

**Региональный конкурс исследовательских и проектных работ школьников  
«Высший пилотаж»**

«Спокойствие и уверенность: школьная тревожность перед экзаменами».

Исследовательская работа

Направление «Психология»

Авторы: Китавцева Мария Эдуардовна,

Рогачкова Ирина Михайловна

Учащиеся 9 класса,

МБОУ СОШ № 78 г. Пензы

Руководитель: Киселёва Дарья Викторовна,

Педагог-психолог, МБОУ СОШ № 78 г. Пензы

2024 г.

## Содержание

Введение	3
Теоретические аспекты данной темы	4
Материалы и методы исследования	5
Анализ полученных результатов	6
Выводы	7
Список используемой литературы	8
Приложение №1	9
Приложение №2	12
Приложение №3	13

## **Введение.**

Экзамен важный этап в жизни каждого школьника. Завершая обучение основного общего образования, 9-ым классам предстоит сдача основного государственного экзамена. И каждый выпускник испытывает сильные переживания из-за экзаменов. Экзамены дают двойную психологическую нагрузку, ведь, помимо самого периода прохождения испытания, школьник переживает и время перед экзаменом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год.

Возникает вопрос, а действительно ли, что почти каждый выпускник, завершая 9 классов, испытывает сильную тревогу из-за экзаменов?

Для большинства выпускников экзамены становятся не только проверкой знаний, но и показателем способности справляться с эмоциями, со стрессовой ситуацией. Одной из главных задач, но не менее важной на экзамене является стойкость и спокойствие, умение взять себя в руки и показать свои знания по предмету.

Эта тема актуальная для нас в первую очередь потому, что мы сами учимся в 9 классе, и в этом учебном году нам, как и всем предстоит сдавать экзамены. Мысль о том, что экзамены совсем скоро, некоторых школьников приводит в замешательство, и кажется, что совсем ничего не знаешь, не помнишь, а самые простые задания оказываются непосильными.

«Кто предупрежден – тот вооружен» - гласит русская народная пословица. Вот и мы захотели узнать побольше об «экзаменационном стрессе», о его преодолении при подготовке и на экзамене. Узнать и поделиться с одноклассниками.

Мы захотели разобраться что же такое школьная тревожность, связана ли она со стрессом перед экзаменом, и как помочь школьникам с ней справиться.

Гипотеза: можно предположить, что тренинговые упражнения оказывают влияние на психоэмоциональное состояние учащихся 9 классов, находящихся в состоянии экзаменационного стресса.

Объект: выпускники 9 «а» класса МБОУ СОШ №78 г. Пензы, в процессе подготовки к экзаменам.

Предмет исследования: психоэмоциональное состояние выпускников.

Цель исследовательской работы: выяснить испытывают ли учащиеся 9 «а» класса тревожность перед экзаменом, и на сколько упражнения для снятия эмоционального стресса эффективны.

Для достижения цели мы поставили следующие задачи:

1. Изучить литературу по данной проблеме.
2. Провести тренинговое занятие с упражнениями на снятие эмоционального стресса перед экзаменами.
3. Провести анкетирование до занятия и после.
4. Анализировать полученные данные.
5. Разработать и систематизировать практические рекомендации для учащихся по психологической подготовке к экзаменам.

Выборка: в нашем исследовании приняли участие наши одноклассники - 32 обучающихся 9 «а» класса МБОУ СОШ №78 г. Пензы.

В данной работе мы применяли следующие методы: работа с литературными и интернет источниками, анкетирование, аналитико-синтетические методы, проектный метод, коммуникативные методы.

## **Теоретические аспекты данной темы.**

### **Определение тревожности**

Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях "тревога" и "тревожность".

### **Некоторые психологи, изучавшие тревожность:**

- **Зигмунд Фрейд.** Основатель психоанализа рассматривал тревожность как врождённое свойство личности, которое возникает из-за столкновения биологических влечений с социальными запретами.

- **Карен Хорни.** В её теории главными источниками тревоги личности являются не конфликты между биологическими влечениями и социальными запретами, а человеческие отношения.

