

Министерство просвещения Российской Федерации

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Горки-Х»
Одинцовский г.о., Московская обл.**

Конкурс исследовательских проектов школьников “Древо жизни”, 2025/2026

Исследовательская работа на тему:
«Как преодолеть тревожность во время экзамена?»

Выполнила: Большакова Екатерина Дмитриевна,
ученица 10 класса

Руководитель: Леганькова Наталья Николаевна,
учитель истории

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.АННОТАЦИЯ.....	3
Глава 1: Исследовательская часть.....	5
1.1. «Влияние тревожности на выпускников».....	5
1.2. «Почему некоторые ученики более подтверждены стрессу?».....	6
1.3. «Борьба с тревожностью».....	8
Глава 2: «Практическая часть ».....	11
Заключение.....	13
Приложение №1. Диаграмма «Уровень тревоги при подготовке к экзамену».....	15
Список использованной литературы.....	19

ВВЕДЕНИЕ. АННОТАЦИЯ

Экзамены - один из самых сложных и ответственных периодов в жизни каждого ученика. Особенно остро это ощущается в выпускных классах, где от результатов зависит будущее поступление и карьера. Поэтому данная тема актуальна, потому что запрос на психологическую поддержку в период экзаменов крайне высок, в то время как предлагаемые решения часто не учитывают индивидуальные проявления стресса. Общие рекомендации "успокоиться и сосредоточиться" столь же непрактичны для ученика в панике, как и профессиональная экипировка для любителя. Однако, в отличие от прошлого, когда не существовало доступных методик, сегодняшний уровень развития психологии позволяет любому студенту "собрать" свой индивидуальный набор техник для борьбы с тревогой. Таким образом, поиск персонализированных стратегий становится не роскошью, а необходимостью для успешной и здоровой учебы.

Объектом исследования является экзаменационная тревожность как психологическое явление, возникающее у учащихся старших классов в период подготовки и сдачи экзаменов.

Предметом исследования является причины возникновения экзаменационной тревожности, механизмы ее влияния на физиологическое состояние, когнитивные процессы и личность выпускника, а также методы и техники ее преодоления.

Гипотеза исследования: если выявить причины и механизмы экзаменационной тревожности, а также систематизировать доступные методы саморегуляции (дыхательные техники, физические упражнения, когнитивные приемы и практики осознанности), то это позволит разработать эффективные рекомендации для снижения уровня тревожности и повышения успешности выпускников на экзаменах.

Значимость проекта заключается в том, чтобы предложить простые и понятные методы, которые любой ученик сможет использовать прямо во время экзамена, чтобы быстро успокоиться и перестать нервничать.

Методы: Теоритический анализ литературы, анкетирование учащихся 11 классов.

Целью я определила: Выяснить откуда берется экзаменационная тревожность, понять ее причины, влияние на организм и психику, а также подобрать методы борьбы с ней.

Задачи я поставила себе следующие:

1. Как тревожность влияет на выпускников?
2. Почему некоторые подтверждены стрессу?

3. Как бороться с тревожностью?

Обзор литературы

Когда я начала изучать тему экзаменационной тревожности, я изучила несколько работ, которые помогли мне понять эту проблему лучше.

Книга К. Э. Изарда «Психология эмоций» помогла мне понять базу этой темы. В ней объясняется, какие бывают основные эмоции (например, страх, радость, гнев) и зачем они нужны. Эта работа поможет мне в дальнейшем понимать, чем отличается тревога от стресса.

Работа Дж. С. Кабейн «Осознанность. Как обрести гармонию» познакомила меня с навыком осознанности — умением замечать свои мысли и чувства «здесь и сейчас» без лишней критики. Я буду использовать подход осознанности как основу для всех методов в проекте, потому что он учит не бороться с эмоциями, а понимать их.

Рабочая тетрадь М. Маккей, М. Девис и П. Феннинг «Тревога и страх... Как преодолеть» представляет собой практическое руководство по работе с тревогой через изменение мышления. Авторы объясняют, что тревогу вызывают не сами события, а наши мысли о них, особенно когнитивные искажения (катастрофизация, черно-белое мышление, долженствования). Для своей работы я взяла оттуда: 1) описание этих искажений, чтобы объяснить уязвимость к стрессу; 2) технику «Стоп-катастрофизация» (три вопроса о реальных последствиях); 3) метод работы с автоматическими негативными мыслями для теоретической части.

Книга А. М. Прихожан «Психология тревожности» показывает разницу между обычной тревогой (когда мы волнуемся перед экзаменом) и постоянной тревожностью, которая становится чертой характера. Эта работа помогла мне понять, что с тревожностью как чертой нужно работать иначе, чем с разовой тревогой. Это важно для долгосрочных результатов.

