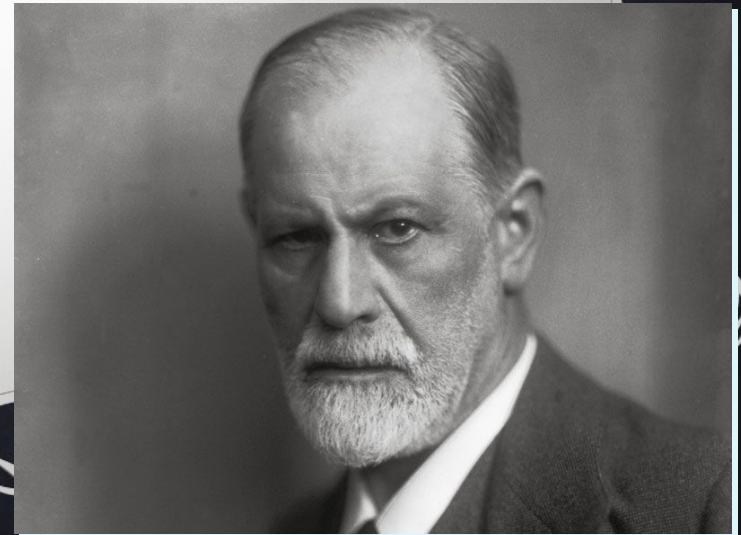


ПРОЕКТ НА ТЕМУ:

**«ПРОФИЛАКТИКА  
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ  
ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ  
К ЕДИНОМУ НАЦИОНАЛЬНОМУ  
ТЕСТИРОВАНИЮ»**



**Впервые тревожность, как отдельное психическое состояние было выделено З. Фрейдом. Данное состояние было охарактеризовано им, как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности.**





# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

❖ Проблема экзаменационной тревожности стала наиболее актуальной для нашего времени, связана она с введением единого национального тестирования. Новая форма сдачи экзаменов способствовала увеличению стрессов, тревоги, эмоциональных срывов, страха перед сдачей единого национального тестирования. Старшеклассники находятся в постоянном напряжении, психологической перегрузке перед предстоящим контролем знаний, ведь на этих результатах будет основываться получение аттестата, дальнейшее поступление в приличный вуз, социальное одобрение.