- **Стек Салливан.** Рассматривал тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор её развития. По его мнению, тревожность возникает в раннем возрасте в результате соприкосновения ребёнка с неблагоприятной социальной средой.

- **Карл Роджерс.** В его теории природа тревожности рассматривается в плоскости, возникающей в процессе жизни человека между его представлениями о себе. Противоречие между ними и является основным источником тревожности.

- **Анна Михайловна Прихожан.** Рассмотрела психологическую природу и возрастную динамику тревожности.

Тревожность рассматривается как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. То, что тревога, наряду со страхом и надеждой, – особая, предвосхищающая эмоция, обеспечивает ее особое положение среди других эмоциональных явлений.

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску.

Если рассматривать разновидности тревожности, то следует отметить, что выделяются несколько ее разновидностей, но мы будем рассматривать такую как специфическую, частную, то есть устойчивую тревожность в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая, самооценочная, школьная и др.)

Большое внимание в литературе уделяется также конкретным, частным видам тревожности у детей:

1) школьной тревожности (А. К. Дусавицкий, 1982; Т. А. Нежнова, Е. В. Филиппова, 1971; Е. В. Новикова, 1985; С. Б. Сарасон и др., 1960; Б. Филлипс и др., 1972, 1978);

2) тревожности ожиданий в социальном общении (В. Р. Кисловская, 1972; Н. М. Гордеева, 1978; и др.).

Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций — ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

### **Методы и материалы исследования.**

Для исследования школьной тревожности мы использовали «Тест школьной тревожности Филлипса» (Альманах психологических тестов, 1995) так, как он позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанный со школой, у детей школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями. Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Опросник школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет». По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом.

### **Интерпретация результатов.**

Значения показателей тревожности, превышающие 50-ти процентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка, не превышающие 50-ти процентный — норма.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. **Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. **Переживание социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. **Страх самовыражения** — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. **Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

### **Анализ полученных результатов.**

Первый этап диагностики мы провели в середине сентября 2024 года. И получили следующие результаты: (Приложение №2)

1. С высокой тревожностью учащихся отмечено не было, с повышенной тревожностью 8 человек (25% от общего числа учащихся), остальные 24 человек (75%) — нормальный уровень тревожности.

2. Переживание социально стресса: высокого уровня нет ни у кого, повышенный у 6 учащихся (19%), остальные 26 (81%) — норма.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха: высокий уровень не показал никто из ребят, повышенный уровень у 8 (25%), 24 (75%) — норма.

4. Страх самовыражения: высокий уровень страха у 1 человека (3%), повышенный уровень показали 9 (27%), норма — 22 (70%)

5. Страх ситуации проверки знаний: высокий уровень 2 человека (5%), повышенный 8 (25%), норма — 22 (70%).

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих: высокий уровень выявлен у 6 учащихся (19%), повышенный 6 (19%), в норме остались 20 учащихся (62%).

7. Низкая сопротивляемость стрессу: высокий показатель у 1 (3%), повышенный 4 человека (12%), в норме — 27 человек (85%).

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: высокий уровень не выявлен, повышен у 6 (19%), норма — 26 (81%).

Что бы подтвердить нашу гипотезу, мы провели тренинг «Полезные сладости перед экзаменом», который направлен на профилактику негативных эмоциональных переживаний учащихся во время подготовки к экзаменам. Тренинг включает в себя упражнения на развитие уверенности и повышения самооценки учащихся, формирование объективного отношения к экзаменам. Наш тренинг был построен на упражнениях и арт-методики направленных на снятие психоэмоционального состояния. На основе программы Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой», Крюкова С.В., Слободяник Н.П

Второй этап диагностики мы провели в середине ноября, после занятия – тренинга. (Приложение №1)

Результаты, следующие: (Приложение №3)

1. С высокой тревожностью учащихся отмечено не было, с повышенной тревожностью 6 человек (19% от общего числа учащихся), остальные 26 человек (81%) – нормальный уровень тревожности.

2. Переживание социально стресса: высокого уровня нет ни у кого, повышенный у 5 учащихся (15%), остальные 27 (85%) – норма.

