми к вторичным негативным факторам, таким как заболевания. Ученые выделяют два основных вида стресса – эустресс (положительный стресс) и дистресс (отрицательный стресс).

Стресс может быть физиологическим или психоэмоциональным. Физиологический стресс связан с изменениями в работе органов и систем организма, которые могут иметь серьезные последствия. Этот тип стресса вызывается факторами, прямо воздействующими на ткани тела, такими как чрезмерная физическая нагрузка, холод, высокая температура и физическая боль. Его испытывают все живые организмы. В свою очередь, психоэмоциональный стресс связан с эмоциональными и психологическими состояниями, которые могут влиять на наше настроение и поведение. Это состояние обусловлено ощущением угрозы, страха, обиды и другими негативными эмоциями, а также связано с развитием сложной нервной системы и характерно для человека.

Стресс – реакция организма на внешние факторы. Он бывает разных видов, которые зависят от характеристик внешних факторов.

1.2 Причины стресса

Существует множество причин стресса, поскольку каждый человек обладает своим уникальным физиологическим состоянием, психологическими особенностями и образом жизни. Из-за этого один и тот же стимул может оказать слабое или незаметное воздействие на одного человека, тогда как на другого он может вызвать последствия, включая физические проявления болезней, как при конфликте с другими людьми. Распространенные причины и факторы стресса включают:

- Недовольство своим внешним видом, социальным окружением, карьерными успехами, самоутверждением, уровнем благосостояния;
- Избыточный вес;
- Длительное отсутствие возможности отдохнуть или провести настоящий отпуск, свободный от повседневной рутины и обязанностей;
- Рутинный образ жизни, лишенный положительных эмоций и перемен;
- Конфликты с другими людьми – на рабочем месте, дома, среди друзей или незнакомцев, ссоры;
- Ограниченные финансовые возможности, финансовые обременения;
- Недостаток витаминов и микроэлементов в организме;
- Просмотр эмоционально насыщенных фильмов;
- Частые страхи, особенно связанные с смертельными болезнями (как рак), мнением окружающих, старением, ограниченными пенсионными выплатами;
- Одиночество;
- Большая физическая нагрузка, неблагоприятные условия окружающей среды;
- Проницательная и тяжелая музыка;

- Продолжительные хронические заболевания, заболевания близких;
- Потеря близких – смерть родственников, друзей или знакомых;
- Резкая смена обстановки – переезд на новое место жительства;
- Другие причины или ситуации, способные вызывать тревогу или раздражение.

Причины стресса могут быть вызваны разными факторами.

1.3 Фазы стресса

Стресс развивается в несколько этапов. Существует три основных **стадии стресса**: стадия тревоги, стадия адаптации и стадия истощения.

1. На стадии тревоги организм реагирует на раздражители с участием гормонов надпочечников (адреналин и норадреналин) и иммунной системы. Проблемы с пищеварением и повышенный риск заболеваний органов дыхания могут быть предотвращены с помощью возможности быстрого разрешения ситуации или естественной реакции, такой как физическая активность.

2. На стадии адаптации организм вынужден умело использовать свои ресурсы для приспособления. В этом этапе стрессового периода организм продолжает функционировать и активизирует свои защитные системы, при этом психологические проявления стресса, такие как тревога и агрессия, постепенно уменьшаются.

3. На стадии истощения организм сохраняет стрессовое состояние на протяжении длительного периода времени, что приводит к потере его способности эффективно противостоять стрессору и смягчать его отрицательное воздействие вследствие израсходования всей своей адаптивной способности. Если этот этап не будет немедленно преодолен, это может привести к стрессовой перегрузке и возникновению проблем со здоровьем.

На каждой стадии стресса организм испытывает большое напряжение.