# ЦЕЛЬ НАШЕЙ РАБОТЫ

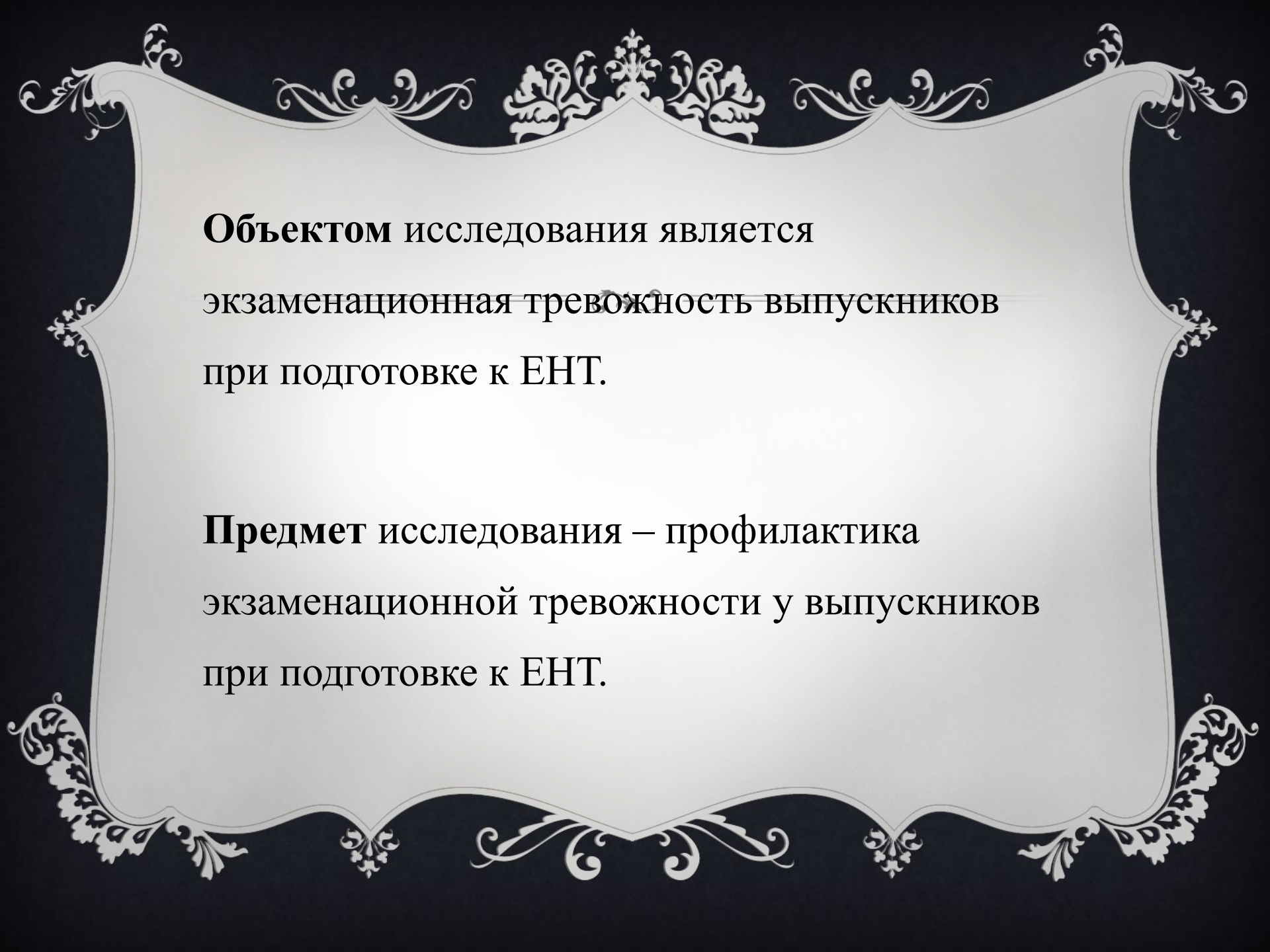
заключается в разработке программы по  
профилактике экзаменационной  
тревожности при подготовке к ЕНТ.





# ЗАДАЧИ :

- ❖- изучить проблему экзаменационной тревожности в психологической литературе;
- ❖- подобрать психодиагностические методики для изучения уровня экзаменационной тревожности;
- ❖- выявить уровень экзаменационной тревожности учащихся в начале учебного года;
- ❖- провести профилактическую работу с учащимися по программе профилактики экзаменационной тревожности;
- ❖- изучить уровень экзаменационной тревожности учащихся в конце учебного года;
- ❖- сравнить результаты диагностики экзаменационной тревожности учащихся;
- ❖- сделать выводы по исследованию.



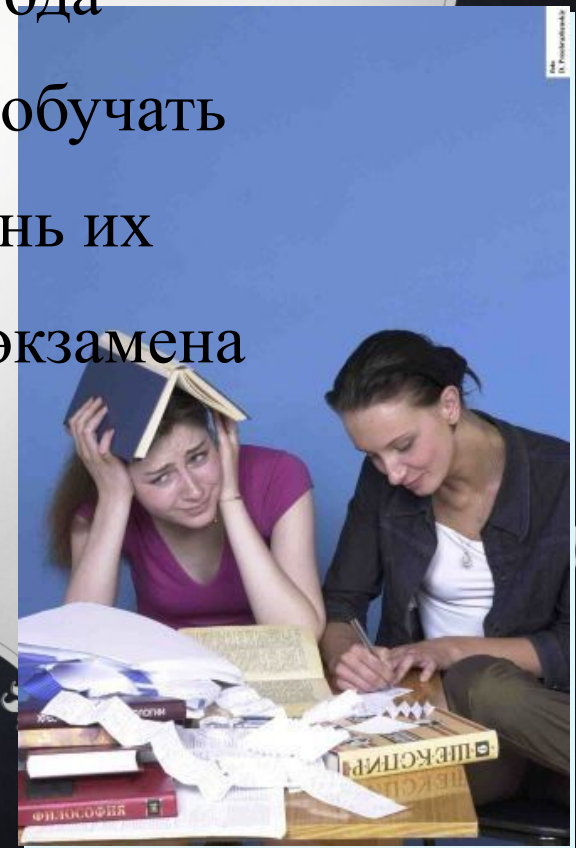
**Объектом** исследования является  
экзаменационная тревожность выпускников  
при подготовке к ЕНТ.