3. Фрустрация потребности в достижение успеха: высокую не показал никто из ребят, повышенный уровень у 5 (15%), 27 (85%) – норма.

4. Страх самовыражения: высокий уровень страха у 1 человека (3%), повышенный уровень показали 7 (22%), норма – 24 (75%)

5. Страх ситуации проверки знаний: высокий уровень 1 человека (3%), повышенный 7 (22%), норма – 24 (75%).

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих: высокий уровень выявлен у 4 учащихся (12%), повышенный 4 (12%), в норме остались 24 учащихся (75%).

7. Низкая сопротивляемость стрессу: высокий показатель не выявлен, повышенный 4 человека (12%), в норме – 28 человек (88%).

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: высокий уровень не выявлен, повышен у 4 (12%), норма – 28 (88%).

## **Выводы.**

В результате изучения литературы по интересующей нас теме, проведенных исследований, мы пришли к выводу, что большинство учащихся выпускных классов подвержены стрессу перед экзаменами.

После проведения тренинга, можно отметить снижение общего уровня тревожности на 6%. Если рассмотреть каждую шкалу отдельно, мы заметили следующие изменения: переживание социального стресса и страх самовыражения снизились на 4%; фрустрация потребности в достижение успеха снизилась на 10%; страх проверки знаний снизился на 5%. Страх не соответствовать ожиданием окружающих высокий уровень был у 19% - стал у 12%, повышенный тоже снизился на 7%. Низкая сопротивляемость стрессу высокий показатель упал на 3%, повышенный остался без изменений. Проблемы и страхи в отношениях с учителями показали снижение уровня 7% обучающихся.

Все вышеперечисленные результаты подтверждают нашу гипотезу, что тренинговые упражнения оказывают влияние на психоэмоциональное состояние учащихся 9 классов, находящихся в состоянии экзаменационного стресса.

Неблагоприятное эмоциональное состояние, как волнение, тревога, неуверенность, очень пагубно влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние обучающегося, поэтому мы планируем продолжить тренинговую работу не только в нашем классе, но и во всех 9 классах нашей школы.

### **Список используемой литературы.**

1. Пономоренко Л.П. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога – М.: ВЛАДОС, 2001. – с.136
2. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика – М.: АСТ, 2001. – с.896
3. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – Л., 1976. – с.78
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М.: Владос, 1984 – с.34
5. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: Питер, 1999. – 86 с.
6. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ.профилактика экзаменационной тревожности: Сборник. / Составители: М.А. Павлова, О.С. Гришанова - Волгоград: Учитель, 2012.-201с.
7. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. – М.: Ф и С, 1988. – 176 с.
8. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
9. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. - СПб.: КАРО, 2003.-208с.- (Материалы для специалиста общеобразовательного учреждения)
10. Анна Михайловна Прихожан: «Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст»
11. Микляева-А.В.-Румянцева-П.В.-Школьная-тревожность.

## **Тренинг «Полезные сладости перед экзаменом»**

Цель: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

1. Развитие уверенности и повышение самооценки учащихся;
2. Обучение приемам саморегуляции, снятие эмоционального напряжения;
3. Формирование объективного отношения к экзаменам.

Аудитория: учащиеся 9 «а» класса

Длительность: 30-35 минут

### **Ход занятия**

Сегодня мы с вами обсудим вопросы подготовки к экзамену, вы получите памятку с рекомендациями, поддержку класса и хорошее настроение.

### **Упражнение «рука помощи».**

Раздаём участникам яркие листы формата А4 и предлагаем обвести контур своей ладони.

1. В центре ладони – написать свое имя;
2. На большом пальце – положительную ассоциацию на слово «экзамен»;
3. На указательном пальце – свое главное положительное качество, которое поможет успешно сдать экзамены;
4. На среднем пальце – фразу, которая придает уверенности в себе (например, «У меня все получится!», «Я верю в себя!»);
5. На безымянном и мизинце – внешние ресурсы (по одному на пальце): кто или что помогут успешно сдать экзамены.

Далее листы с ладошками передаются по кругу (пока лист не вернется автору), и одноклассники вокруг ладони пишут свои позитивные пожелания, связанные со сдачей экзаменов.

