

Проект выполнен в компании Reserzent.ru.

Образец проекта.

Тема: Тревожность на ЕГЭ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Психологические проблемы тревожности на ЕГЭ.....	4
1. 1. Психологические особенности старших школьников	4
1.2. Появление тревожности	6
1.3. Особенности тревожности на ЕГЭ	11
1.4. Пути преодоления тревожности	16
ГЛАВА 2. Изучение уровня тревожности	24
2.1. Анализ уровня тревожности	24
2.2. Анализ психологической готовности к ЕГЭ	25
2.3. Анкетирование среди учащихся.....	28
2.4. Создание буклета	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	38

Образец проекта.

ВВЕДЕНИЕ

Залогом развития личности и успешной учебной деятельности является психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного и физического благополучия. Вопросы укрепления нервно-психического здоровья учащихся тревожили умы многих ученых еще в начале прошлого века.

Несмотря на то, что проблема была обозначена более полувека назад, и сегодня она не потеряла своей **актуальности**. Современные условия развития общества ставят новые задачи перед образованием - формирование личности учащегося, готового решать повседневные и профессиональные задачи. В результате современный ученик подвергается воздействию целого комплекса факторов, влияющих на психологическое состояние.

Старшие школьники сталкиваются с ЕГЭ, которые приводят к тревожному состоянию, но некоторые не знакомы со способами преодоления данного состояния. Мне стало интересно, в какой степени старшие школьники испытывают тревожность, и каким образом они справляются с ним.

Цель: изучение проявлений тревожности на ЕГЭ.

Объект: тревожность

Предмет: причины тревожности и способы её преодоления в старшем школьном возрасте на ЕГЭ.

Задачи:

1. Определить психологические особенности старших школьников.
2. Рассмотреть проблему сущности тревожности.
3. Описать трудности ЕГЭ, которые приводят к тревожности.
4. Определить пути преодоления тревожности.
5. Провести и проанализировать социологическое исследования по теме исследования.
6. Провести и проанализировать анкетирование среди учащихся.
7. Создать буклет со способами преодоления тревожности.

Методы исследования:

Образец проекта.

1) Теоретический

- анализ теоретического материала по данной теме
- синтез: систематизация полученной информации
- обобщение сведений

• 2) Эмпирический

- проведение анкетирования
- анализ полученных данных

3) Математический

- формализация результатов
- построение таблиц

Гипотеза: мы предполагаем, что учащиеся испытывают тревожное состояние при подготовке к ЕГЭ.

Практическая значимость: результаты проекта будут полезны родителям, учителям, учащимся для выявления и помощи при тревожности.

ГЛАВА 1. Психологические проблемы тревожности на ЕГЭ

1. 1. Психологические особенности старших школьников

Возраст, на который приходится сдача ЕГЭ, является старшим школьным возрастом. Возрастные особенности могут влиять на уровень

Образец проекта.

тревожности и психологическое состояние, поэтому была изучена научная литература по проблеме психологических особенностей старших школьников.

Психика человека видоизменяется на протяжении жизненного пути под влиянием разнообразных факторов. С возрастом психические процессы всё сложнее адаптируются к меняющимся условиям.

Рассматривая период 14-17 лет, который соответствует обучению в старшей школе, можно найти следующие закономерности. По возрастной периодизации Д.Б. Эльконина этому возрастному промежутку соответствует ранняя юность, включающая два острых кризиса отношений и один неострый кризис мировоззрения. Основными направлениями деятельности будут являться поиск себя и собственного места в коллективе, формирование самооценки, начало профессиональной идентичности и интерес к отдельным видам труда. Юноши задумываются о будущем, строят планы на послешкольный период, учатся брать на себя ответственность [6].

Л.С. Выготский выделял кризис 13 лет, распространяющийся на дальнейший пубертатный период 14-18 лет. Главными на этом этапе он считал развитие рефлексии, становление нового уровня самосознания появление понятийного мышления. По Выготскому, переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности на фоне изменения установки от наглядности и дедукции.

Подросток осваивает новые формы мыслительной деятельности, учится произвольной регуляции и пересматривает свою ценностно-смысловую сферу. Глубокие философские вопросы требуют ответа, побуждая к поисковой активности. Тем самым развивается критическое мышление [6].

Эрик Эриксон называл юность от 12 до 20 лет самым важным периодом в психосоциальном развитии. Подросток озабочен поиском ответом на новые важные для него вопросы и подвержен идеологическому влиянию. Главной задачей этого периода Эриксон видит в формировании эго-идентичности. Внутренний конфликт связан со стремлением к независимости и

Образец проекта.

одновременным желанием принятия в группе авторитетных сверстников. Наглядным примером поведения служат пропуски уроков целым классом по предварительному сговору. Несмотря на желание обрести автономность, для подростка значимо мнение большинства, и в данной ситуации он склонен проявлять конформизм. Это необходимо учесть ближайшему окружению и уделять достаточно внимания потребностям учащихся.

Таким образом, старший школьный возраст является кризисным в жизни человека. Необходимо уделять внимание психоэмоциональному состоянию подростка, чтобы процесс социализации прошел успешно.

1.2. Появление тревожности

Тревога как первичная эмоция с ее физиологическими, психологическими и когнитивными компонентами является адекватной реакцией на опасную ситуацию или ее ожидание. Проблема тревожности – одна из наиболее актуальных проблем в современной психофизиологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, она часто приводит к снижению работоспособности, продуктивной деятельности, к трудностям в общении и потере интереса к обучению [12].

А.И. Захаров отмечает, что тревожность как личностная черта формируется только в школьном возрасте, тогда как в дошкольном тревожность носит преимущественно ситуативный характер и поддается коррекции [11].

Одинаковое со Ч. Спилбергером понимание тревожности предлагает Ю.И. Ханин. Он рассматривает тревожность как индивидуально-психологическую характеристику личности, проявляющуюся в ее склонности реагировать беспокойством в ряде жизненных ситуаций, большинство из которых к такой реакции совершенно не располагают. Ханин дифференцирует понятия «тревога», «беспокойство» и «страх», определяя страх как ярко выраженную эмоцию по отношению к конкретной угрозе для жизни человека

Образец проекта.

