

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

## «НЕГАТИВНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ И СПОСОБЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ»

**Выполнила:**

*Невзорова Галина Васильевна*

педагог-психолог МОУ СОШ №31

Тамбов 2010

# Актуальность

Возросшая степень ответственности ЕГЭ в современной системе образования приводит к снижению стрессоустойчивости и появлению негативных психоэмоциональных состояний у старшеклассников, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах деятельности и вызывает нарушения в состоянии здоровья.

Поэтому, решая в нашем образовательном учреждении проблему сохранения и укрепления психического, физического и психологического здоровья школьников, необходимо изучить негативное влияние ЕГЭ на психоэмоциональное состояние старшеклассников и провести профилактику предэкзаменационного стресса.

# ПРОТИВОРЕЧИЯ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ:

- ❖ между теоретическим осмыслением данной проблемы и степенью ее реализации в практической деятельности психолога;
- ❖ между теоретической разработкой проблемы стрессоустойчивости и ограниченным внедрением результатов исследования в практику формирования стрессоустойчивости школьника в период экзаменационных испытаний;
- ❖ между практической необходимостью преодоления негативных психоэмоциональных состояний у школьника в период подготовки к ЕГЭ и отсутствием сотрудничества педагогов, медиков и психологов школы в плане организации профилактики данных состояний и вооружения школьника средствами саморегуляции.

# ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Негативное психоэмоциональное состояние школьников в период подготовки к ЕГЭ.

# ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Профилактика негативного психоэмоционального состояния старшеклассника как условие сохранения и укрепления его психологического здоровья в условиях экзаменационного испытания (ЕГЭ)

# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Разработать программу  
профилактики  
предэкзаменационного стресса у  
старшекласника средствами  
саморегуляции психоэмоциональных  
состояний

# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Провести теоретико-методологический анализ научных исследований по проблеме сущности и структуры детерминанты психосоматических расстройств в условиях учебной деятельности.
2. Изучить предэкзаменационный стресс как медико-психолого-педагогическую проблему.
3. Разработать программу профилактики неблагоприятных психоэмоциональных состояний старшеклассников в период подготовки к экзаменационным испытаниям.
4. Разработать психолого-медико-педагогические рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости школьника в период подготовки к ЕГЭ.

# ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

Снижение нервно-психического напряжения старшеклассника в период подготовки к ЕГЭ за счет снижения его личностной и ситуативной тревожности позволит не только повысить качество сдачи экзамена, но и обеспечит сохранение соматического здоровья школьника.

# Новизна исследования

- ◆ Выявлены компоненты негативных психоэмоциональных состояний школьников в период подготовки к ЕГЭ, негативизирующие отношение к экзаменационным испытаниям и повышающие риск соматических заболеваний.
- ◆ Разработка психопрофилактической программы негативных психоэмоциональных состояний,
- ◆ включающая методы произвольного самовнушения, аутотренинг, дыхательная гимнастика, релаксация и кинезиологические методы профилактики стресса, обеспечивающие сохранение здоровья школьника, снижение частоты обращений к школьному врачу.
- ◆ Материалы исследования могут быть использованы педагогом-психологом и учителями-предметниками в период подготовки старшеклассников к экзаменационным испытаниям.



# Сроки реализации

- ◆ I этап: подготовительный  
(январь – май 2009 г.)
  - ◆ II этап: основной  
(сентябрь 2009 г. – апрель 2010 г.)
- ◆ III этап: аналитический  
(май – июнь 2010 г.)

# Подготовительный этап

- Изучение теоретико-методологической основы проблемы исследования.
- Организация констатирующего эксперимента.
- Разработка программы профилактики предэкзаменационного стресса.
- Выявление критериев эффективности проекта.

