

Проектно-исследовательская работа по психологии

## **Снятие тревожности в период подготовки к экзаменам**

# Цель проектно-исследовательской работы:

выяснить, способствуют ли снижению тревожности в период подготовки к экзаменам упражнения с элементами самовнушения.

---

## Задачи:

1. Дать определение понятиям «тревога», «тревожность», «самовнушение».
2. Изучить информацию о причинах появления школьной тревожности.
3. Исследовать тревожность старшеклассников до и после проведения психологического занятия по снятию тревожности в период подготовки к экзаменам.
4. Провести анализ результатов исследования и сформулировать выводы.
5. Составить рекомендации по снижению тревожности в период подготовки к экзаменам.

**Объект исследования:** влияние самовнушения на эмоциональные состояния в период подготовки к экзаменам.

**Предмет исследования:** состояние тревожности учащихся 11-х классов.

**Рабочая гипотеза:** предполагается, что самовнушение способствует снижению тревожности в период подготовки к экзаменам.

# Методика исследования тревожности

Для оценки эмоционального состояния использовалась проективная рисуночная методика.

Испытуемых просили нарисовать свои ассоциации, когда они думают об экзамене.

К основным тестовым показателям, характеризующим наличие тревожности относятся: штриховка, сильный нажим, стирание, прерывистые линии.

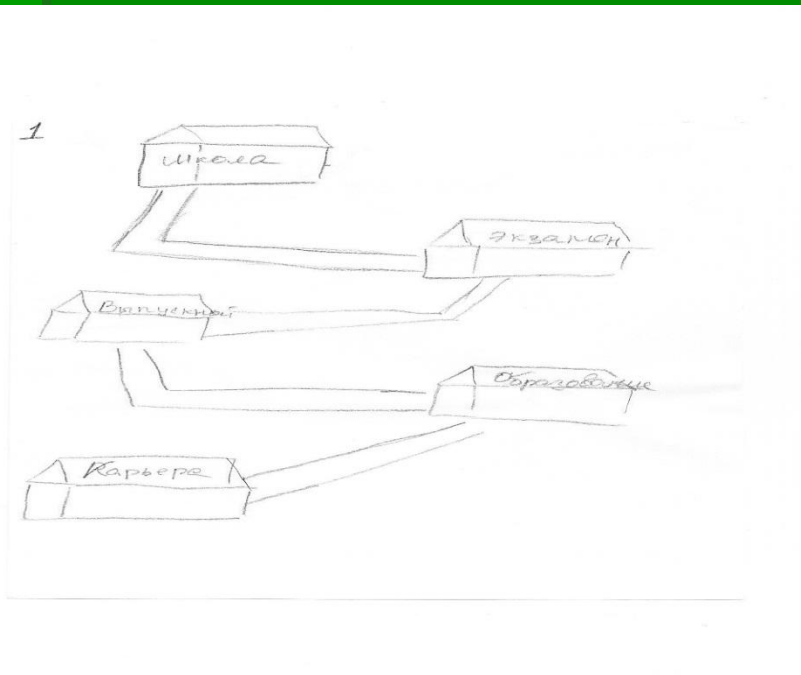
## Проведение исследования тревожности

Исследование проходило на психологическом занятии с учащимися 11-х классов. Ключевым моментом этого занятия являлось упражнение «Формулы». Составление и использование для самовнушения словесных формул было направлено на снижение тревожности.