1.4 Особенности экзаменационного стресса

Экзаменационный стресс может проявляться как на физиологическом, так и на психологическом уровне. Физиологические проявления могут включать в себя недостаток сна, переутомление, чрезмерное беспокойство и другие аспекты. С психологической точки зрения, экзаменационный стресс может выражаться через информационное напряжение – при необходимости запоминания больших объемов материала, а также через эмоциональное напряжение, связанное с восприятием и переживанием новой необычной ситуации, чувством угрозы для личности и самоидентичности, опасностью получения негативной оценки от родителей, друзей или учителей.

Стрессовое состояние может вызвать волнение и испуг, что в свою очередь может повлиять на координацию действий, замедлить мыслительные процессы, нарушить способность контролировать свои действия, а также привести к совершению необдуманных поступков. Более того, часто это состояние может привести к противоположному результату: вместо успешного результата, результат может оказаться обратным.

Интересно, что в то время как для одних людей целью может быть снижение уровня экзаменационного стресса, для других, наоборот, может быть важно воодушевиться или почувствовать страх, чтобы максимально мобилизовать свои силы и успешно справиться с экзаменом. Каждому человеку необходим свой оптимальный уровень волнения и страха, при котором он достигает лучших результатов. Во многом это зависит от его типа высшей нервной деятельности или темперамента. Например, для меланхоликов, которые относятся к слабому типу нервной системы, целесообразно снизить лишнее возбуждение, в то время как для флегматиков с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, возможно, необходимо переживать и испытывать больший страх, чтобы лучше справиться с экзаменом.

Экзаменационный стресс на человека может влиять как отрицательно, так и положительно, все зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента.

1.5 Симптомы экзаменационного стресса

Признаки стресса могут быть разделены на три основные категории: физические, эмоциональные и поведенческие.

Физические признаки включают в себя бессонницу, головные боли, диарею, частое мочеиспускание, учащенное сердцебиение, боли в животе, тошноту, рвоту и сыпь на коже.

Эмоциональные признаки могут проявляться как пониженное настроение, гнев, нарушение памяти, нарушения сна, раздражительность, импульсивное и непредсказуемое поведение.

Поведенческие признаки включают в себя потерю интереса к собственному внешнему виду, морщение лба, скрежет зубами, пронзительный нервный смех и чрезмерное употребление лекарств.

1.6 На чем основываются психологические исследования?

Психологические исследования основаны на различных методах, подходах и теориях, которые помогают понять, объяснить и предсказать человеческое поведение, а также психологические процессы. Вот несколько крупных методов исследования, которые являются основой для психологических исследований:

Наблюдение

Психологи могут проводить систематическое наблюдение за поведением людей в реальной или контролируемой среде. Они регистрируют и анализируют эту информацию, чтобы получить представление о том, как люди ведут себя в различных ситуациях.

Эксперименты

Эксперименты позволяют устанавливать причинно-следственные связи между различными переменными. Исследователи манипулируют одной или несколькими переменными, чтобы изучить их воздействие на поведение или психологические процессы.

Анкетирование и опросы

Эти методы позволяют собрать мнения, убеждения, предпочтения и другие данные от большого количества людей. Это полезно для изучения мнений, представлений, уровня удовлетворенности и других аспектов психологических процессов.

Статистический анализ

Использование статистических методов позволяет извлечь смысл из данных и определить, насколько результаты исследования являются статистически значимыми.

Все эти методы исследований позволяют психологам опираясь на факты, добиться лучшего понимания различных аспектов психики и поведения человека. А я в своем исследовании буду использовать анкетирование.