# Подготовительный этап

## Констатирующий эксперимент

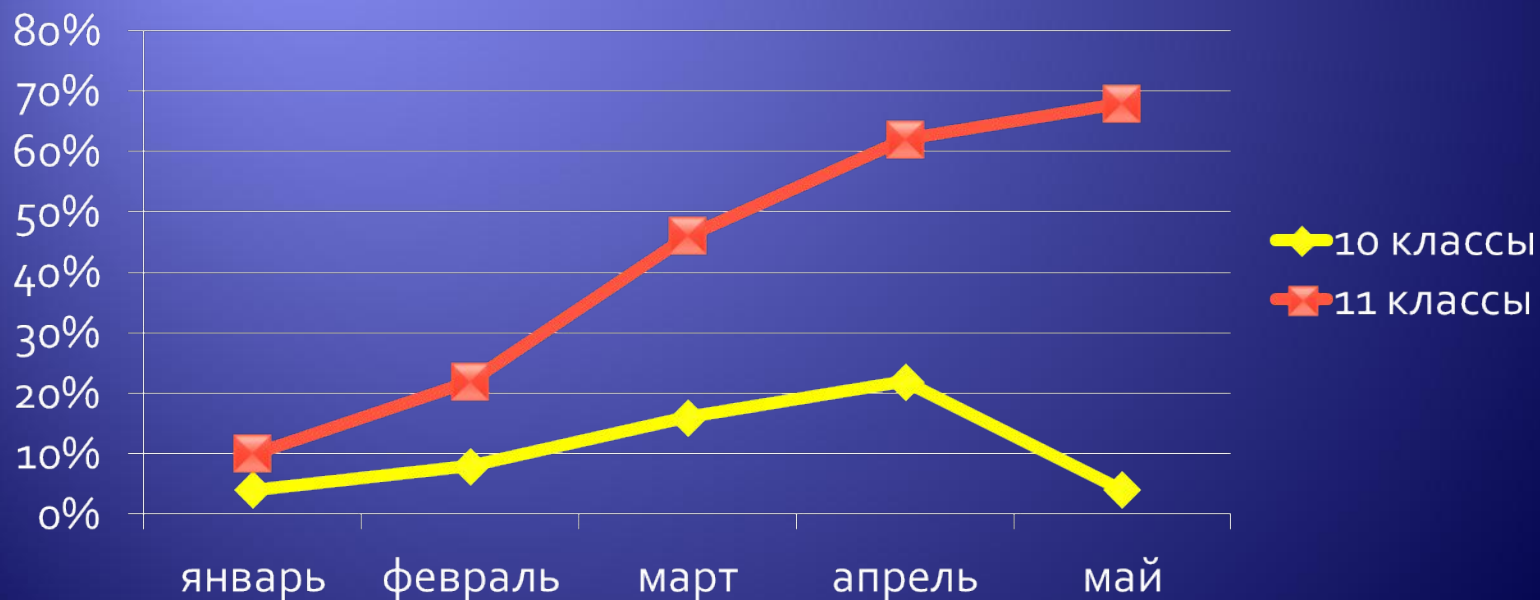
Классификация суждений учащихся 10-х и 11-х классов об эмоциональных переживаниях в ситуации экзамена.

Модальность	Темы	Примеры	% суждений 10-х кл.	% суждений 11-х кл.
Негативная	1. Предельное нервное напряжение, в том числе с изменением физиологического состояния.	«Дергаюсь, волнуюсь, нервничаю»; «Дрожат колени»; «Потеют ладони»; «Краснеет лицо»; «Сильно бьется сердце»; «Разболелась голова».	32%	66%
	2. Страх, тревога.	«Боюсь получить низкие баллы»; «Боюсь написать не так, как надо»; «Боюсь неправильно ответить».	39%	24%
	3. Угроза самооценке и самоуважению	«Обижаю себя»; «Ощущаю свою неполноценность».	13%	8%
Позитивная	4. Уверенность в успехе, спокойствие	«Я уверен в себе»; «Я спокоен»; «Я чувствую себя достаточно спокойно и свободно».	16%	2%