**Предмет** исследования – профилактика  
экзаменационной тревожности у выпускников  
при подготовке к ЕНТ.



# ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

Если у детей в течение учебного года развивать познавательную сферу, обучать навыкам саморегуляции, то уровень их стрессоустойчивости в ситуации экзамена повысится.



# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

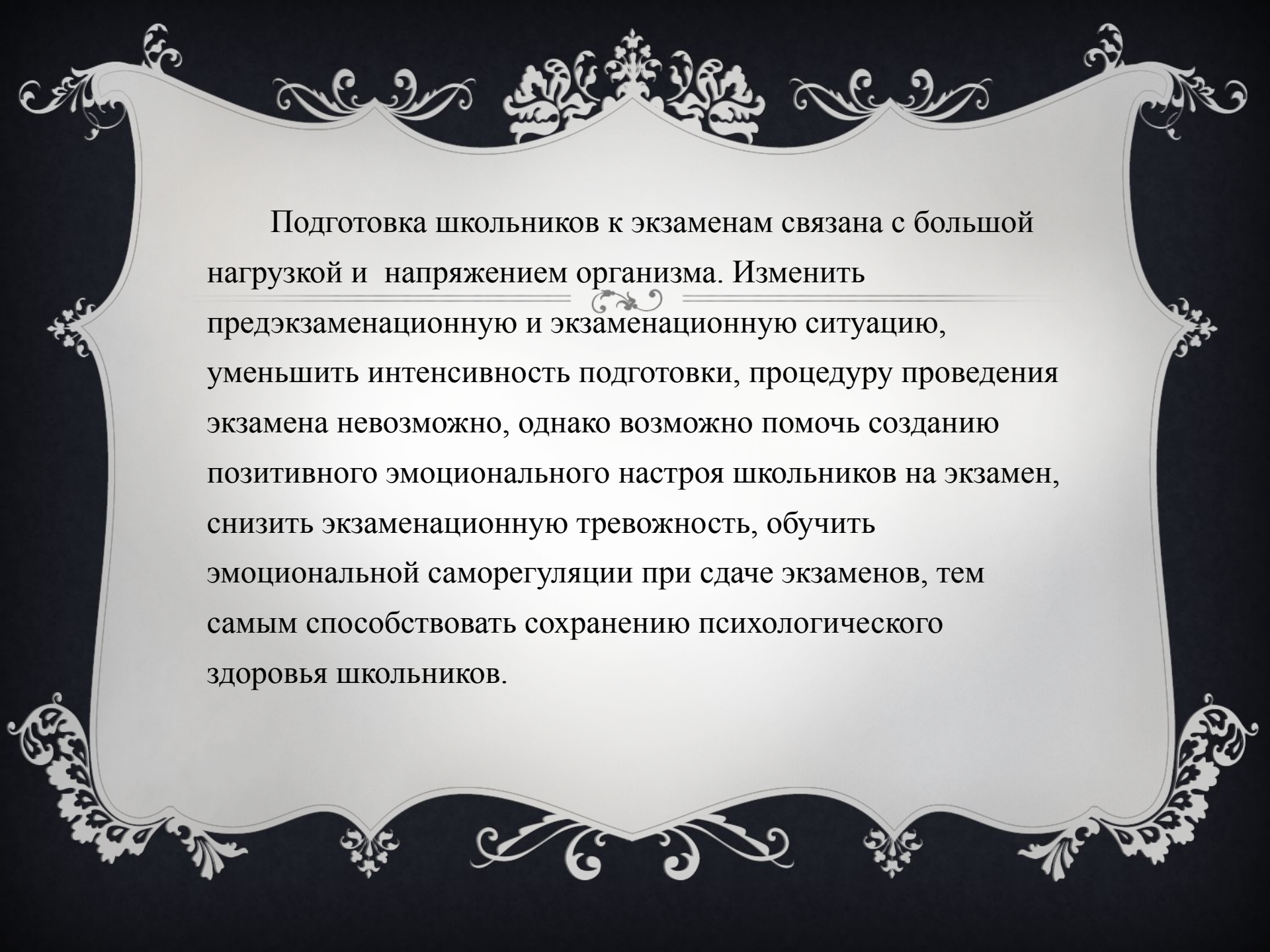
Программу профилактики экзаменационной тревожности можно применить в профилактической работе с учащимися выпускных классов.





Тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.





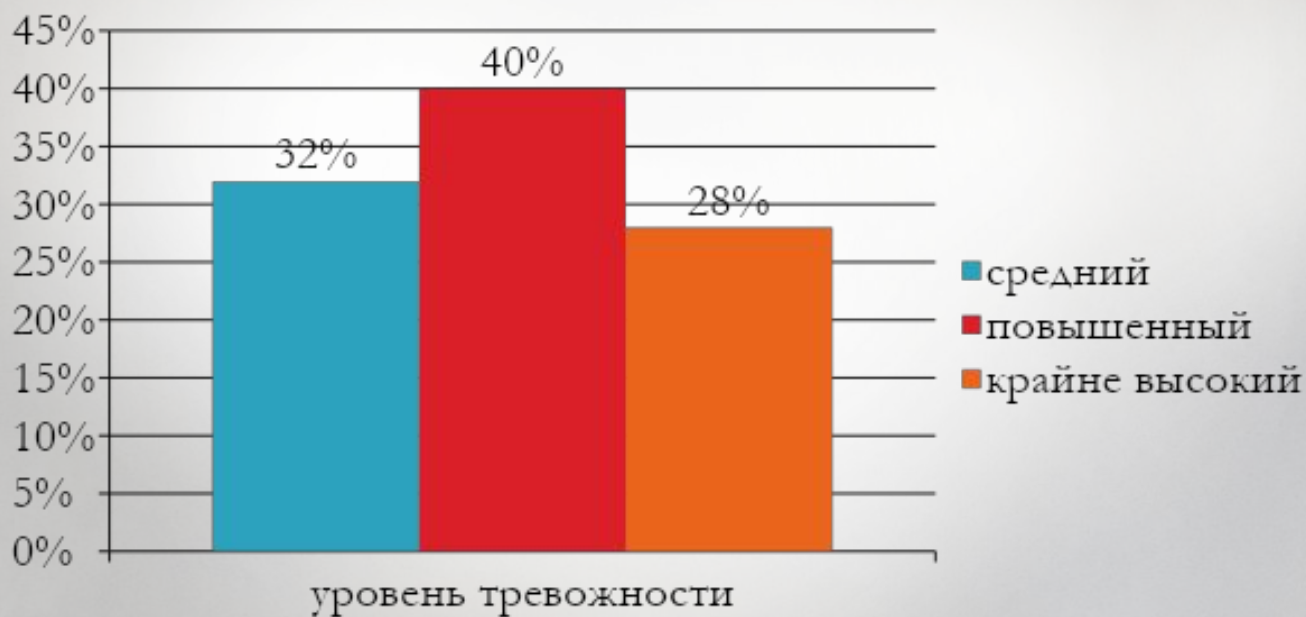
Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационную тревожность, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.