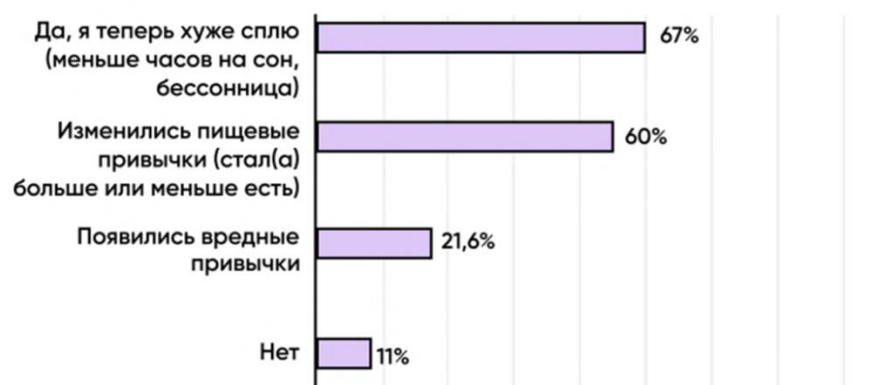
Глава 2 Практическая часть

Изучив литературу по теме исследовательской работы, я решила узнать мнение девятиклассников. Для исследования была использована анкета онлайн-школы ЕГЭLand. Именно этот опрос позволяет более точно выявить факторы, влияющие на старшеклассников во время подготовки к ОГЭ, и их последствия. Анкета приложена в приложении.

2.1 Результаты опроса онлайн-школы ЕГЭLand

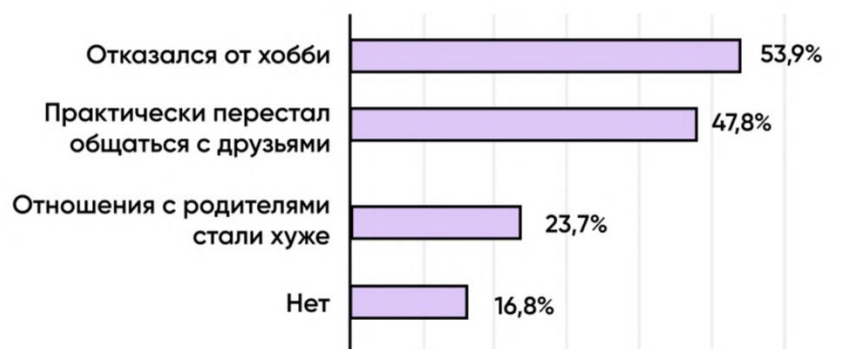
В феврале 2023 года онлайн-школа ЕГЭLand провела опрос среди учащихся в девятом классе, в котором выявила, как ОГЭ влияет на подростков в период подготовки.

Повлияла ли подготовка к ОГЭ на состояние твоего здоровья?

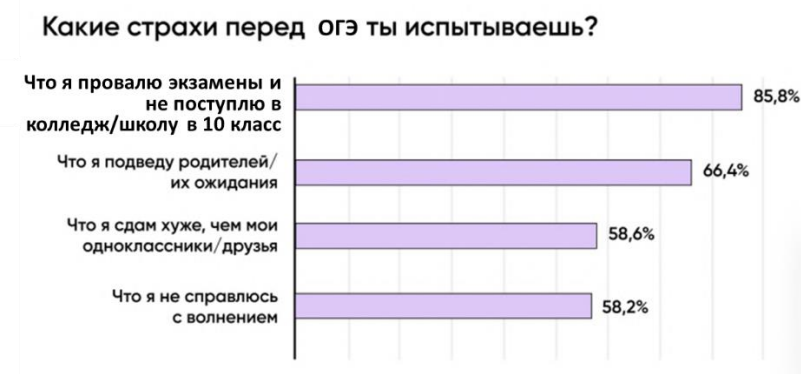


Большинство участников отметили, что ОГЭ действительно изменил привычный уклад их жизни: сон уменьшился у 67%, изменились пищевые привычки у 60%, появились вредные привычки у 21,6%.

Повлияла ли подготовка к ОГЭ на качество твоей жизни?