и его благополучия. Отличие тревоги от страха состоит в том, что она переживается не при конкретной угрозе, а при ее вероятности и не всегда может иметь негативную окраску. Часто человек может проявлять тревогу и волнение перед положительными, эмоционально для него значимыми событиями. Беспокойство объединяет обе эмоции и характеризует их проявления на уровне телесных проявлений: излишняя суетливость, либо, напротив, ступор; говорливость, путанность в словах, испарина на лбу, тремор рук и т.д.

А.М. Прихожан предлагает дифференциацию тревожности в зависимости от ситуации на самооценочную, межличностную и учебную. Мы говорим о самооценочной тревожности, когда ситуация или обстоятельства испытывают на прочность наши представления о себе. Межличностная тревожность характерна для ситуаций межличностных взаимодействий и учебная – для ситуаций обучения [18]. Тревожность может проявляться вербально или невербально, но всегда несет ощущение выраженного дискомфорта субъекту тревожности. А.М. Прихожан также предложила выделять открытые и закрытые формы тревожности. К открытым относятся культивируемая тревожность, острая, нерегулируемая тревожность и регулируемая, компенсирующая тревожность. В закрытым формам автор отнесла так называемые маскированные формы тревожности, где в качестве масок могут выступать агрессивность, лживость, чрезмерная мечтательность, лень и видимое безразличие [19].

Е.В. Новикова и Б.И. Кочубей также отмечали связь тревожности с деятельностью и выделили три вида тревоги: деструктивный, недостаточный и конструктивный. Деструктивный вид тревоги отрицательно влияет на общую продуктивность выполняемой деятельности и ухудшает при этом общее психологическое состояние человека. Недостаточный вид тревоги, напротив, проявляется в низком уровне — там, где она объективно необходима. Конструктивный вид тревоги характеризуется оптимальным

Образец проекта.

уровнем, положительно влияющим на общую эффективность деятельности [14].

В исследованиях В.В. Лебединского было показано, что дети с повышенной тревожностью составляют группу риска по невротическим расстройствам, отклоняющемуся поведению и разнообразным эмоциональным нарушениям личности. Ученый отмечал, что особенно тревожность становится заметной в подростковом возрасте: тревожный подросток часто имеет неадекватную самооценку, а его представления о себе обычно спутаны и противоречивы. Подросток часто испытывает проблемы в межличностном общении, демонстрирует неуверенность в себе, а его интересы индифферентны и не имеют четкой направленности [15].

Ф.Б. Березин проследил интересную взаимосвязь между тревожным состоянием и деятельностью, отметив, мобилизующий характер тревоги. Ученый указал, что состояние тревоги создает прецедент для усиления поведенческой деятельности и для изменения вектора поведения: состояние тревоги заставляет двигаться и выходить из своей зоны комфорта. Отсутствие тревоги воспринимается организмом как норма, позволяющая находиться в состоянии относительного покоя, т.е. в зоне своего психологического комфорта. Между тем, именно тревога способствует развитию личности и ее самореализации [7].

Судя из исследований различных авторов видно, что причины тревожности могут быть самые разнообразные, однако, для удобства их можно разделить на отдельные подгруппы, в частности, на социальные и психологические.

К социальным причинам относятся особенности межличностных отношений на различных возрастных этапах, степень успешности в профессиональной деятельности и потенциальные шансы, возможности самореализации, социальный статус и его адекватность возможностям человека.

Образец проекта.

Психологические причины являются более вариативными. На уровень тревожности оказывает существенное влияние направленность личности: наблюдается обратная зависимость между уровнем тревожности и социальной направленностью. Активные, эмоционально устойчивые, склонные к занятию лидерских позиций личности менее подвержены переживанию как личностной, так и ситуативной тревожности. Интраверсия, замкнутость, склонность к самокопанию и глубокой саморефлексии являются факторами, усиливающими ситуативную тревожность и располагающими к высокой личностной тревожности. К подобным факторам также можно отнести заниженную самооценку и нарушение адекватности в восприятии самого себя. Имеются также предпосылки к высокой личностной тревожности на психофизиологическом уровне, характеризующим особенности строения и функционирования центральной нервной системы. К таковым относятся слабый тип нервной системы, преобладание процессов торможения над процессами возбуждения.

Нельзя отрицать взаимосвязь тревожности и мотивации к учебной деятельности. У подростков с высоким уровнем тревожности повышен уровень нейротизма, преобладает эмоциональная неустойчивость, неуверенность в себе, напряженность и как следствие снижение успеваемости, тяги к изучению нового материала. В то время как успеваемость учения влияет на самооценку подростка, повышает уверенность школьников подросткового возраста в своих способностях [3].

В огромной степени повышению уровня тревожности у подрастающего поколения способствуют социально-общественная окружающая обстановка, микроклимат в семье и в социуме. Появление новых средств коммуникаций привело к резкому снижению реальных физических контактов на уровне «человек – человек», «одноклассник – товарищ – друг», «сокурсники – коллеги – друзья». Значительно сужается круг реального общения и обмена эмоциями.

Образец проекта.

Факторы, которые приводят к развитию коммуникативных трудностей для юношей и подростков разнообразны. Сюда относятся диспозитивные факторы, связанные с проблемами со здоровьем и медленным психическим развитием. Психодинамические факторы, свойства характера и социокультурные факторы наносят отпечаток на образ жизни подростка, способствуют развитию принужденной робости и искусственных страхов [12].

Интернет, телевидение, компьютерные игры оказывают негативное воздействие на формирование коммуникативных личностных качеств подрастающего поколения. Под воздействием компьютерных игры и общения в социальных сетях подростки и молодые люди постепенно уходят от реальности, становятся заложниками виртуальной благополучной реальности.

Находясь постоянно за гранью реальности, в мире иллюзий, молодая, растущая личность испытывает острую нехватку реальной и объективной оценки происходящего. Возвращаясь в реальную обстановку, ребенок невольно с опаской оценивает происходящее, создавая для себя стереотипы и делая неправильные выводы.

На поведении молодых людей крайне отрицательно сказывается ограниченность личностных коммуникативных контактов на уровне дом, двор, улица и школа, институт. Отсутствие в жизни подростков объективной реальности со всеми сложностями, проблемами и трудностями, приводит к замкнутости и развитию внутренних комплексов. На сегодняшний день, по мнению психологов, школьники и студенты во многом лишены возможности получать реальный жизненный опыт, совершенствовать собственные навыки, качества и привычки [1].