**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ  
ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ С ПОМОЩЬЮ СЛЕДУЮЩИХ  
МЕТОДИК:**

- Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки (МОДТ) Е.Е. Ромицына
- Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

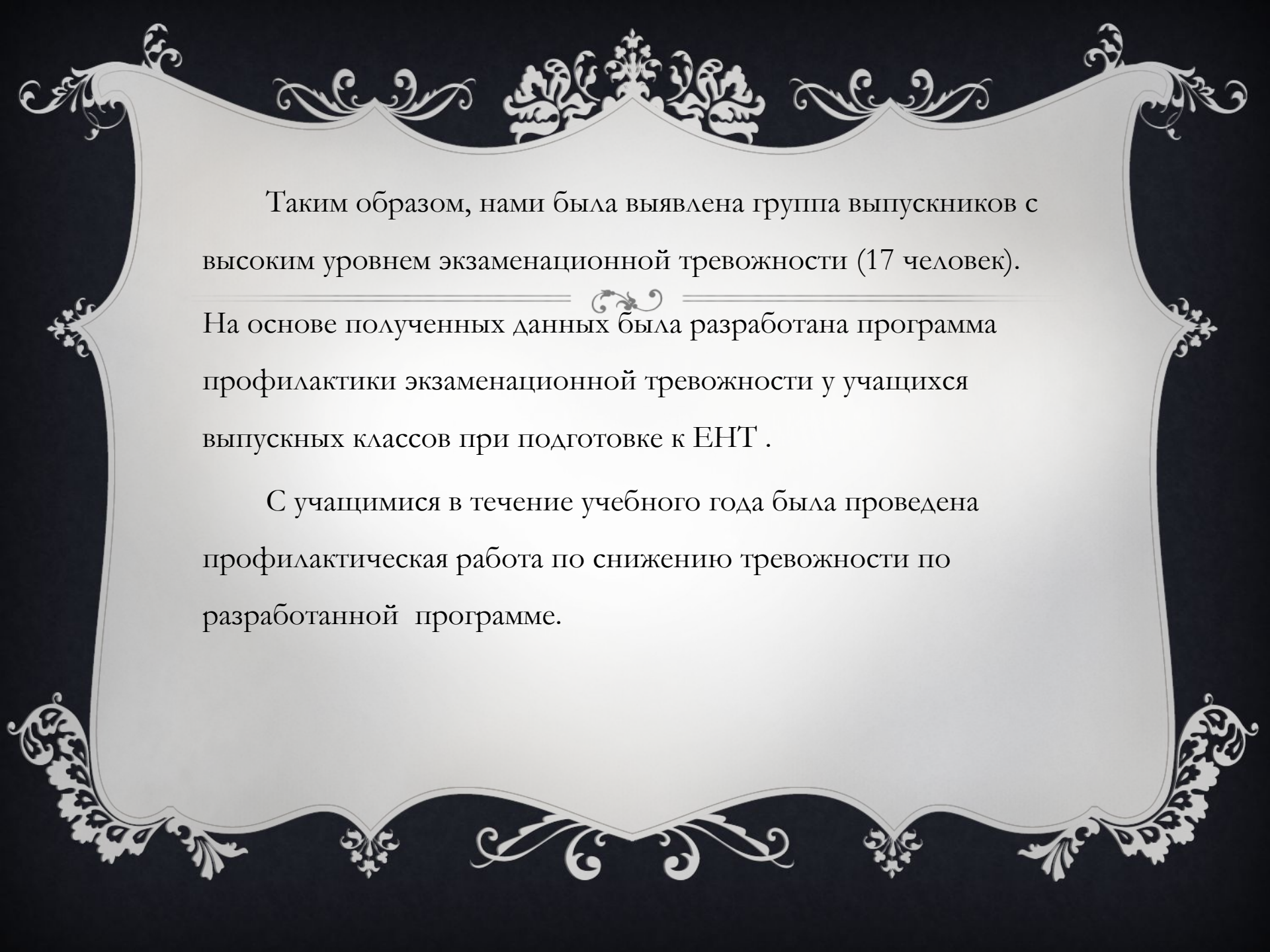
**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ  
11 КЛАССА С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ Е.Е. РОМИЦЫНА В НАЧАЛЕ  
УЧЕБНОГО ГОДА.**





**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА С  
ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ  
ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ?» В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО  
ГОДА.**





Таким образом, нами была выявлена группа выпускников с высоким уровнем экзаменационной тревожности (17 человек).