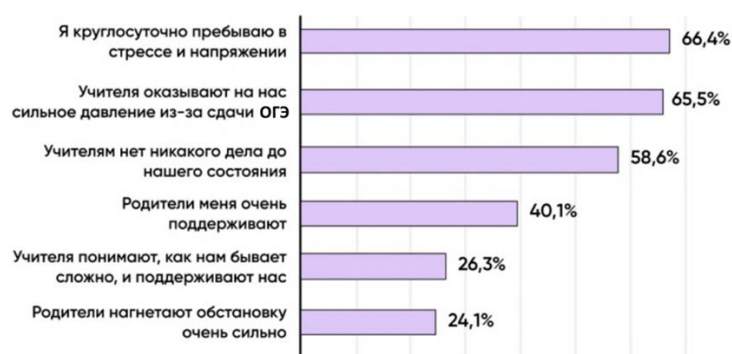


53,9% опрошенных ответили, что отказались от хобби в пользу подготовки к ОГЭ, 47,8% практически перестали общаться с друзьями, у 23,7% отношения с родителями стали хуже, и лишь у 16,8% подготовка не повлияла на качество жизни.



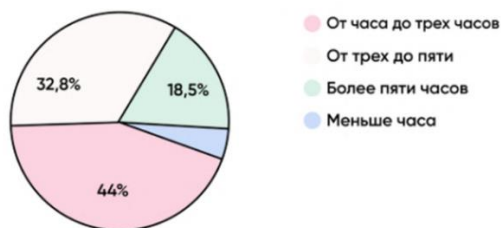
Свыше 85% девятиклассников переживают, что они не сдадут экзамены и не продолжат свой жизненный путь в желаемом направлении. Треть тревожится о несоответствии ожиданиям родителей и реальностью. 58,6% боятся сдать хуже, чем одноклассники и 58,2% страшатся не справиться с волнением.

С какими из этих утверждений ты согласен?



Треть школьников постоянно пребывают в состоянии стресса. Чуть меньше считают, что учителя оказывают сильное давление, чуть меньше 58,6% утверждают о равнодушии учителей к состоянию детей, а поддержку по мнению девятиклассников учителя оказывают только в 26,3%. Родители поддерживают 40% опрошенных, и, наоборот, нагнетают обстановку у 24,1%.

Сколько часов в день готовишься к ОГЭ?



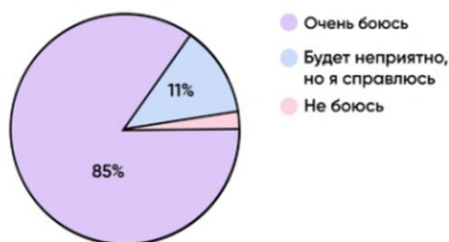
44% готовятся к ОГЭ до трех часов в день, 32,8% до пяти часов, 18,5% более пяти часов.

Способ подготовки к ОГЭ?



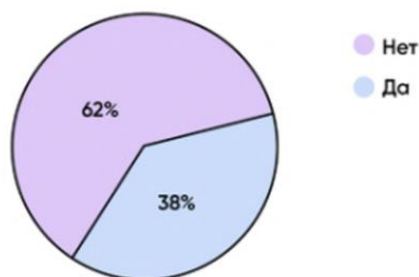
Чаще всего ребята обращаются за помощью к онлайн и оффлайн-курсам подготовки к ОГЭ. 13,8% занимаются с репетиторами, 11,6% самостоятельно, а на школьные кружки ходит лишь малая-малая часть.

Боишься ли ты провалиться на ОГЭ?



85% опрошенных очень боятся ОГЭ, 11% считают, что справятся. Лишь малая часть девятиклассников не боится экзаменов.

Принимаешь ли ты успокоительные препараты для борьбы со стрессом во время подготовки?



Целых 38% школьников принимают успокоительные препараты.