# Подготовительный этап

## Констатирующий эксперимент

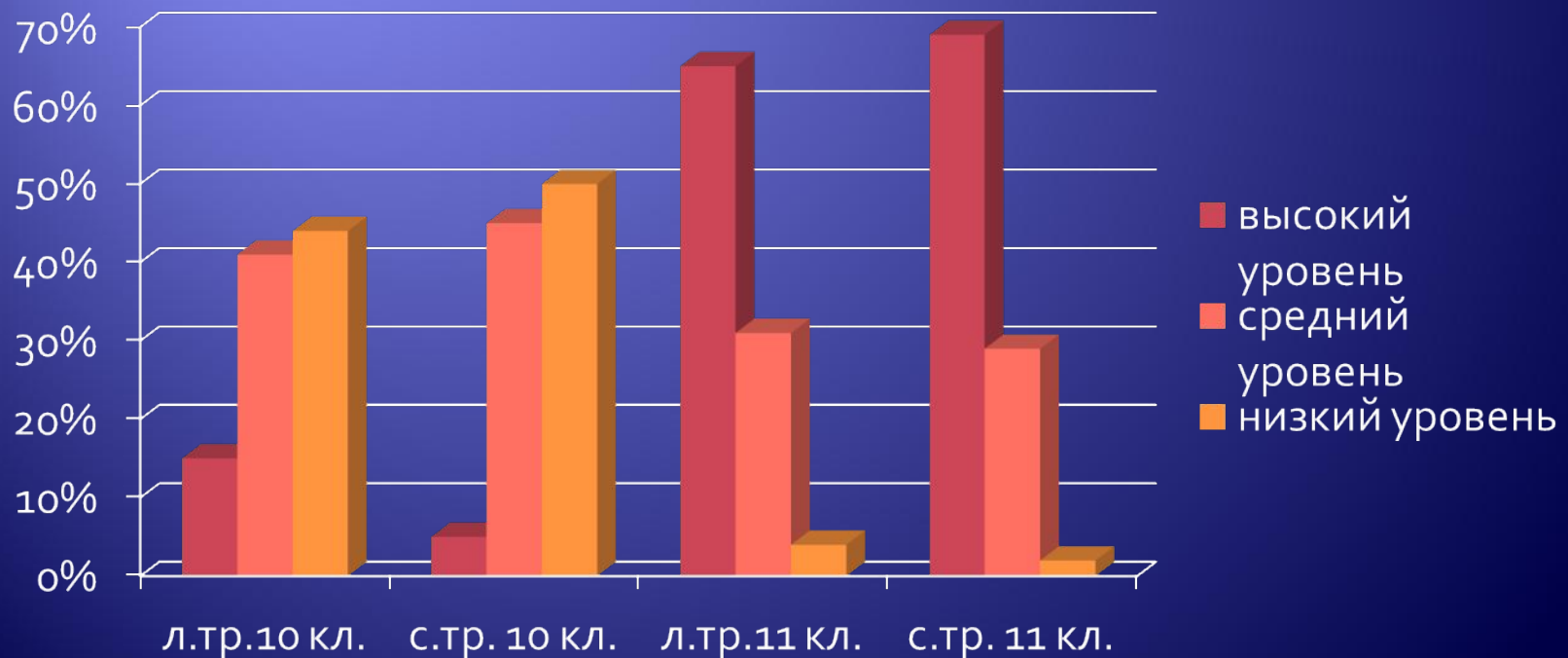
Статистический анализ частоты обращений в медицинский пункт школы учащихся 10-х и 11-х классов с симптомами соматических заболеваний во II полугодии 2008-2009 учебного года.