Ситуативная и личностная тревожность подростков оказывает значительное влияние на их социальную, психологическую и психофизиологическую сферу. Личностная тревожность подростков – устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающую наличие у него

Образец проекта.

тенденции воспринимать широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Личностная тревожность – стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства [4, с. 25].

Ситуативная, или реактивная, тревожность подростков как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

В социальной сфере тревожность оказывает влияние на эффективность в общении, на социально-психологические показатели эффективности деятельности, на взаимоотношения с товарищами, а также во многих случаях порождает конфликты.

1.3. Особенности тревожности на ЕГЭ

Подготовка к сдаче экзаменов и сам процесс ставит старшеклассника в постоянное напряжение, психологическую нагрузку перед предстоящим контролем.

Более подробно рассмотрим факторы, влияющие на тревожность старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Большое влияние на появление тревожного состояния старшеклассников оказывается с начала девятого класса, учащимся транслируется мысль, о том, что сдача экзамена это, по сути, его смысл жизни [5]. В результате этого у школьников появляется ряд причин, которые вызывают волнение: неуверенность в прочности знаний; сомнение в личностных способностях анализировать, синтезировать и обобщать полученную информацию, не умения сконцентрировать внимание; стресс в новой ситуации; стресс ответственности перед родителями и учителями [20].

Так же в качестве факторов влияющих на тревожность можно выделить трудности, которые связаны с переработкой информации и особенностями

Образец проекта.

работы с тестовыми заданиями; трудности процессуального характера связаны с процедурой проведения экзамена: специфика фиксирования ответов (страх у выпускников допустить ошибку при написании ответа, особенно это касается школьников с проблемами внимания); критерии оценивания ответа (отсутствует контакт с экзаменатором, и ответ в ЕГЭ должен быть коротким и грамотно выраженным); недостаток знаний о процедуре прохождения экзамена (преодолевая, их выпускник ориентироваться на правила процедуры ЕГЭ) [20].

По мнению Серёгиной Е.А. [20] наиболее важные психологические факторы, влияющие на выпускников при подготовке к государственной аттестации, является: неадекватные установки учителей и родителей по написанию экзамена, вызывают сильные негативные эмоциональные переживания и выраженное чувство опасения; неумения выбирать необходимые стратегии деятельности.

А. Ю. Лихачева выделяет ряд факторов, способных оказать влияние на уровень тревожности и беспокойства учащихся в процессе подготовке к единому государственному экзамену [16, с. 123]:

- несоответствие их знаний и навыков к предъявляемым требованиям;
- неблагоприятные для обучения индивидуальные особенности;
- неправильный педагогический подход и отклонения в нервно-психической деятельности школьника;
- ситуация подготовки и сдачи ЕГЭ.

Психологи И. В. Антошкина и Т. А. Круглова определяют психологическую готовность школьников к сдаче итогового экзамена как комплексную проблему, включающую в себя ряд компонентов:

1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу экзамена, а именно: сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения. Многие родители и некомпетентные педагоги пугают выпускников угрозами: «ты не сдашь», «ты провалишься и будешь работать дворником» и др.

Образец проекта.

2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности. Большинство ребят в стрессовой ситуации экзамена могут просто пропустить вопросы, показавшиеся им на первый взгляд сложными. Во время подготовки к экзамену необходимо учить школьников стратегии выбора (сначала выполнить знакомые задания, затем вернуться к сложным и т. п.).

3. Высокий уровень тревожности. В этом аспекте тревога выступает защитным механизмом старшеклассника.

Причин экзаменационного стресса несколько:

Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивной умственной деятельностью;

- повышенной статической нагрузкой, обусловленной длительной вынужденной позой;
- крайним ограничением двигательной активности;
- нарушением режима отдыха и сна;
- эмоциональными переживаниями.

2. Ученик в повседневной школьной жизни, тем более в период сдачи экзаменов, нередко испытывает некое психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!», «От этой оценки зависит твое будущее!»). Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

3. Отсутствие на выпускном экзамене знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако можно воздействовать на самый важный аспект — личность выпускника.

Образец проекта.

Иными словами, психологическая готовность зависит от других видов готовности школьника (предметной и процессуальной), от профессионализма учителей-предметников, их действий и слов. Сдачу экзамена можно сделать значительно более успешной, если заранее провести со старшеклассниками специально запланированную подготовительную работу

Большинство современных старшеклассников не имеют осмысленной стратегии и порой не подозревают о ее существовании; повышенный уровень тревожности. Отрицательное влияние на психоэмоциональную устойчивость старшеклассников в стрессовой ситуации экзамена, по мнению Чибисовой М.Ю., Чеботыревой Е.К. связана с личностными особенностями, которые относятся к проявлениям таких черт характера как: демонстративность, боязливая тревожность, мотивация избегание неудач и перемотивация, пониженный или неадекватно повышенный уровень притязаний, при этом акцентуация характера оказывает влияние на работоспособность ученика [22]

Учащиеся, готовящиеся к ЕГЭ (Единый государственный экзамен), могут испытывать тревожность по различным причинам. Вот несколько основных факторов:

Давление со стороны общества: От результатов ЕГЭ зависит будущее учащихся, их возможность поступления в высшие учебные заведения. Это создает высокие ожидания со стороны родителей, учителей и общества в целом.

Стремление к успеху: Учащиеся могут бояться несоответствия ожиданиям и поддаваться давлению, стремясь к идеальным результатам. Страх перед неудачей может вызывать тревожность.

Перегрузка информацией: Интенсивная подготовка к экзамену может привести к перегрузке информацией, что вызывает стресс и тревожность.

Непредсказуемость результатов: Неопределенность в отношении результата экзамена и его влияния на будущее может вызывать тревогу у учащихся.

Образец проекта.

Борьба за место в вузе: ЕГЭ часто воспринимается как борьба за ограниченное количество мест в университетах. Эта конкуренция может быть источником тревоги.

Ожидания родителей: Родители могут оказывать дополнительное давление на детей, ожидая от них выдающихся результатов.