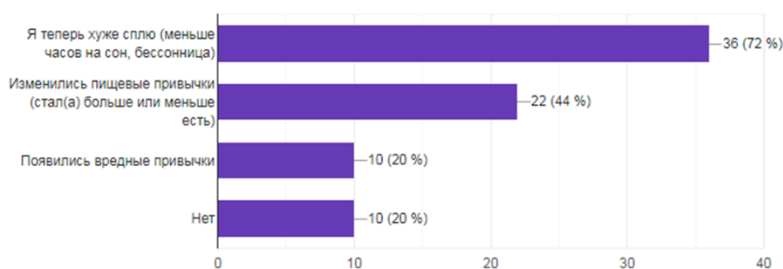
Подготовка к ОГЭ вызывает волнение и тревожность у большинства школьников, но всегда остается небольшой процент людей, которые не боятся экзаменов.

2.2 Результаты собственного опроса

В собственном исследовании приняли участие учащиеся девятих классов разных городов Свердловской области. Всего было опрошено 50 школьников. Для удобства опрос был составлен в Google – форме.

Повлияла ли подготовка к ОГЭ на состояние твоего здоровья? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

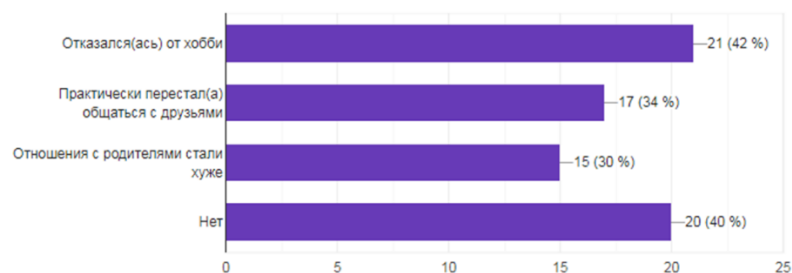
50 ответов



Среди опрошенных сон ухудшился у 72%, пищевые привычки изменились у 44%, а вредные привычки появились у 20%. Но у 20% подготовка к ОГЭ не повлияла на состояние здоровья.

Повлияла ли подготовка к ОГЭ на качество твоей жизни? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

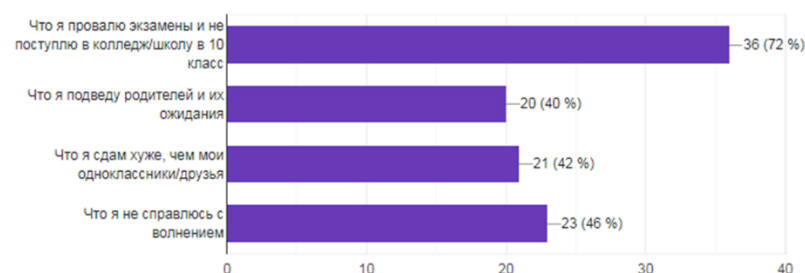
50 ответов



От хобби в период подготовки отказались 42% девятиклассников, общение с друзьями прекратили 34%, отношения с родителями ухудшились у 30%, но у 40% подготовка к ОГЭ не повлияла на качество жизни.

Какие страхи перед ОГЭ ты испытываешь? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

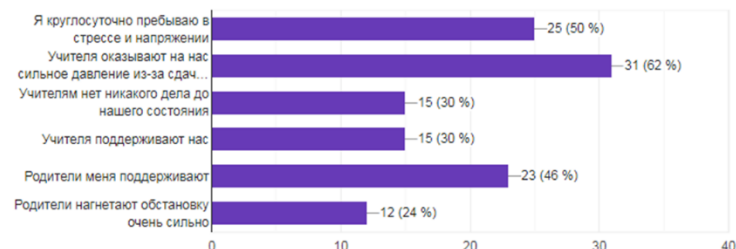
50 ответов



72% школьников боятся плохо сдать экзамены и не поступить в 10 класс или колледж. Примерно одинаковое количество учеников переживают, что не оправдают ожиданий родителей, сдадут хуже, чем одноклассники, не справятся с волнением.