# Подготовительный этап

## Констатирующий эксперимент

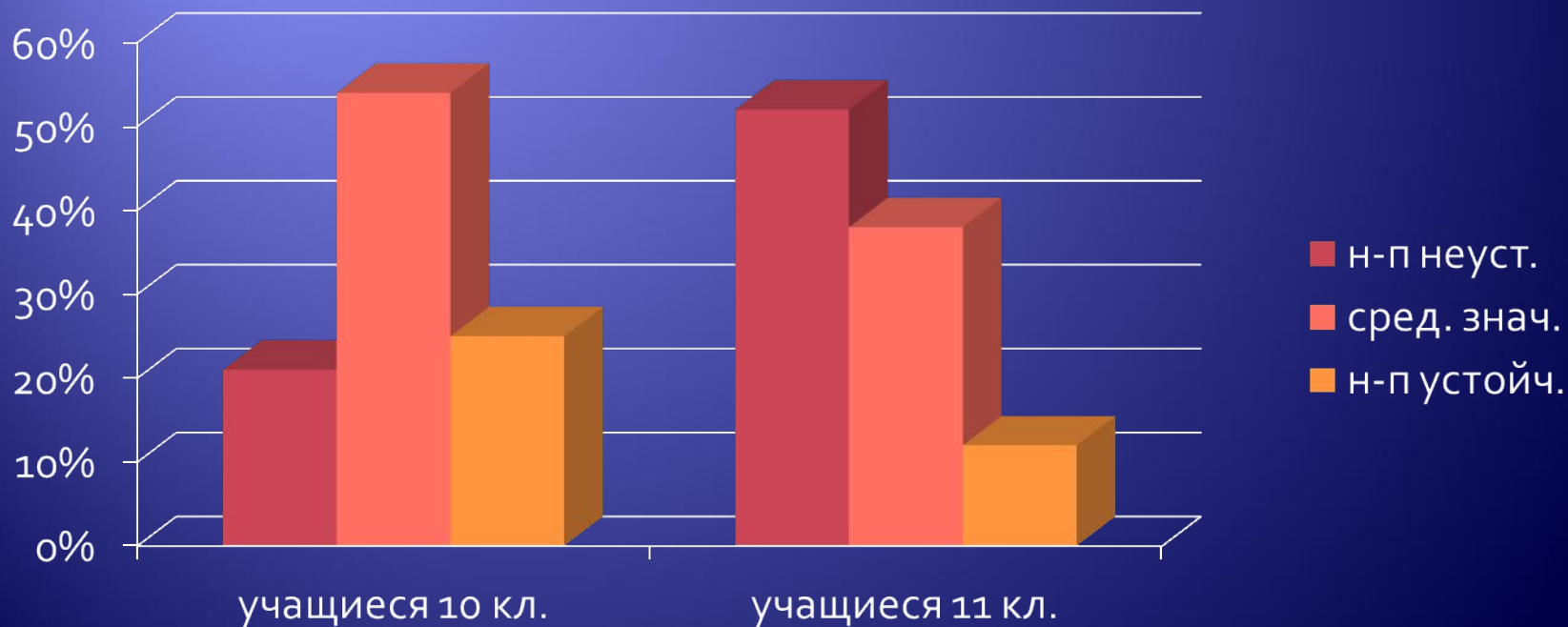
Показатели уровня личностной и ситуативной тревожности учащихся 10-х и 11-х классов (март 2009 г.)  
(шкала самооценки тревожности Ч.Д.Спилбергера)



# Подготовительный этап

## Констатирующий эксперимент

Показатели уровня нервно-психической устойчивости учащихся 10-х и 11-х классов во II полугодии 2008-2009 уч. года (шкала НПУ – опросник Т.А.Немчина)



# Подготовительный этап

## *Разработка профилактической программы*

**Цель:** снижение предэкзаменационной тревожности, повышение стрессоустойчивости, повышение качества предэкзаменационной подготовки.

**Методы:** дискуссии, беседы, мини-лекции, тренинговые упражнения, учебные игры; технологии саморегуляции: дыхательные упражнения, релаксация, аутотренинг, кинезиологические упражнения.

**Структура:** 15 занятий продолжительностью 45 минут.

# Подготовительный этап

## *Критерии эффективности*

- Снижение уровня предэкзаменационной тревожности.
- Повышение стрессоустойчивости.
- Снижение количества старшеклассников в период подготовки к экзамену с симптомами нездоровья.
- Освоение приемов саморегуляций.



# Основной этап

## *План проведения*

1. Ознакомление с проблемами проекта педагогического коллектива, медицинской службы школы, старшеклассников и их родителей.
2. Организация формирующего эксперимента.
3. Контрольный срез – оценка эффективности применения профилактической программы.