Окружающая атмосфера: Стрессовая атмосфера в день экзамена, а также строгое соблюдение правил, могут усиливать тревожность учащихся.

Отсутствие поддержки: Некоторые учащиеся могут испытывать тревожность из-за отсутствия поддержки со стороны педагогов или психологов.

На повышение уровня тревожности особенно могут повлиять личностные качества ученика.

Наиболее часто экзаменационные переживания старшеклассников связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке. Особенности самооценки влияют на все стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие и отношение с окружающими, на удовлетворённость работой, учёбой.

В подростковом возрасте самооценка неустойчива, колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого. Когда в самооценке сталкиваются очень высокие притязания и сильная неуверенность в себе, то в результате проявляются острые эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слёзы). В психологии этот феномен получил название «аффекта неадекватности». Люди с аффектом неадекватности хотят во всём быть первыми, даже тогда, когда первенство не имеет никакого принципиального значения.

Аффект неадекватности не только препятствует правильному формированию отношения личности к себе, но и искажает многие его связи с окружающим ученика миром. Любая ситуация проверки компетентности - экзамен, тест - для таких людей оказывается просто непереносимой.

Образец проекта.

Повлиять на уровень тревожности могут и окружающие. К примеру, если они имеют завышенные требования к ребенку. Наиболее распространённая разновидность такого воспитания - система «ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги часто наблюдаются даже у хорошо успевающих детей, которые отличаются добросовестностью, требовательностью к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют их и без того нелёгкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечёт для таких детей внутреннее наказание. Это приводит к появлению чувства неуверенности в своих силах, к чувству тревожности[8].

Таким образом, понимание этих факторов позволяет более эффективно поддерживать учащихся в процессе подготовки к ЕГЭ и снижать уровень их тревожности. Подготовка и сдача ЕГЭ может вызвать тревожность у учащихся, которая повлияет на успешность сдачи экзамена, а также на психологическое состояние школьника.

1.4. Пути преодоления тревожности

По нашему мнению, для уменьшения тревожных ситуаций необходима поддержка родителей, психологов и учителей.

Кроме того, необходимо научить учащихся методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции. В связи с этим важно организовывать консультативную работу с психологом. Её задачи:

1. Оказание помощи при трудностях в обучении, общении или психическом самочувствии.
2. Обучение навыкам самопознания, самораскрытия, самоанализа, использование своих психологических особенностей и возможностей для успешного обучения и развития.

Образец проекта.

3. Оказание психологической помощи и поддержки учащимся.

В реализации задач проводятся мероприятия по разным направлениям:

1. Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;

2. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;

3. Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.

Кроме этого, в систему коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ЕГЭ следует включить следующие направления:

Методов психо-эмоциональной коррекции достаточно много, и главная задача в том, чтобы выбрать те, которые отвечали бы, индивидуальным особенностям и реальным условиям. Наиболее эффективными являются следующие способы: дыхательная гимнастика; различные методы релаксации; физические упражнения; психотерапия; физиотерапевтические мероприятия; аутогенная тренировка, телесно-ориентированные психометодики, танцевально-двигательные психометодики, арттерапевтические методы и др.

Психолог М. Ю. Чибисова считает, что на этапе подготовки к экзаменам необходимо использовать различные формы психологической поддержки:

— групповые психологические занятия для различных категорий учащихся (аудиалы или кинестетики);

— индивидуальные консультации выпускников, чьи трудности имеют личностный характер (тревожные или перфекционисты);

— составление письменных рекомендаций для детей и их родителей, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (астеничные или «застревающие» дети);

— индивидуальные консультации родителей выпускников/

Психолог Н. В. Коротченко определяет цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к итоговым экзаменам в форме тестирования: ознакомление с

Образец проекта.

процедурой экзамена, формирование адекватного реалистичного мнения о едином государственном экзамене, формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене, развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов [13, с. 124—129].

Анализ методических рекомендаций и опыта работы отдельных психологов [8; 9] позволил установить, что психологическое сопровождение старшеклассников может реализовываться различными способами:

1) психологическая диагностика с целью выявления детей группы риска и с высоким уровнем тревожности, по результатам проведения которой школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения;

2) индивидуальное и групповое консультирование учащихся по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче итогового экзамена: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

3) тренинговые занятия с учащимися по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлению с процедурой сдачи экзаменов; проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности); выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4) информационная поддержка через выпуск информационной литературы — буклетов, памяток, брошюр, и оформления информационных стендов для учеников («ЕГЭ для всех», «В день экзамена» и т. п.).

Кроме того, имеется опыт организации внеурочной деятельности по созданию «Рефлексивных портфолио старшеклассников», в которых учащиеся систематизируют знания о ЕГЭ, времени его проведения, содержании и пр.; используют приемы самоменеджмента, постановки образовательных целей, жестко-гибкого планирования и т. п., что помогает

Образец проекта.

выпускникам по-новому взглянуть на процедуру итоговой аттестации и выстроить собственную стратегию подготовки к ЕГЭ [17].

В психологической литературе предложены следующие пути коррекции тревожности: «переинтерпретация» симптомов тревожности; настройка на определенное эмоциональное состояние; приятное воспоминание; использование роли; контроль голоса и жестов; улыбка; дыхание, мысленная тренировка; репетиция; доведение до абсурда; переформулировка задачи (Целуйко В.М.).

Этапы коррекционной работы:

1. Принятие тревоги. Цель: признание наличия у себя тревоги как защитной функции психики.

2. Проживание тревоги. Цель: исследование своего тревожного состояния и триггеров, которые его запускают.

3. Усиление тревоги, страха. Цель: научиться управлять тревогой и страхами, усиливать и ослаблять силу своего состояния.

4. Безразличие. Цель: осознание тревоги как собственного состояния, а не части своего Я.

5. Дружба со страхом, тревогой. Цель: ассимиляция полученного опыта.

Принципы психо-коррекционной работы:

- Принцип единства диагностики и коррекции. Данный принцип предполагает, что в содержание программы входит предварительная комплексная диагностика, в которой были учтены индивидуально-психологические особенности.

- Принцип комплексности методов психологического воздействия. Данный принцип говорит о необходимости использования всего многообразия техник, методов и приемов, способствующих снижению тревожности перед экзаменами.