С какими из этих утверждений ты согласен? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

50 ответов

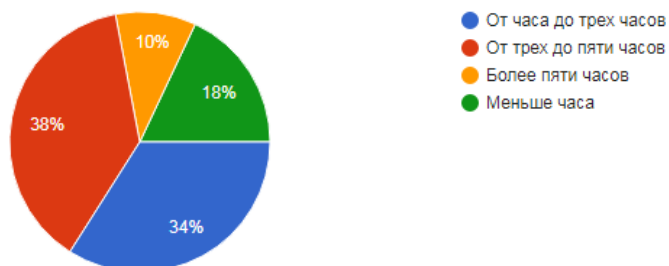


50% опрошенных круглосуточно пребывают в стрессе и напряжении, 62% утверждают, что учителя оказывают сильное давление, 30% считают, что учителя равнодушно относятся к состоянию детей, столько же отметили

поддержку педагогов. Родители поддерживают 46%, а нагнетают обстановку у 24%.

Сколько часов в день ты готовишься к ОГЭ?

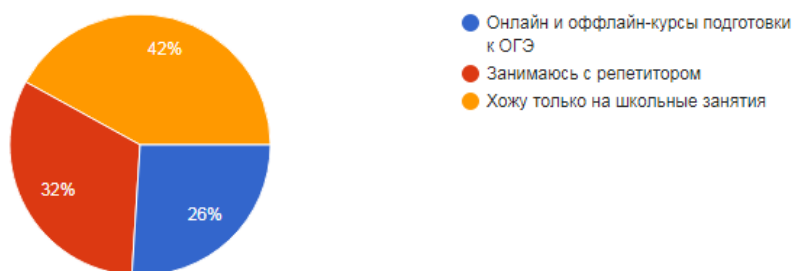
50 ответов



38% опрошенных тратят на подготовку до пяти часов в день, 34% до трех часов, 10% готовятся более 5 часов, а 18 % не тратят и часа.

Способ подготовки к ОГЭ?

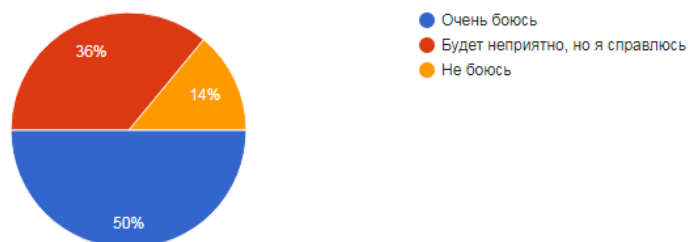
50 ответов



Для подготовки к экзаменам 42% школьников ходят на школьные занятия, 32% занимаются с репетиторами, 26% учатся на онлайн и оффлайн-курсах подготовки к ОГЭ.

Боишься ли ты «провалиться» на ОГЭ?

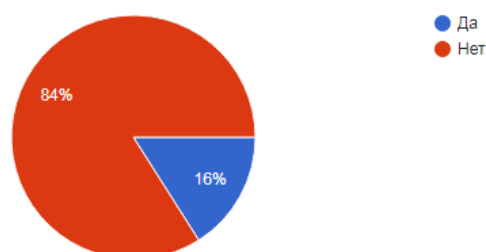
50 ответов



Половина девятиклассников очень боятся плохо написать ОГЭ, 36% считают, что справятся, и 14% не боятся получить отрицательный результат.

Принимаешь ли ты препараты или БАДы для борьбы со стрессом во время подготовки к ОГЭ?

50 ответов



Для борьбы со стрессом во время подготовки к ОГЭ, 16% опрошенных принимают специальные препараты или БАДы.

При подготовке к ОГЭ у школьников появляется недосып, уменьшается количество свободного времени, возникают внешние факторы стресса. Большинство школьников боятся экзаменов, из-за чего много времени уделяют на подготовку. А, чтобы справляться с тревожностью, некоторые девятиклассники принимают специальные препараты.