### **Упражнение «Передача уверенности в успехе»**

Успех в работе во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и скажите: любые приободряющие слова, например «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону (слева направо).

### **Мозговой штурм «Что делать в стрессовой ситуации»**

«Что делать, если мы оказались в ситуации тревожности? Есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях.

1. Успокойтесь. «Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда нас покидать. Не бывает безвыходных ситуаций.

2. Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов. Медленно сделайте глубокий вдох.

3. Задержите дыхание и сосчитайте до четырех. Медленно выдохните. Повторите процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

4. Мышечное расслабление. Присядьте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях. Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

**Вопрос для обсуждения в классе:**

Что больше всего вас волнует в сдаче экзаменов?

Чего вы боитесь? Какие мысли вертятся в голове?

В чем вы сомневаетесь?

Далее происходит обсуждение ответов.

Считается, что сахар, помогает производить в мозге больше серотонина — гормона, который делает нас счастливыми. Так что неудивительно, когда, в период подготовки к экзаменам, вы испытываете стресс и вас тянет на сладенькое.

Сегодня мы с вами будем «кушать» **правильные сладости.**

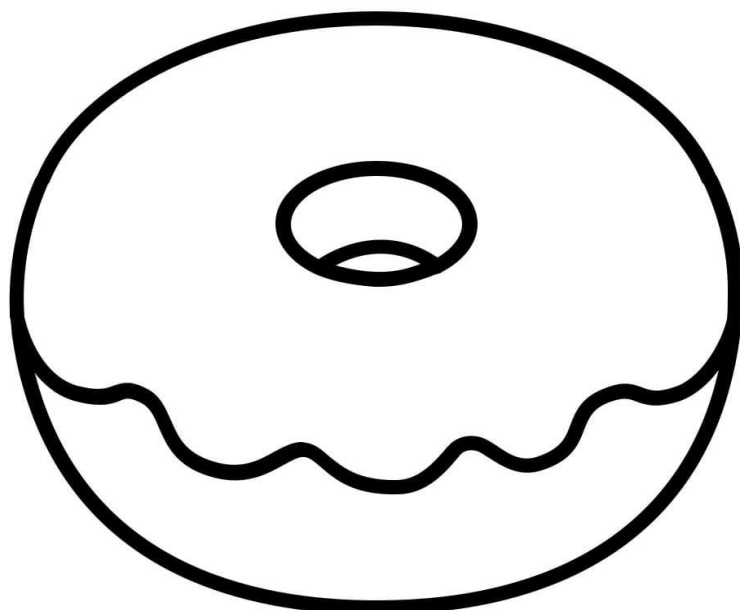
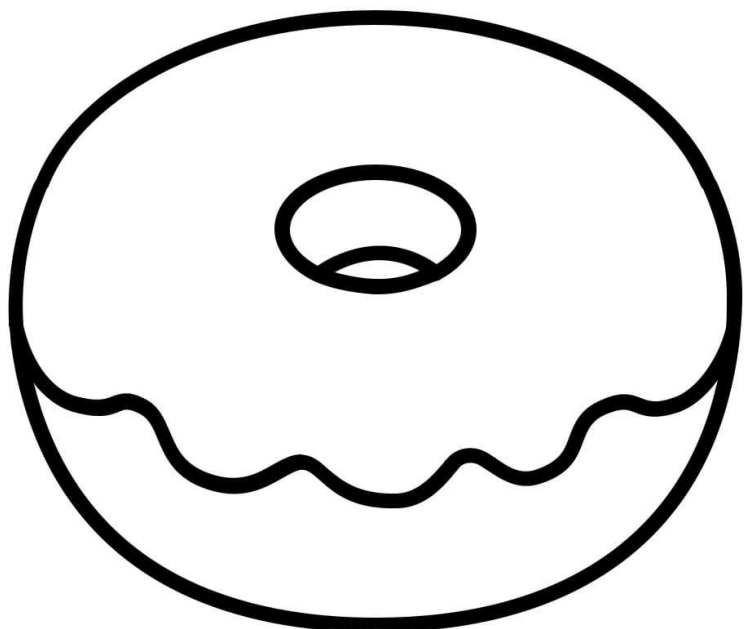
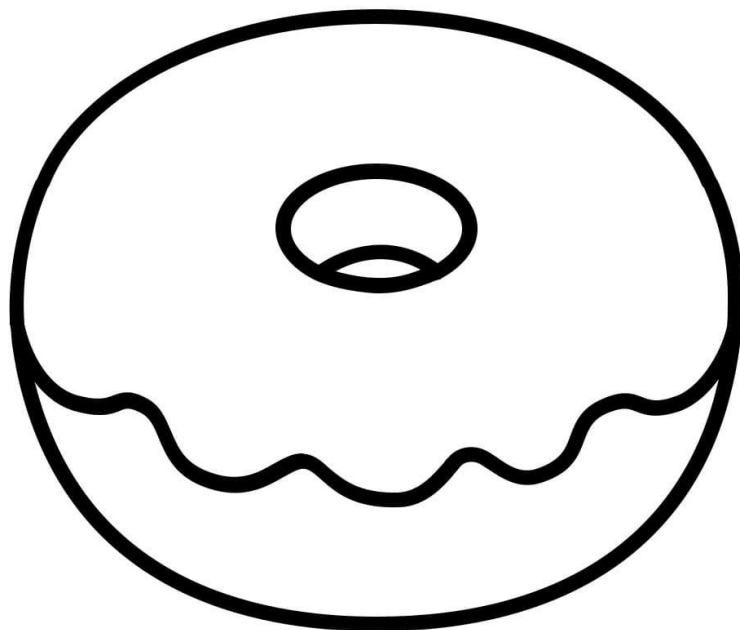
Это пончики от стресса – пустые шаблоны вкусняшек.

