

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Хакасия «Хакасская национальная гимназия имени
Николая Федоровича Катанова»

«Психологическое здоровье школьников на экзаменационных испытаниях»

Автор: Кочелорова Дарья Никитична,
учащаяся 10 класса ГБОУ РХ «ХНГИ им.
Н.Ф. Катанова»

Руководитель проекта: Барашков Роберт
Владимирович, учитель по предмету
«Основы Безопасности
Жизнедеятельности»

Абакан,
2021

Актуальность

- Нововведения в системе общеобразовательных учреждений предъявляют высокие требования к подготовке к экзаменам, к процедуре прохождения экзаменов. Экзамен стал пыткой для всех в системе образования – для учителей, для родителей и для старшеклассников. ЕГЭ является одной из наиболее стрессовых ситуаций в жизни современного школьника. Этот стресс, который длится годами, создает в школе агрессивную среду, вызванную страхом учащихся, а это пагубно влияет на психологическое здоровье.

Целью исследования является изучение влияния сдачи ЕГЭ на психологическое здоровье обучающихся.

- Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:
- 1. Раскрыть понятие психологического здоровья.
- 2. Экзаменационные переживания, влияющие на психологическое здоровье старшеклассников.
- 3. Провести диагностическое исследование и проанализировать результаты.
- 4. Разработать методические рекомендации по сохранению здоровья, в период подготовки и сдачи экзаменов.

Практическая значимость

- Результаты данного проекта могут предупредить подобные негативные явления путем своевременного выявления и проведением целенаправленной работы по ее преодолению.

Понятие психологического здоровья

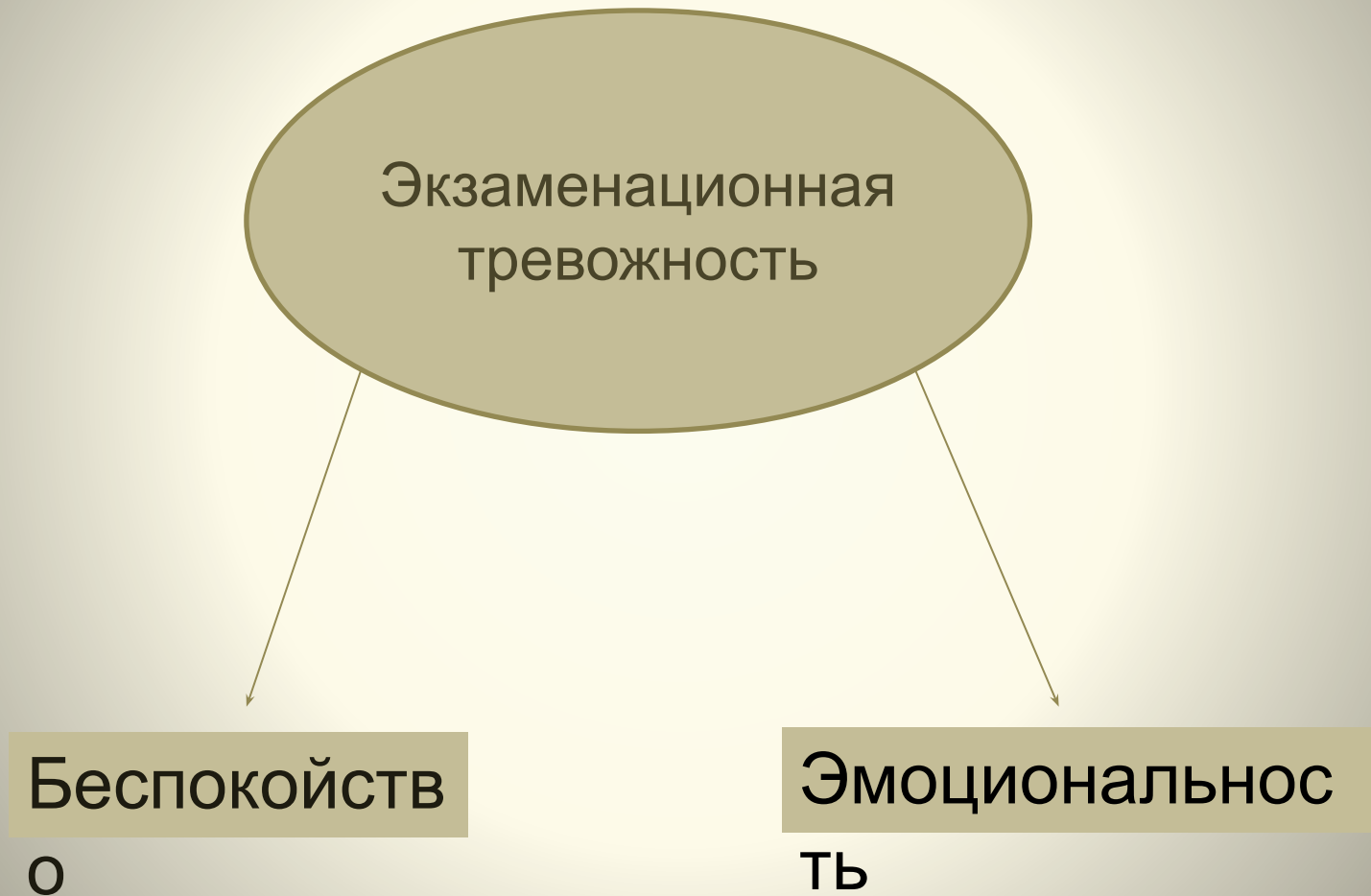
- **Психологическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений.