2.3 Сравнение результатов опросов

Подготовка к ОГЭ оказала негативное влияние на состояние здоровья большинства девятиклассников. В собственном опросе проценты ответов опрашиваемых, у которых подготовка изменила качество жизни, меньше, чем в опросе онлайн-школы. Значит, школьники Свердловской области лучше распределяют свое время, в отличие от среднего значения школьников России. В обоих случаях школьники больше всего боятся плохо написать экзамен и не продолжить свое обучение по желаемой траектории. Минимум половина школьников круглосуточно находятся в состоянии стресса и напряжения. В моем опросе высокий процент ответов детей, согласных с утверждением, что учителя оказывают сильное давление из-за сдачи экзаменов, этот результат выше всероссийского. По результатам опроса в

Свердловской области больше всего девятиклассников готовятся от трех до пяти часов в день, а по результатам ЕГЭ-Land, большинство школьников готовятся от часа до трех часов. Большинство ребят России готовятся к экзаменам с помощью онлайн и оффлайн-курсов, а школьники области предпочитают школьные занятия. Очень большой процент обучающихся боится не сдать экзамен, но в моем опросе целых 14% ответили, что не боятся написать экзамен плохо, в то время как во втором опросе так лишь малый процент опрошиваемых. С такой нагрузкой и тревогой некоторые школьники сами справиться не могут, поэтому принимают успокоительные препараты.

Результаты опросов оказались схожими. Но в некоторых ответах все же есть расхождения.

2.4 Рекомендации по профилактике стресса.

После проведения опроса была проведена консультация со школьным психологом и выявлены поддерживающие факторы, которые помогут школьникам справляться со стрессом. На их основе составлены следующие рекомендации:

1. Важно обеспечивать себе достаточный отдых и сон, чтобы поддерживать здоровье и улучшить способность борьбы со стрессом. Необходимо уделить внимание своему расписанию и убедиться, что у Вас есть время для отдыха и сна.

2. Подготавливаясь к экзамену, убедитесь, что ваше ментальное состояние готово к успеху, подтверждайте свою уверенность в собственных способностях, повторяя у себя: "Я вполне готов, у меня все получится, я все помню".

3. Не позволяйте себе впадать в панику. Ощущать нервозность перед экзаменом – это нормально, но терять контроль и впадать в панику будет неэффективно, так как Вы не сможете ясно мыслить. Важно научиться не допускать мысли о неудаче на экзамене. Визуализируйте себя,

представляя уверенное, ясное выступление, полную победу. Прекратите допускать негативные мысли. Говорите себе "стоп", когда начинаете погружаться в панику.

4. Самый эффективный способ справиться с чувством стресса и паники в самый короткий срок – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит Вашу нервную систему. Одинаково полезно будет произнести себе в уме фразу «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что я могу это сделать, и я сделаю это хорошо!»

5. Не стоит удерживать все внутри себя. Обратитесь к друзьям и близким за поддержкой и поделитесь с ними своими проблемами - это значительно снизит ваше беспокойство перед предстоящими экзаменами.

6. Если родители оказывают негативное влияние на Вас, поговорите с ними, объясните Ваше положение, подкрепляя высказывание аргументами. В крайнем случае обратитесь к психологу за помощью.

7. Рассматривайте события в долгосрочной перспективе. Хотя сейчас экзамены могут казаться важнейшими, они всего лишь малая часть Вашей жизни.

Заключение

В период подготовки и сдачи экзаменов 50% учеников круглосуточно пребывают в состоянии стресса, а большое количество стресса не способствует качественной подготовке к экзаменам. Посредством опроса были установлены факторы, влияющие на состояние девятиклассников. На основе результатов составлены рекомендации для профилактики против стресса.

В результате моей исследовательской работы были выявлены факторы стресса, влияющие на девятиклассников в период подготовки к ОГЭ. Внешнее влияние и отношения с близкими могут вызвать дискомфорт у школьника. Для поддержки учеников была проведена консультация с психологом и составлены рекомендации. Таким образом, я достигла цели исследования и подтвердила актуальность темы.