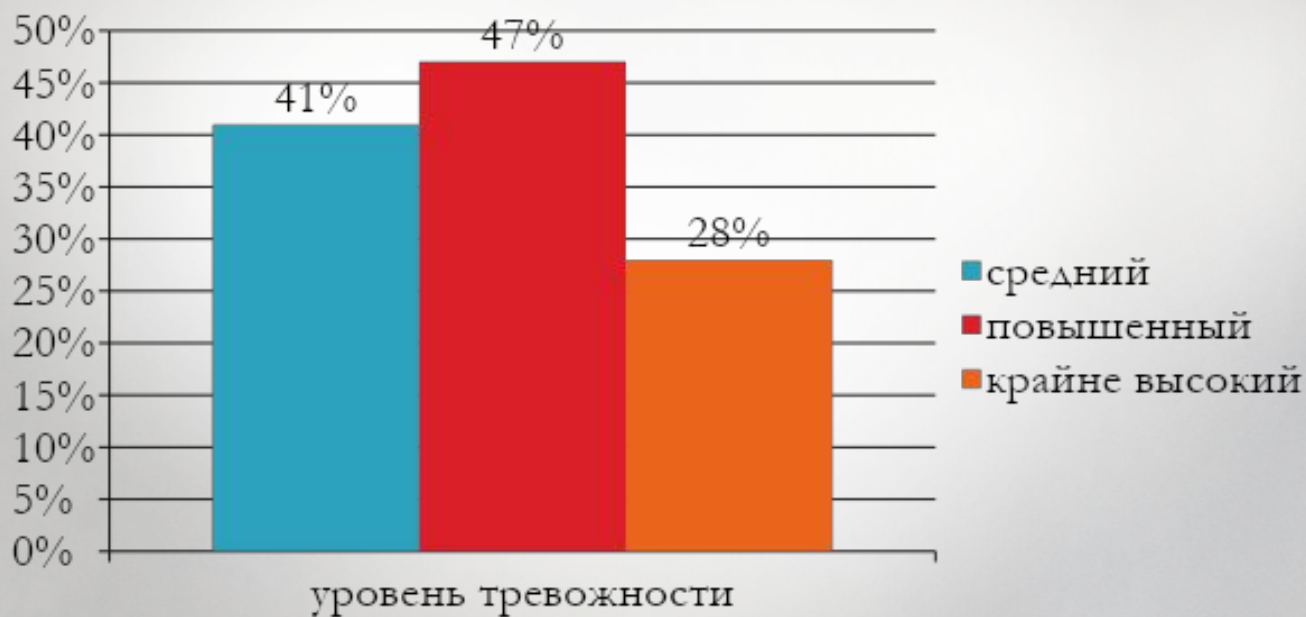
---

На основе полученных данных была разработана программа профилактики экзаменационной тревожности у учащихся выпускных классов при подготовке к ЕНТ .

С учащимися в течение учебного года была проведена профилактическая работа по снижению тревожности по разработанной программе.



**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ  
УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ Е.Е.  
РОМИЦЫНА В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.**



**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА С  
ПОМОЩЬЮ ТЕСТА «ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ  
ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ?» В КОНЦЕ УЧЕБНОГО  
ГОДА.**





# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнив и проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что после проведения профилактической работы с выпускниками по разработанной программе профилактики экзаменационной тревожности при подготовке к ЕНТ у учащих выпускных классов снизился уровень экзаменационной тревожности

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следовательно, можно сделать вывод, что данная программа эффективна и наша гипотеза подтверждается, то есть, если у детей в течение учебного года развивать познавательную сферу, обучать навыкам саморегуляции, то уровень их стрессоустойчивости в ситуации экзамена повышается.