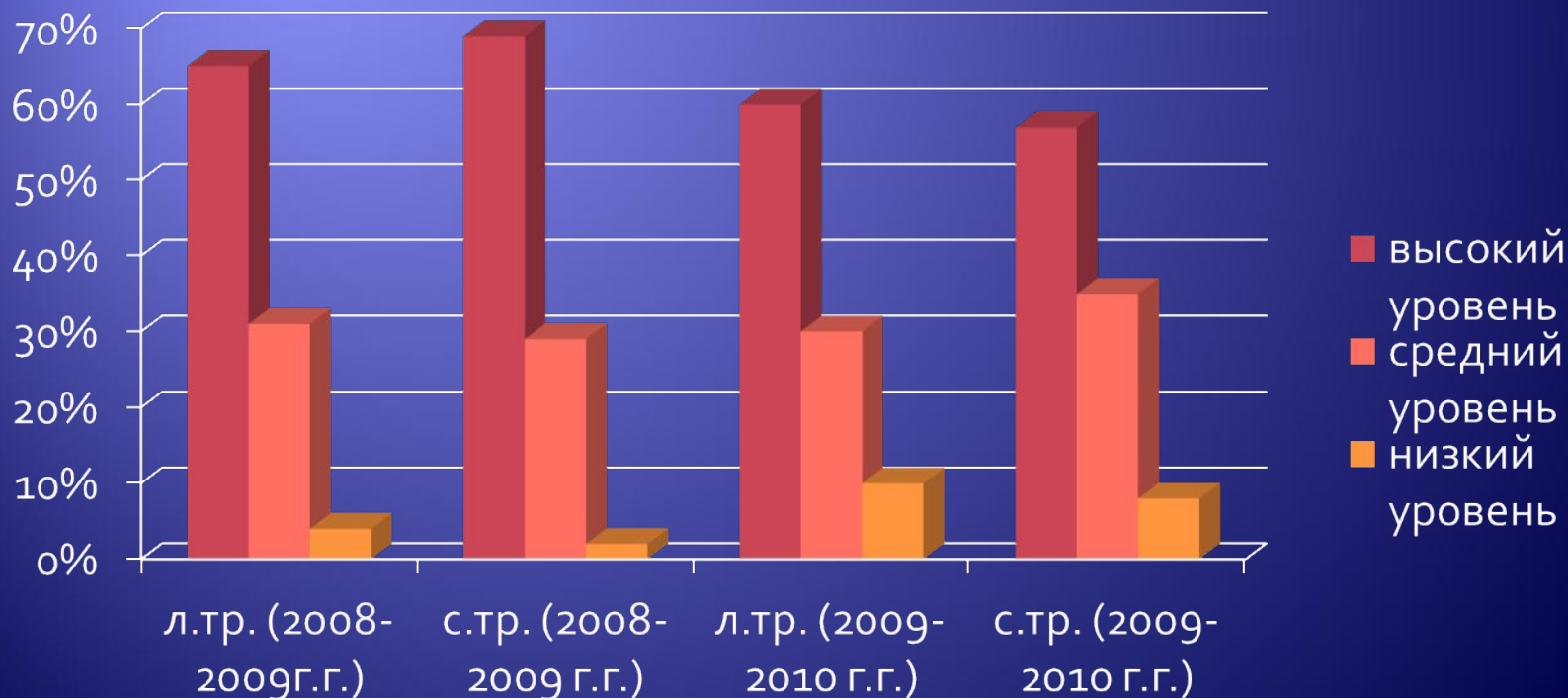
# Аналитический этап

1. Психолого-педагогический анализ полученных результатов и оценка эффективности профилактической программы.
2. Подведение итогов экспериментальной деятельности и разработка рекомендаций для старшеклассников, их родителей и педагогов.
3. Обобщение опыта работы на школьном уровне.