# Рисунки ассоциаций старшеклассников, когда они думают об экзаменах

в начале исследования

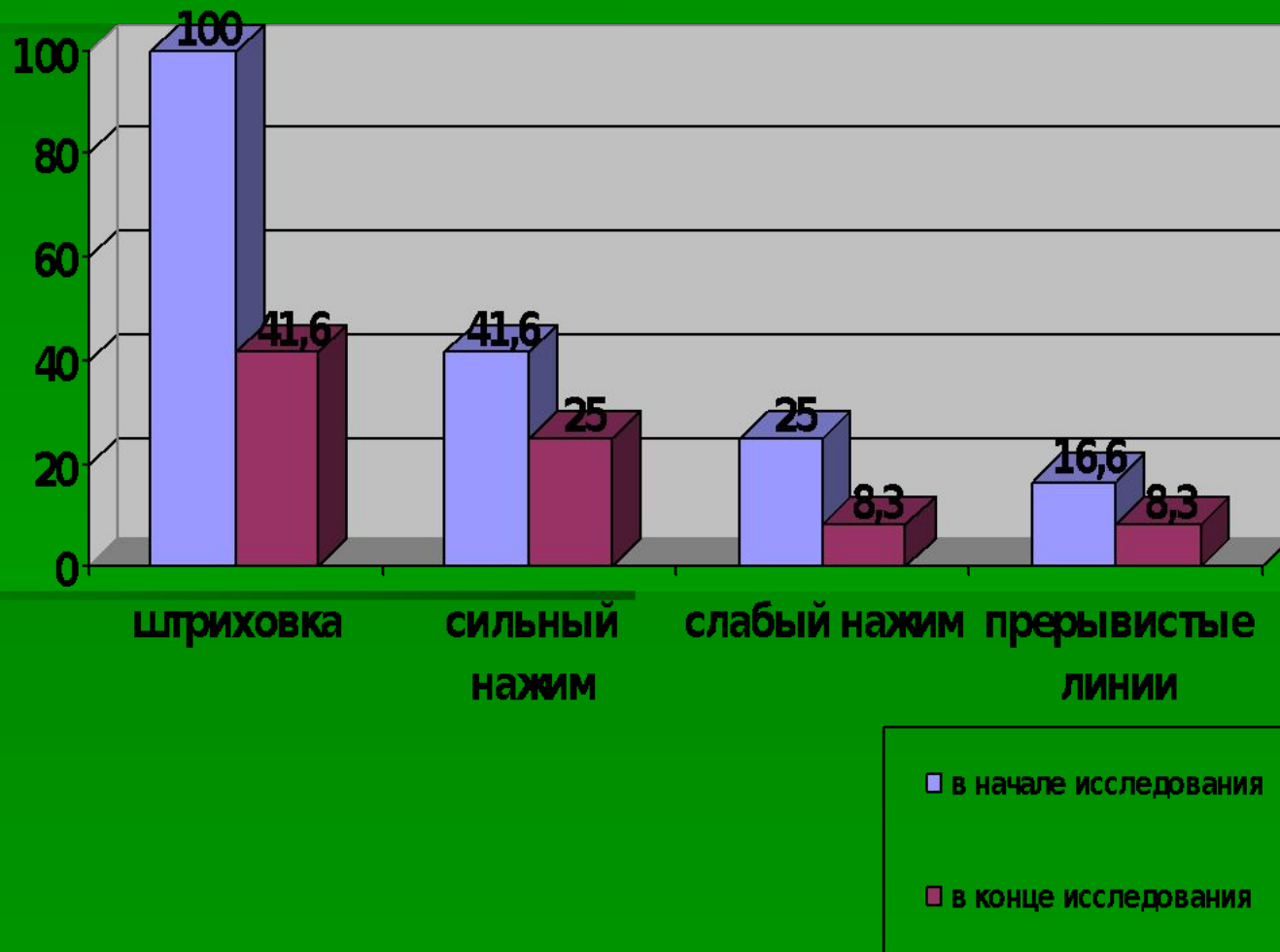
в конце исследования



# Сравнительная показателей, тревожности

## характеристика характеризующих

## тестовых наличие



# Выводы:

1. Период подготовки к экзаменам часто сопровождается наличием тревожности.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, то есть волнения и эмоционального напряжения.

2. Самовнушение влияет на наличие тревожности. Положительные установки в самовнушении при подготовке к экзаменам способствуют снижению тревожности. Таким образом, можно утверждать, что гипотеза проводимого исследования, сформулированная ранее, подтвердилась.

3. Результаты проведенного исследования имеют практическую значимость для психологической подготовки выпускников к экзаменам.

# Правила составления словесных формул

1. Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не».

*«Я уверен в своих возможностях»,*

*а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени».*

2. Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.

3. Формулы должны быть краткими, лаконичными.