Образец проекта.

- Принцип учёта эмоциональной сложности материала. Подразумевается, что задания, игры и упражнения создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции.

- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в программе. Программа реализуется во взаимодействии с родителями и педагогами, им разрабатываются рекомендации.

Перед экзаменом или во время его можно прибегать к использованию упражнений:

1. Упражнение «Дыхание по квадрату»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. вдох в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. выдох в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

Повторяем 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.

2. Упражнение «Ходим и дышим»

Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой.

Схема такая:

два шага – вдох,

два шага – выдох.

Постепенно увеличивайте продолжительность выдоха, то есть потом

будет: два шага – вдох, три шага – выдох и так далее

3. Техники заземления тела:

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки

Образец проекта.

- Пошевелить пальцами рук и ног

4. «Парное мышечное напряжение»

Можно его делать по всему телу (лицо, руки, корпус, бедра, голени, ступни), либо одновременно (например, сжать кисти в кулаках).

Напрягитесь на 30 секунд и затем с выдохом максимально расслабьтесь.

В таблице 1 представлены методы и методики коррекции тревожности школьников в предэкзаменационный период.

Таблица 1. Методы и методики коррекции тревожности школьников в предэкзаменационный период

Метод	Цель	Методика
Мини-лекция	Повышение психологической грамотности подростков	«Зачем человеку тревога», «Негативное мышление», «Экспресс-приемы волевой мобилизации»
Психогимнастические упражнения	Снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы	«Рассерженные шарики», «Судно, на котором я плыву» (Анн Л.Ф., 2007)
«Мозговой штурм»	Поиск возможных способов расслабления в ситуации стресса	«Что может мне дать ЕГЭ», «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния»
Релаксация	Снятие мышечного и нервного напряжения	«Тяжесть», «Резиновый мячик» (Дэвис М., 2011)
Разыгрывание ситуаций	Развитие гибкости поведения в стрессовых условиях	«План подготовки к экзамену», «Я на экзамене», «Разговор со страхом», «Цунами», «Ответ» (Федоренко П., Качай И., 2017)

Образец проекта.

Дыхательные упражнения	Расслабление, активация деятельности мозга, сосредоточение, избавление от навязчивых мыслей и выход из состояния стресса	«Домик», «Семь свечей», «Управление дыханием», Диафрагмальное (брюшное) дыхание (Лукашкова И.Л., Мискевич Т.В., Савицкая О.В., 2008)
Арт-терапия	Осознание неосознаваемого психического материала	«Мандала», «Розовый куст», «Рисование тревоги», «Фото страха»
КПТ	Преодоление тревоги, тревожных мыслей	«Отпусти свои мысли», «Подвергни мысль сомнению», «Стань ученым», «Посмотри на мысль иначе», «Замечать свои мысли и импульсы», «Твой план действий», «Добраться до сути тревоги» (Рейчел Л. Хатт, 2021)

По нашему мнению, важно создать определённую атмосферу при организации учебной деятельности, чтобы учащийся чувствовал себя комфортно

Проект выполнен в компании Resenzent.ru.

Образец проекта.

ГЛАВА 2. Изучение уровня тревожности

2.1. Анализ уровня тревожности

Нами было проведено исследование среди учащихся школы.

Цель: изучение ситуативной и личностной тревожности старших подростков

Объект: старшие школьники

Предмет: уровень тревожности старших школьников

Материал и методы. Для изучения ситуативной и личностной тревожности подростков на базе школы было проведено эмпирическое исследование. В качестве инструментария была применена методика «Диагностика уровня тревожности по тест-опроснику Спилбергера-Ханина». В исследовании приняли участие подростки 15–16 лет (20 человека).

На основе полученных данных психолог и учителя смогут составить план работу по преодолению психологических барьеров каждого ученика, тем самым уменьшить риск появления тревожности.

После проведенного исследования нами были обработаны результаты и получены данные. Обработка результатов ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ).

Таблица. Распределение уровней ЛТ и СТ у старших школьников

Показатели тревожности	Низкая	Умеренная	Высокая
Ст	12,5	43,75	43,75
ЛТ	6,25	56,25	37,5

Больше половины респондентов (56,25%) находятся в оптимальных границах умеренных показателей, что свидетельствует об их адаптивности, эмоциональной стабильности. Низкий уровень личностной тревожности имеет лишь один человек в группе. Высокий уровень не превышает 40 % у школьников, которые склонны воспринимать угрозу самооценке в широком

Образец проекта.

спектре обыденных ситуаций и реагировать на это ярко выраженным состоянием повышенной тревожности в разных ситуациях.

У старшеклассников наблюдается тенденция к увеличению как низких (12,5 %), так и высоких (43,75 %) показателей ситуативной тревожности. Это обусловлено тем, что старшеклассники находятся в неопределенной ситуации относительно своего ближайшего будущего, перед необходимостью принятия ответственных решений.

Таким образом, показатель ситуативной тревожности говорит нам о том, что эти люди способны испытывать страх и напряжение, но только в момент, когда потенциально опасная ситуация уже возникла. Показатель же личностной тревожности свидетельствует о том, что такие ученики могут показаться бесчувственными, ленивыми или безответственными. Они испытывают переживания в тех случаях, когда для этого действительно есть повод. В остальных случаях их редко что-то беспокоит.

2.2. Анализ психологической готовности к ЕГЭ

Одной из первых путей для преодоления стресса является определение психологической готовности учащихся к сдаче ЕГЭ.

Нами было проведено исследование среди учащихся одиннадцатиклассников.

Цель: изучение психологической готовности к сдаче ЕГЭ

Объект: одиннадцатиклассники (20 человек)

Предмет: психологическая готовность к сдаче ЕГЭ учащихся.

Респондентам предлагалась анкета (приложение 1), которая позволит получить следующие данные:

1. индивидуальную психологическую готовность каждого учащегося к ЕГЭ.

2. трудности при подготовке к ЕГЭ.

Этапы исследования.

Образец проекта.

1. Были определены цель, предмет и объект.
2. Определен метод исследования. Им стало анкетирование.