Экзаменационные переживания, влияющие на психологическое здоровье старшеклассников

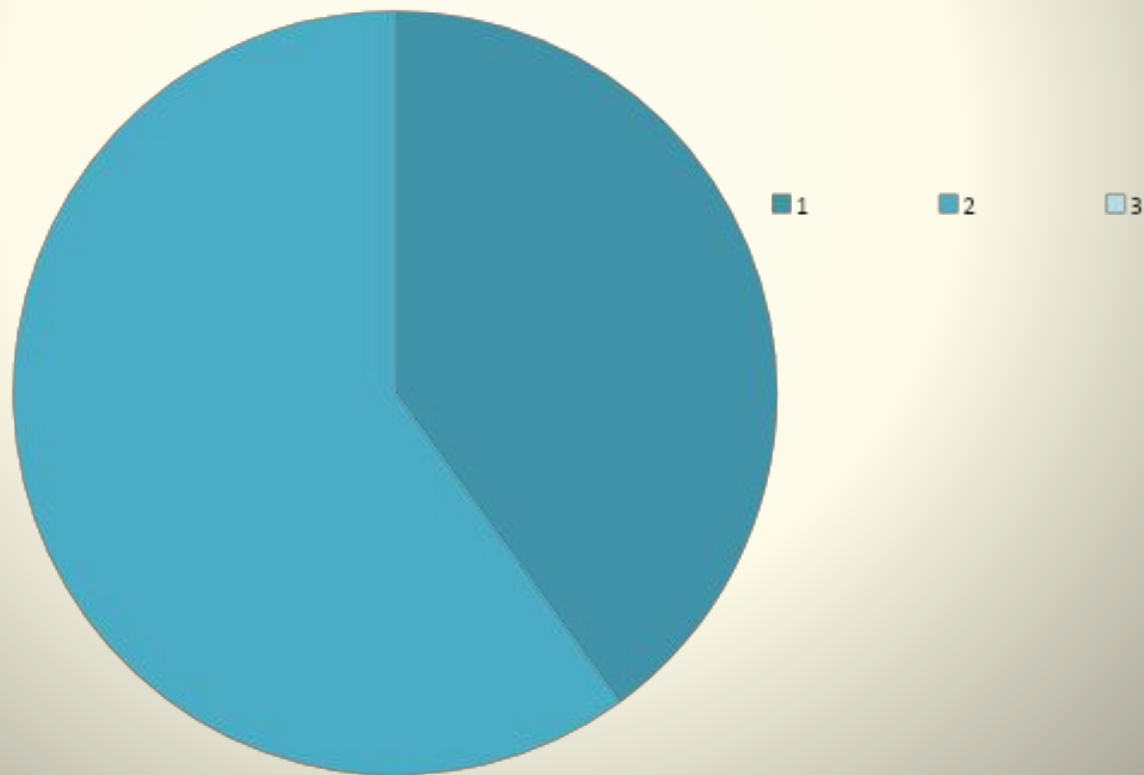
Наиболее часто данные переживания связаны с заниженной самооценкой, характеризующаяся неуверенностью в собственных силах.

Также нормальному ходу обучения может препятствовать тревожность и эмоциональная неустойчивость.