Ваша задача в каждом пончике прописать ободряющую фразу для себя, поддержку, описать свои надежды. В общем все то, что поможет вам почувствовать себя лучше. А затем эти пончики раскрасить так, как захотите.

**В завершении занятия** некоторые подростки могут поделиться своими ответами.

**Выводы:** так же как наш мозг требует сладкого, так и наша психика требует от нас самих слова поддержки и одобрения самими собой. Не забывайте про свои пончики от стресса и почаще питайтесь «правильными сладостями».

**Я НЕ ПЕРЕЖИВАЮ ИЗ-ЗА ЭКЗАМЕНА, ПОТОМУ ЧТО....**



№	Фамилия Имя	Общая тревожность в школе	Переживание социально-го стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	Б. А.	1	6	6	0	0	2	1	3
2	В. Д.	11	5	8	0	5	3	0	4
3	К. К.	2	3	3	0	1	1	0	1
4	К. Е.	7	6	4	2	2	2	2	3
5	К. М.	5	6	3	3	1	1	0	2
6	К. О.	1	1	2	0	1	0	0	2
7	К.А	12	6	3	3	4	3	2	3
8	К. Дм.	2	1	5	0	0	4	0	1
9	К. Дн.	7	2	5	1	3	3	0	4
10	К. К.	4	5	6	2	2	3	0	4
11	К. Я.	2	5	6	2	1	3	0	3
12	Л. Я.	13	3	4	4	3	1	5	1
13	М. П.	14	6	6	2	4	4	1	3
14	М. Т.	12	5	6	4	2	4	3	3
15	М. М.	2	0	4	0	1	1	1	2
16	М. С.	8	4	5	3	1	5	3	1
17	Н. В.	12	5	7	3	4	4	1	5
18	Н. А.	1	1	2	0	0	0	0	2
19	П. А.	8	4	3	3	4	1	2	4
20	П. М.	9	3	4	5	2	1	2	3
21	П. В.	11	5	2	3	3	2	3	3
22	Р. И.	8	6	5	0	2	4	2	2
23	С. Д.	2	1	1	2	1	0	1	1
24	Т. Д.	8	2	4	3	3	3	1	2
25	Ш. Р.	14	4	6	1	6	1	3	5
26	Ш.Д.	7	4	3	0	0	1	1	3
27	Ш.Е.	6	3	1	2	1	2	1	0
28	Щ. Я.	8	1	2	1	1	0	0	1
29	Ц. К.	5	2	4	0	1	0	2	1
30	Х.М.	2	3	1	2	2	2	1	2
31	Я.Е.	7	1	3	1	1	1	1	3
32	Я.К.	6	1	5	1	2	1	1	1