# Аналитический этап

## Анализ результатов исследования

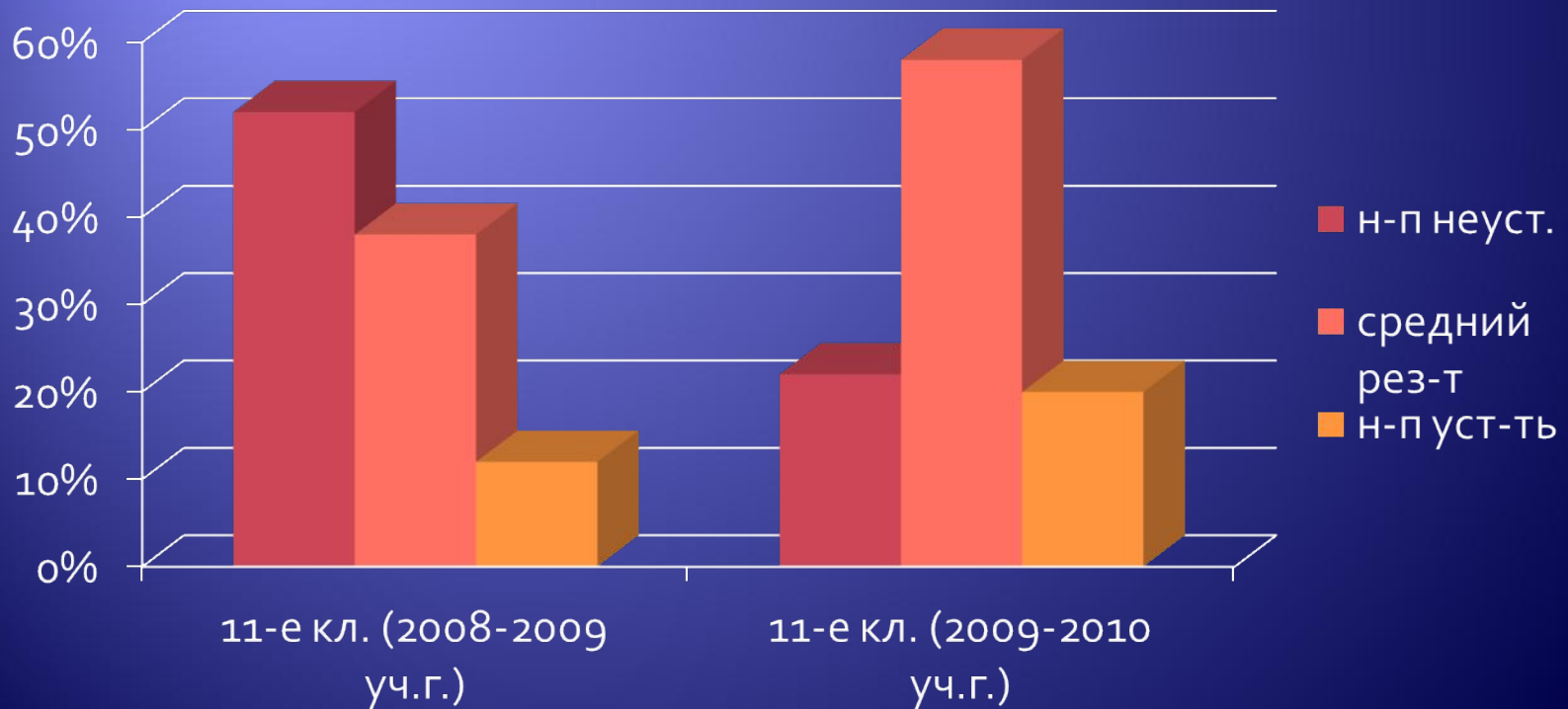
Мониторинг уровней личностной и ситуативной тревожности учащихся 11-х классов (шкала самооценки тревожности Ч.Д.Спилбергера).