Выбор данного исследования обусловлен следующими преимуществами:

1. анонимность, что дает возможность респондентом отвечать обосновано.
 2. массовость, т.е. можно охватить множество людей.
 3. на респондента не оказывается давление.
 4. получение данные за короткие сроки.
 5. возможность компьютерной обработки данных.
3. Разработана технология проведения исследования и методика обработки данных.

Для того, чтобы познакомиться с мнениями подростков, мы использовали анкету ««Самооценка психологической готовности к ЕГЭ», текст которой представлен в приложении (приложение 1). Данные будут обрабатываться математическими методами, оформляться с помощью компьютерных технологий.

4. Выбор контингента для проведения исследования.
5. Подготовка материалов для исследования. На этом этапе было распечатано 20 анкета.
6. Проведение анкетирования и сбор данные. В течение получаса учащиеся заполняли их.
7. Обработка результатов.

Полученные данные были обобщены.

8. Оформление результатов в виде диаграмм.

На основе полученных данных психолог и учителя смогут составить план работу по преодолению психологических барьеров каждого ученика, тем самым уменьшить риск появления стресса.

Образец проекта.

После проведенного исследования нами были обработаны результаты и получены следующие данные: 53 % - имеют средний уровень психологической готовности, по 16 % - низкий и высокий, 10%- очень низкий, 5% - выше среднего (см. диаграмма 1). Данный результат свидетельствует о том, что большинство учащихся имеют средний уровень готовности.

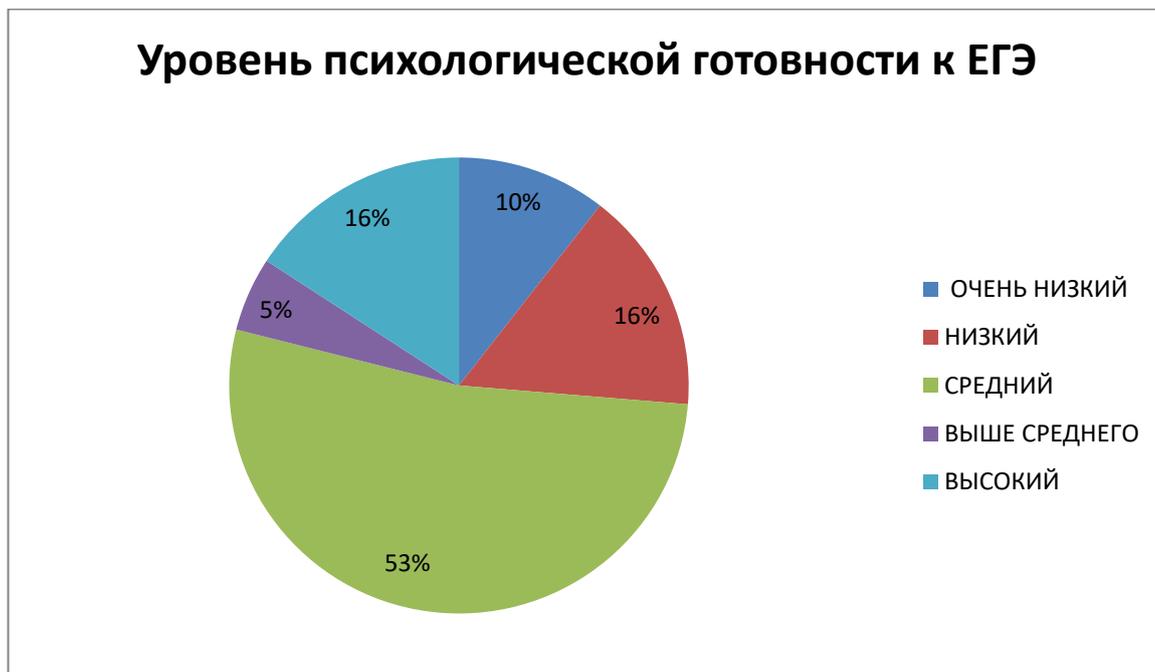


Диаграмма 1. Уровень психологической готовности

Кроме того, исследование показало, что испытывают трудности с самоорганизацией и самоконтролем. Данный результат характерен для 12 человек из 20.

В связи с этим необходимо:

1. проведение классных часов, где учащиеся узнают о способах саморегуляции и самоорганизации.
2. организация тренингов по данной теме.
3. подготовка памяток по самоорганизации и самоконтролю для учащихся.

В приложение 1 и приложении 2 представлены пути коррекции тревожности и методики коррекции тревожности школьников в предэкзаменационный период.

Образец проекта.

Несмотря на то, что большинство информированы о процедуре ЕГЭ и это не вызывает тревожности у большинства учащихся, необходимо также уделить данному вопросу внимание.

2.3. Анкетирование среди учащихся

Для выявления влияния тревожности на психологическое состояние было проведено анкетирование. С этой целью была составлена анкета (приложение 2).

Объектом исследования выступают учащиеся возраста 15-16 лет, предметом – тревожность и его влияние. Выборочная совокупность составила 20 человек.

Первый вопрос «Бывает ли у вас тревожность?» показал, что большинство (65%) не знают, что говорит о мало осведомленности учащихся о своем психологическом здоровье. Только 25% отметили, что у них возникают тревожные ситуации.



Диаграмма 2. Бывает ли у вас тревожность?

Образец проекта.

Для определения ощущений во время стресса среди опрошенных был задан вопрос: «Что вы больше всего ощущаете при тревожном состоянии?».

Как оказалось, большинство(47%) опрошенных ощущают плохое самочувствие, по 20%- недостаток сна и плохое настроение, 13% -апатию.



Диаграмма 3. Что вы больше всего ощущаете при тревожном состоянии?

Ответ на вопрос «Как вы справляетесь с тревожностью?» показал, что популярным способом являются общение с близкими (6 чел.), другие предпочитают наоборот отдых наедине самим с собой(4 чел.)

Образец проекта.