№	Фамилия Имя	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	Б. А.	3	6	5	3	1	2	0	3
2	В. Д.	9	4	6	2	3	4	1	2
3	К. К.	3	3	4	1	1	1	0	1
4	К. Е.	7	6	4	2	2	2	1	2
5	К. М.	4	5	4	2	2	1	1	3
6	К. О.	2	2	2	1	1	1	2	1
7	К.А	11	6	3	2	2	2	0	1
8	К. Дм.	3	2	4	1	1	3	1	2
9	К. Дн.	7	2	6	1	1	1	2	3
10	К. К.	4	6	5	2	3	2	0	3
11	К. Я.	2	4	4	2	1	3	0	4
12	Л. Я.	11	4	4	4	2	1	3	3
13	М. П.	13	6	5	2	4	4	1	2
14	М. Т.	12	5	7	4	2	3	2	2
15	М. М.	3	2	5	1	1	1	1	2
16	М. С.	7	3	5	4	3	5	3	1
17	Н. В.	8	6	6	3	3	5	1	4
18	Н. А.	3	2	5	1	1	1	0	2
19	П. А.	8	4	4	4	2	2	1	3
20	П. М.	8	4	4	5	1	2	0	4
21	П. В.	12	5	3	4	3	3	4	3
22	Р. И.	8	5	4	1	2	3	1	1
23	С. Д.	3	2	3	2	1	2	2	2
24	Т. Д.	7	3	5	5	4	1	1	3
25	Ш. Р.	13	4	7	2	6	2	3	4
26	Ш.Д.	7	4	4	0	2	1	1	3
27	Ш.Е.	6	2	3	1	0	2	0	2
28	Щ.Я.	4	1	2	2	2	2	1	0
29	Ц.К.	5	3	4	1	1	0	2	3
30	Х.М.	8	4	1	1	1	0	1	2
31	Я.Е.	6	2	2	2	1	1	0	1
32	Я.К.	7	4	3	0	2	1	0	1

**Рецензия на исследовательскую работу: «Спокойствие и уверенность:  
школьная тревожность перед экзаменами» учениц 9 «А» класса МБОУ СОШ №78 г.  
Пензы Китавцевой Марии и Рогачковой Ирины**

Исследовательская работа Китавцевой Марии и Рогачковой Ирины посвящена одной из актуальных проблем школьной жизни учащихся – стресс перед сдачей экзаменов.

Научно – исследовательская работа имеет четкую структуру и состоит из введения; основной части: теоретические аспекты данной темы, материалы и методы исследования, анализ полученных результатов; вывод, список используемой литературы, приложения. Работа написана грамотным научным языком. Оформление работы соответствует предъявленным требованиям.

Данная работа направлена на изучение психоэмоционально состояния учащихся перед экзаменами, и влияния тренинговых упражнений на это состояние. Во введении Мария и Ирина объяснили актуальность своей работы. Работа структурирована, четко сформулированы цели и задачи. В основной части научно-исследовательской работы присутствует логичность, четкость, последовательность.

В теоретической части работы дано определение тревожности, названы ученые, изучавшие тревожность, описано, как на психологическом уровне ощущается тревожность.

В ходе работы Ирина и Мария провели исследование в своем 9 «А» классе на выявление школьной тревожности. Исследование проводилось до и после тренинговых упражнений на снятие психоэмоционального состояния, проанализировали и сравнили полученные данные.

Рекомендации: продолжить работу над исследованием с целью расширения доказательной базы для своих выводов. Работу можно рекомендовать к участию в открытом региональном конкурсе исследовательских и проектных работ школьников «Высший пилотаж – Пенза 2025».

Рецензент:

педагог-психолог 1 категории

МБОУ СОШ № 78 г. Пензы

10.12.2024



Тумеркина М.А.