Для каждого человека может быть свой порог стресса, в некоторых случаях немного тревожности только идет нам на пользу. Однако, стоит только чуть-чуть превысить свой уровень, как могут начаться серьезные проблемы. Чтобы их избежать нужно правильно планировать свое время, рассчитывать силы и верить в себя.

Список используемых источников

Электронные ресурсы

1. Как ЕГЭ и ОГЭ влияют на психику детей <https://plus-one.ru/manual/2022/05/20/kak-ege-i-oge-vliyayut-na-psihiku-detey> (дата обращения 15.11)
2. Экзаменационный стресс <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2012/09/28/ekzamenatsionnyy-stress> (дата обращения 15.11)
3. Профилактика экзаменационного стресса. Психологическая подготовка к экзаменам https://school42.edu.yar.ru/profilaktika_ekzamenatsionnogo_stress_84.html (дата обращения 20.11)
4. ЕГЭLand <https://ege-land-ed.ru/>(20.11)
5. Стресс и способы его преодоления <https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya> (дата обращения 21.11)
6. Стресс и способы его преодоления <https://rdkb18.ru/med-profilaktika/stress-i-sposoby-ego-preodoleniya.php> (дата обращения (22.11)
7. Стресс: причины, симптомы, профилактика <http://kkb3.ru/patients/medprof/27-stress-prichiny-simptomyy-profilaktika> (22.11)
8. Стресс и его причины <https://dzen.ru/a/YVoUARAr6GFVCG7S> (дата обращения 23.11)
9. Неделя сохранения душевного комфорта <https://gavrilov-yam.zdrav76.ru/?p=7615> (дата обращения 23.11)
10. Что такое стресс и как его предотвратить? <https://dzen.ru/a/YmAWtv22fmY0-8i> (дата обращения 24.11)
11. Что такое стресс? <https://med.ulgov.ru/informasiya/5331/9316.html> (дата обращения 24.11)

Анкета онлайн-школы ЕГЭLand

1. Повлияла ли подготовка к ОГЭ на состояние твоего здоровья?
 - А) Да, я теперь хуже сплю (меньше часов на сон, бессонница)
 - Б) Изменились пищевые привычки (стал(а) больше или меньше есть)
 - В) Появились вредные привычки
 - Г) Нет
2. Повлияла ли подготовка к ОГЭ на качество твоей жизни?
 - А) Отказался от хобби
 - Б) Практически перестал общаться с друзьями
 - В) Отношения с родителями стали хуже
 - Г) Нет
3. Какие страхи перед ОГЭ ты испытываешь?
 - А) Что я провалю экзамены и не поступлю в колледж/школу в 10 класс
 - Б) Что я подведу родителей и их ожидания
 - В) Что я сдам хуже, чем мои одноклассники/друзья
 - Г) Что я не справлюсь с волнением
4. С каким из этих утверждений ты согласен?
 - А) Я круглосуточно пребываю в стрессе и напряжении
 - Б) Учителя оказывают на нас сильное давление из-за сдачи ОГЭ
 - В) Учителям нет никакого дела до нашего состояния
 - Г) Учителя поддерживают нас
 - Д) Родители меня поддерживают
 - Е) Родители нагнетают обстановку очень сильно
5. Сколько часов ты готовишься к ОГЭ?
 - А) От часа до трех часов
 - Б) От трех до пяти часов
 - В) Более пяти часов
 - Г) Меньше часа
6. Способ подготовки к ОГЭ?
 - А) Онлайн и оффлайн-курсы подготовки к ОГЭ

Б) Занимаюсь с репетитором
школьные занятия

В) Хожу только на

7. Боишься ли ты «провалиться» на ОГЭ?

А) Очень боюсь

В) Не боюсь

Б) Будет неприятно, но я справлюсь

8. Принимаешь ли ты препараты или БАДы для борьбы со стрессом
во время подготовки к ОГЭ?

А) Да

Б) Нет

Стадии стресса