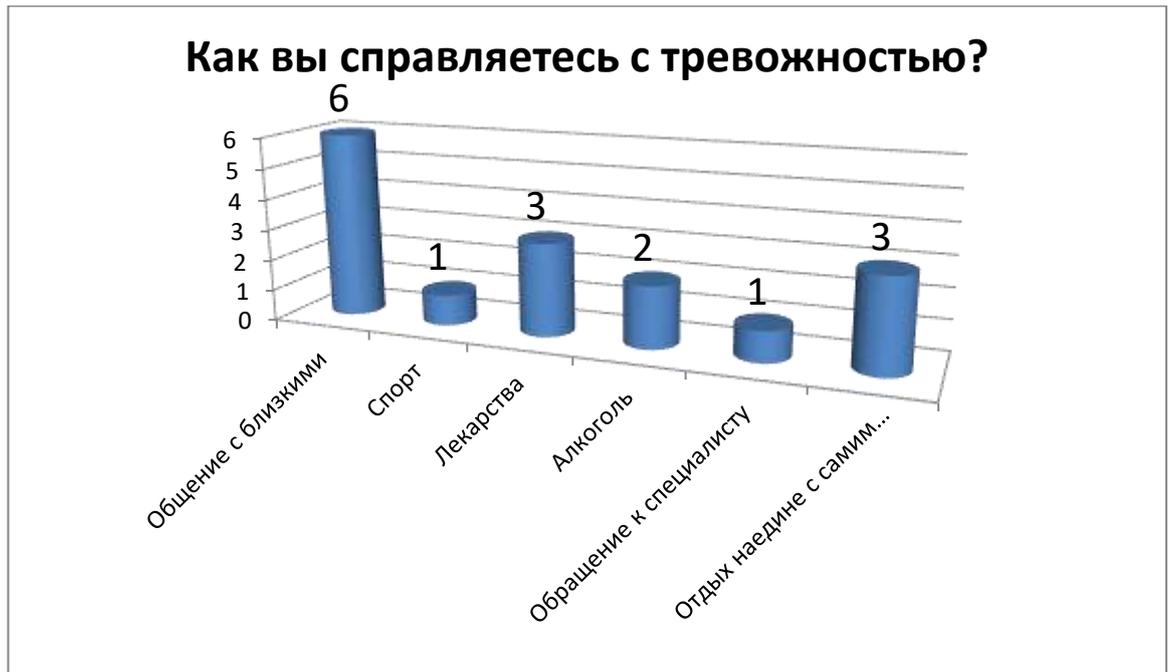


Диаграмма 4. Как вы справляетесь с тревожностью?

Результаты ответа на вопрос «Как вы считаете, какие заболевания могут вызвать тревожность и стресс?» выявили, что 67% считают, что стресс не вызывает заболеваний.



Диаграмма 5. Как вы считаете, какие заболевания могут вызвать тревожность и стресс?

Образец проекта.

Ответа на вопрос «Вызывает ли ЕГЭ у вас тревогу?» показал, что 65% чувствуют тревожность по поводу ЕГЭ, 30% - затрудняются ответить.



Диаграмма 6. Вызывает ли ЕГЭ у вас тревогу?

53% испытывают психологическое давление со стороны школы и родителей, 23% - не уверены в своих знаниях, 18% - ощущают незащищенность, 6% чувствуют напряжение.



Диаграмма 7. Почему ЕГЭ у вас вызывает тревожность?

Образец проекта.

Таким образом, на основании анализа анкетирования можно сделать вывод о том, что несмотря на то, что учащиеся подвергаются тревожным ситуациям, большинство не связывают между собой тревожность и влияние на психологическое здоровье. При этом респонденты не отрицают тревожность на ЕГЭ.

2.4. Создание буклета

В результате анкетирования было выявлено, что есть учащиеся, которые подвергаются тревожности. В связи с этим был создан буклет (приложение 3).

Данная инструкция должна быть понятна для учащихся, иметь доступный вид и краткость.

Для создания буклета были рассмотрены различные сервисы: Visme, Supa, Pixteller. Мною был выбран сервис Visme, так как он имеет собственное хранилище фотографий и изображений, разнообразные шаблоны. Выбрав шаблон, я изменила содержание, подобрала тематические изображения и фон. На создания продукта ушло около 2 часов.

Этапы создания:

1. Этап проектирования.

- определение основной идеи и основных характеристик выбор стилистики

2. Воплощение идеи.

Использование технических средств для создания.

3. Представление учащимся

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате работы были сделаны следующие выводы:

Анализируя литературу по заданной проблеме, мы сделали вывод о том, что тревожность определяется как устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. Различают тревожность личностную – готовность (установка) человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений, и ситуативную – показатель интенсивности переживаний, которая возникает по отношению к типичным событиям.

Также было выявлено, что причиной тревожности в старшем школьном возрасте может быть страх неправильного решения поставленных на будущее задач. В эти задачи входит успешная сдача итоговых экзаменов, которые в дальнейшем повлияют на продолжение жизненного пути и профессионального становления личности

Особое значение играют учителя, психолог и родители. Это связано с тем, что подростков, находясь в состоянии тревожности при подготовке к экзаменам не способен самостоятельно предпринимать какие-либо меры, поэтому именно окружающие люди должны принять участие в улучшение психологического состояния ребенка. В связи с этим важно проводить мероприятия, на которых учащиеся узнают о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, получают информацию о предстоящем экзамена и системе подготовки к нему. Родителям необходимо обращать внимание на самочувствия ребенка, правильно организовывать его режим дня и оказывать психологическую поддержку.

В результате социологического исследования было выявлено, что есть учащиеся, которые подвергаются тревожности. Но не задумываются о её влиянии на психологическое состояние.

Таким образом, цель и задачи достигнуты. Гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адмакин О.И., Юмашев А.В., Нефедова И.В. Взаимосвязь уровня α -амилазной активности и скорости слюноотделения с показателями гемодинамики и выраженностью проявления психоэмоционального стресса // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 4-4. – С. 72-75.
2. Адмакин О.И., Юмашев А.В., Нефедова И.В. Этиотропный подход в анализе и диагностике состояния тревожности у студентов медицинского университета // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 4. – № 8. – С. 93-98.
3. Артемова О.Д., Ветошева В.И. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности и самооценки подростков с успеваемостью и отношением к школе / О.Д. Артемова, В.И. Ветошева // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых: В двух томах под ред. А. В. Шаболтас, С. Д. Гуриевой. - Том. 2 – СПб.: Издательство ВВМ, 2018. – С. 179-185
4. Артикуленко, В. В. О ситуативной и личностной тревожности подростков / В. В. Артикуленко // VII Машеровские чтения : Материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 24–25 сентября 2013 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2013. – С. 212-213.
5. Бадьина, Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции. Курган, 2012. С. 96–103.
6. Беленкова, Л. Ю. Влияние интеллектуальной нагрузки на эмоциональное состояние подростков / Л. Ю. Беленкова, М. В. Михайленко // Современные научные исследования: теория и практика : материалы

Образец проекта.