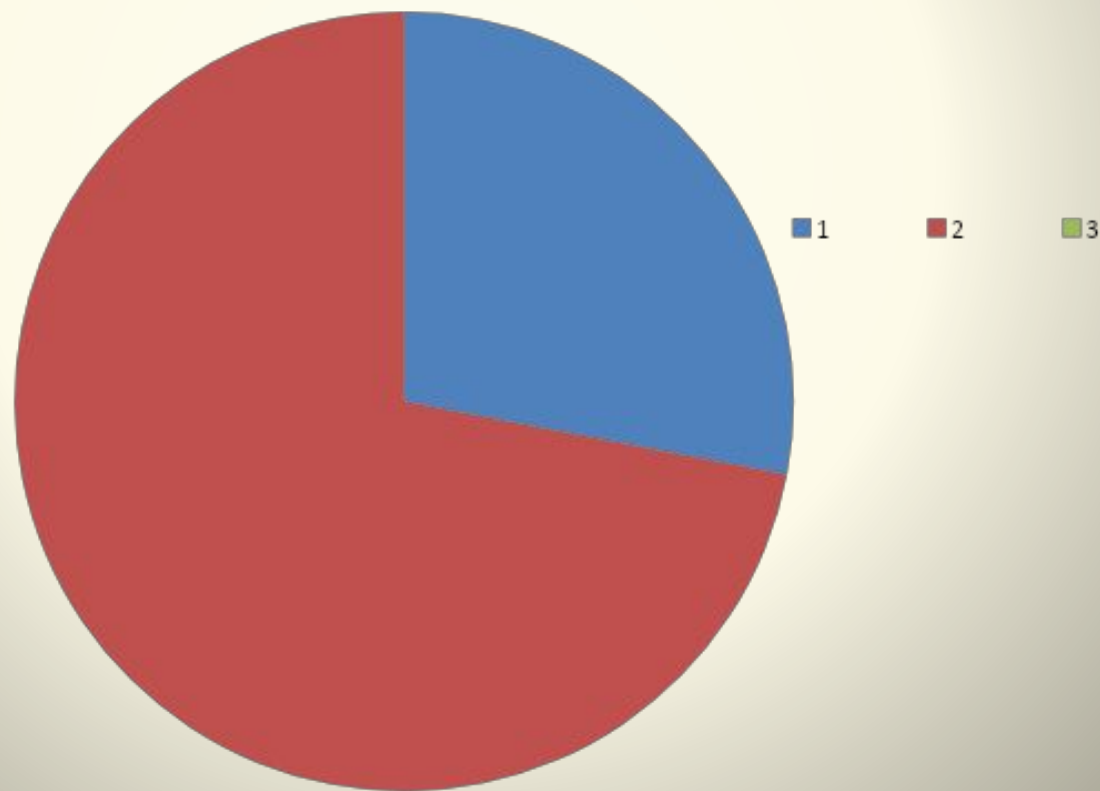
Компоненты экзаменационной тревожности



Анализ результатов проведенного исследования «Предэкзаменационная тревожность старшекласников»



Анализ результатов проведенного исследования «Стрессоустойчивость старшекласников»



Заключение

- В ходе исследования было раскрыто понятие психологического здоровья по литературным источникам. Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия, адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений.
- Выявили возможные экзаменационные переживания, влияющие на психологическое здоровье старшеклассников: неуверенность в своих силах, личностная экзаменационная тревожность.
- Провели анкетирование одиннадцатиклассников гимназии в количестве 25 человек. Большинство участников анкетирования испытывают повышенную предэкзаменационную тревожность и небольшой стресс перед экзаменами. Меньшее количество учащихся имеют низкую предэкзаменационную тревожность. Они спокойны, умеют управлять своими эмоциями, готовы к любым испытаниям, уверены, что бы ни произошло, всё будет хорошо.
- А также разработали методические рекомендации по сохранению здоровья в период подготовки и сдачи

Список литературы

- 1. Волков, Б.С. Психология подростка [Текст] / Б.С. Волков. - 5-е изд.- Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 356 с.
- 2. Михайлина, М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях [Текст] / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009. – 263 с.
- 3. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. - 5-е изд. - Москва: ВЛАДОС, 2005. – 472 с.
- 4. Пырочкина С.А. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков. [Текст] / С.А. Пырочкина, О.П. Погорелова. - Волгоград: Учитель, 2008. – 257 с.
- 5. Римская Р.С. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. [Текст] / Р.С. Римская. - Москва: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006.
- 6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. [Текст] / Е.И. Рогов. - Москва: ВЛАДОС, 2001. – 186 с.
- 7. Словарь справочник. [Текст] / сост. Немов Р.С. – Москва: «ВЛАДОС - ПРЕСС», 2003. – 737 с.