# Аналитический этап

## Анализ результатов исследования

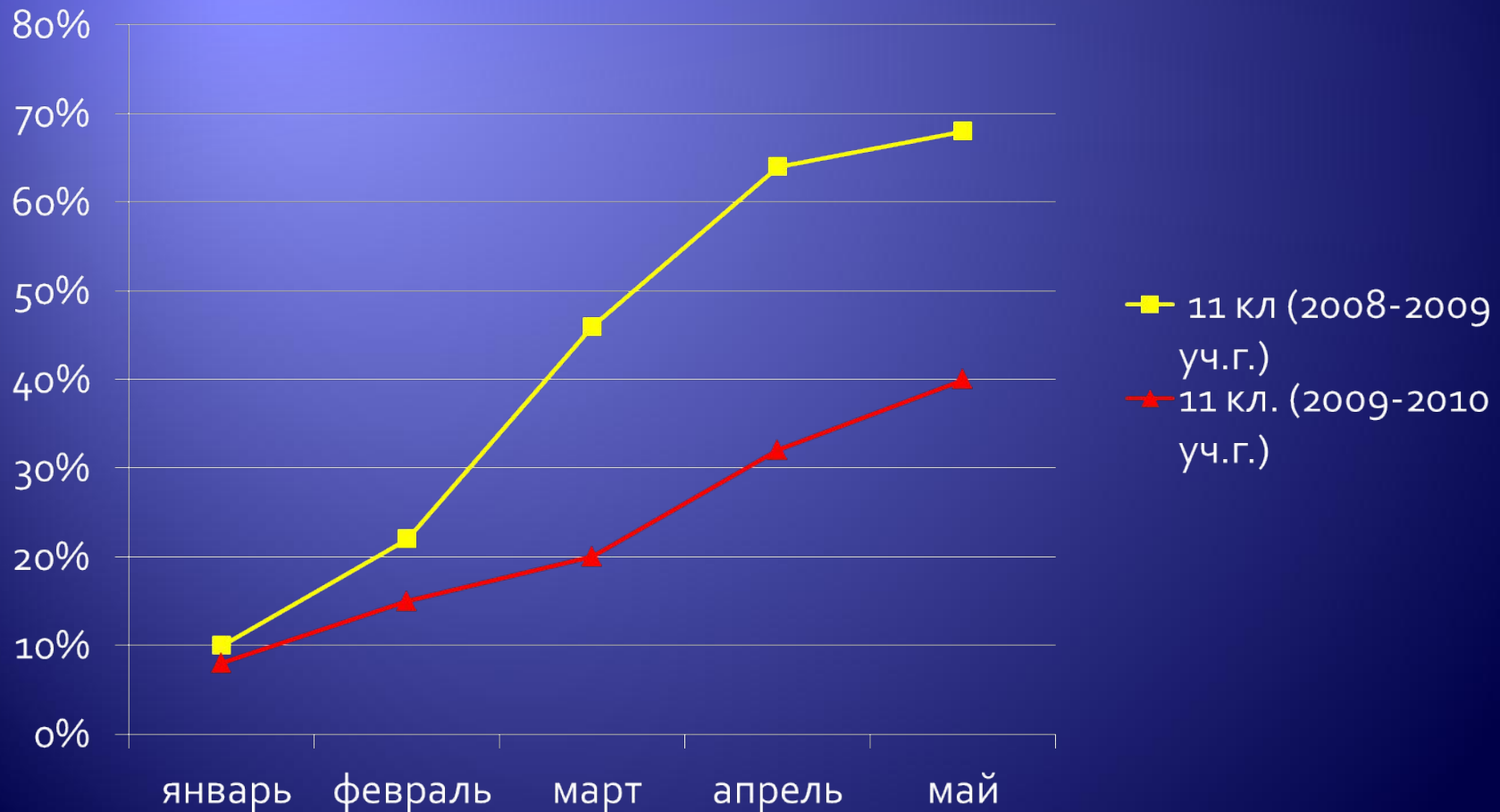
Мониторинг уровней нервно-психической устойчивости учащихся 11-х классов (шкала НПУ – опросник Т.А.Немчина)



# Аналитический этап

## Анализ результатов исследования

Мониторинг частоты обращения в медицинский пункт школы учащихся 11-х классов в предэкзаменационный период.



# Выводы

- 1. Во-первых, стрессоустойчивость обучающихся выпускных классов в ситуации экзамена является комплексным свойством личности, включающим низкую личностную и ситуативную тревожность, низкий уровень нервно-психического напряжения, которые могут обеспечить успешную сдачу ЕГЭ.
- 2. Во-вторых, факторами, влияющими на развитие стрессоустойчивости являются: психолого-педагогическое воздействие и психофизиологическая готовность к ситуациям повышенной нервно-психической напряженности.
- 3. В-третьих, методы саморегуляции способствуют повышению стрессоустойчивости школьников, а овладение технологией саморегуляции позволяет сохранить и укрепить здоровье старшеклассника.
- 4. Данный проект может быть использован в образовательных учреждениях различного типа, где ведутся любые испытания, направленные на оценку знаний учащихся.

# Распространение опыта

- ◆ Заседание городского методического совета педагогов «Роль ЕГЭ в системе образования».
- ◆ Передача Тамбовской телекомпании «Новый век», посвященная проведению ЕГЭ в тамбовских школах.
- ◆ Размещение проекта на сайте интернета <http://wiki.iot.ru>.

# Использованные ИСТОЧНИКИ

1. Карвасарский Б. Психотерапия. - М.: Медицина, 1985.
2. Клиническая психология: Учебник /под ред. Б.Д. Карвасарского. - СПб.: Питер, 2002.
3. Кулаков С. Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2003.
4. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та. 1993.
5. Мамонтов С.Ю. Страх. Практика преодоления. - СПб.: Питер, 2002.
6. Практикум по возрастной психологии /под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001.
7. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье.: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1979. -123с.
9. Урываев Ю., Бабенков Б. Психосоматические расстройства. - М.: Знание, 1981.
10. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. Старшеклассник без стрессов и тревог. – М.: Глобус, 2006.
11. Шевченко М.Ф. Как стать успешным?: Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007.
12. <http://festival.1september.ru>
13. <http://www.ege.edu.ru>
14. <http://www.rcoi68.ru>



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**