Международной (заочной) научно-практической конференции, София, 28 октября 2021 года. – Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич), 2021. – С. 148-154.

7. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 174 с.

8. Богданова М. В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе / М. В. Богданова. — Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/524401/>.

9. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога : учебно-методическое пособие / И. В. Вачков. — Москва : Ось-89, 2009. — 89 с

10. Влияние экзаменационной нагрузки на психофизиологическое состояние студентов / Дорохов Е.В., Горбатенко Н.П., Япрынцева О.А., Репина Д.А. // Здоровье человека – 7: Материалы VII Международного научного конгресса валеологов / под ред. В.В. Колбанова. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2014. – С. 15.

11. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб. : ПИТЕР, 2002. – 218 с.

12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический проект. – 2009. – 943 с. 4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, – 2011. – 256 с. 5.

13. Коротченко Н. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса / Н. В. Коротченко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции : «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». — Москва : Паганель, 2011. — С. 124—129.

14. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М. : Знание, 1988. — 80 с.

Образец проекта.

15. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. Заведений / В.В. Лебединский — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 144 с.

16. Лихачева, А. Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2016. № 42. С. 121-126

17. Морозов, М. С. Психологический анализ причин возникновения ситуативной тревожности старшеклассников в процессе их публичных выступлений // Вестник ЮУрГГПУ. - 2010. - №1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-prichin-vozniknoveniya-situativnoy-trevozhnosti-starsheklassnikov-v-protsesse-ih-publichnyh-vystupleniy>

18. Прихожан А.М. Тревожность: явление, причины, диагностика / А.М. Прихожан // Школьный психолог. — 2004. — № 8. — с. 64-73.

19. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Воронеж, 2000 –169.

20. Сергеева, О.М., Парин, С.Б. Изменение структуры учебной мотивации в условиях экзаменационного стресса: влияние индивидуальных особенностей студентов // Журнал прикладной психологии. Изд-во Новгород, 2012. – С. 25–38.

21. Серёгина Е.А. Педагогические условия здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ / Е.А. Серёгина, И.А. Кувшинова // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. С. 74–91.

22. Чеботырева, Е.К. Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ // Газета «Школьный психолог» № 8. Ростов-на-Дону, 2013. 94 с. 20. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова // М.: Генезис, 2013. – 184 с.

Образец проекта.

23. Юсупов, Ф. М. Влияние процедуры подготовки к ЕГЭ на эмоциональное состояние учащихся / Ф. М. Юсупов // Образование и саморазвитие. – 2013. – № 4(38). – С. 182-187.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

АНКЕТА «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»

Инструкция: Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твое мнение.

<i>№</i>	<i>УТВЕРЖДЕНИЯ</i>	Полностью <u>не</u> <u>согласен</u>	Скорее <u>не</u> <u>согласен,</u> чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее <u>согласен,</u> чем не согласен	Абсолютно <u>согласен</u>
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ЕГЭ	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ЕГЭ	1	2	3	4	5
3	ЕГЭ заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	1	2	3	4	5

Проект выполнен в компании Reserzent.ru.

Образец проекта.

5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ЕГЭ	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ЕГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5

Проект выполнен в компании Reserzent.ru.

Образец проекта.

12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ЕГЭ	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ЕГЭ мне по силам	1	2	3	4	5
	СПАСИБО Алгоритм подсчета в ОБРАТНОМ порядке	5	4	3	2	1

Анкета

1. Бывает ли у вас тревожность?

Выберите один ответ

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

2. Что вы больше всего ощущаете при тревожном состоянии?

Выберите один ответ

1. Недостаток сна
2. Плохое самочувствие
3. Плохое настроение
4. Апатия

3. Как вы справляетесь с тревожностью?

Выберите не более 3 вариантов ответа

1. Общение с близкими
2. Спорт
3. Лекарства
4. Алкоголь
5. Обращение к специалисту
6. Отдых наедине с самим собой

4. Как вы считаете, какие заболевания могут вызвать тревожность и стресс?

1. заболевания сердечно-сосудистой системы
2. заболевания желудочно-кишечного тракта
3. снижение иммунитета
4. другое
5. никакие

5. Вызывает ли ЕГЭ у вас тревогу?

1. Да
2. Нет

Образец проекта.

3. Затрудняюсь ответить
6. Почему ЕГЭ у вас вызывает тревожность?
 1. ощущение одиночества и незащищенности
 2. психологическое давление со стороны школы и родителей
 3. напряжением организма
 4. неуверенность в знаниях

Приложение 3

РЕКОМЕНДАЦИИ "КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ"

1

Используйте
дыхательные
упражнения

1. Упражнение «Дыхание по квадрату»
Каждый цикл состоит из четырех этапов:
 1. вдох в течение четырех секунд
 2. задержка дыхания на четыре секунды
 3. выдох в течение четырех секунд
 4. задержка дыхания на четыре секундыПовторяем 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.



2

Релаксируйте

Используйте
«Мозговой
шторм»

Поиск возможных
способов
расслабления в ситуации
стресса

3

Техники
заземления тела

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
 - Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног



Что такое
тревожность?
И как её преодолеть
на ЕГЭ?

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?



Тревожность – черта личности, которая проявляется в возникающем по незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ



Подготовка
к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивной умственной деятельностью



Ученик в повседневной школьной жизни, тем более в период сдачи экзаменов, нередко испытывает некое психологическое давление со стороны школы и родителей



Отсутствие
на выпускном экзамене знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Эмоциональное

Люди могут выглядеть подавленными и несчастными

Физическое

часто относят лёгкую усталость, истощение, головные боли, тошноту, рвоту, головокружение, учащенное сердцебиение и потерю аппетита.

Изменения в поведении

признаки нервозности, такие как: кусание ногтей, беспокойная ходьба, суетливость

Когнитивные

может повлиять на их когнитивные способности