Глава 1: Исследовательская часть

1.1. «Влияние тревожности на выпускников»

Чтобы понять, как тревожность влияет на выпускника, необходимо рассмотреть это явление с разных сторон. Анализ научной литературы позволяет выделить три основных уровня воздействия: физиологический, когнитивный и психологический.

Физиологический уровень влияния

Начнем с физиологического уровня. Ю. В. Щербатых в «Психология стресса»¹ подробно описывает механизм воздействия тревоги на организм. В основе лежит древняя реакция «бей или беги», которая включается при восприятии угрозы. Когда выпускник оказывается в экзаменационной ситуации, его мозг, а именно центр страха, воспринимает это как опасность. Активируется симпатическая нервная система, выбрасываются гормоны стресса - адреналин и кортизол.

Что происходит с телом:

1. Учащается сердцебиение.
2. Повышается давление.
3. Дыхание становится поверхностным и частым.
4. Мышцы напрягаются.
5. Может появиться дрожь.

К.Э. Изард в «Психология эмоций»² дополняет это, объясняя, что физиологические проявления - это неотъемлемая часть эмоционального переживания. Эмоция страха имеет свой телесный «рисунок», и чем сильнее страх, тем интенсивнее телесные реакции.

Когнитивный уровень влияния

Самое разрушительное воздействие тревожности проявляется на уровне мышления. А. М. Прихожан в «Психологии тревожности»³ вводит понятие «кругов тревоги»: негативная мысль порождает сильную эмоцию, эмоция запускает телесные реакции, которые мешают думать, что приводит к ошибкам, а ошибки подтверждают исходную негативную мысль.

Ю. В. Щербатых⁴ объясняет это с точки зрения нейрофизиологии: в состоянии стресса активность префронтальной коры, отвечающей за логику, память, планирование, подавляется. Именно поэтому ученик впадает в «ступор» - он буквально

¹Ю. В. Щербатых «Психология стресса и методы коррекции»

²К. Э. Изарда «Психология эмоций»

³А. М. Прихожан «Психология эмоций»

⁴К. Э. Изарда «Психология эмоций»

не может получить доступ к собственным знаниям. Информация есть в памяти, но «путь» к ней заблокирован стрессом.

М. Маккей, М. Денис и П. Феннинг в «Тревога и стресс...Как преодолеть»⁵ описывают это как результат действия автоматических негативных мыслей. Обычные мысли тревожного ученика:

1. «Я ничего не помню»
2. «Все билеты сложные, мне попадетсa самый сложный»
3. «Я точно провалюсь»
4. «Все на меня смотрят и ждут, что я ошибусь»

Эти мысли не просто отражают реальность - они ее создают, программируя мозг на неудачу.

Психологический уровень влияния.

А. М. Прихожан отмечает, что экзаменационная тревожность не ограничивается моментом экзамена. Она оказывает долгосрочное влияние на личность выпускника:

1. Формируется устойчивая тревожность как черта характера - человек начинает бояться любой ситуации оценки.
2. Снижается самооценка: каждая неудача, вызванная тревогой, воспринимается как подтверждение собственной несостоятельности.
3. Развивается хронический стресс, ведущий к истощению нервной системы, нарушениям сна, снижению мотивации к учебе.

К. Э. Изард подчеркивает, что эмоции выполняют регуляторную функцию. Если страх становится доминирующим, он начинает определять поведение человека: выпускник может избегать подготовки, откладывать, «забывать» про экзамен-это защитные механизмы психики, которые только усугубляют проблему.

Вывод

Обобщая данные исследования, можно сделать вывод: тревожность влияет на выпускников комплексно, разрушая их способность мыслить и запоминать информацию в самый ответственный момент, а в долгосрочной перспективе формирует устойчивую неуверенность в себе и хронический стресс, подрывая веру в собственные знания и силы.

1.2. «Почему некоторые ученики более подтверждены стрессу?»

⁵ М. Маккей, М. Денис, П. Феннинг «Тревога и страх

Анализ литературы показывает, что подверженность экзаменационному стрессу определяется сложным взаимодействием нескольких групп факторов: особенностей мышления, личностных характеристик и внешних обстоятельств.

Когнитивные факторы (особенности мышления)

М. Маккей, М. Девис и П. Феннинг в своей рабочей тетради детально описывают когнитивные искажения - устойчивые ошибки мышления, которые делают человека уязвимы к тревоге:

1. Катастрофизация - привычка преувеличивать последствия событий. Выпускник с таким искажением думает: «если я не сдам экзамен, моя жизнь закончена. Я никуда не поступлю, родители будут разочарованы». В реальности провал экзамена - это неприятность, но не катастрофа (всегда есть выход из ситуации).

2. Черно-белое мышление-восприятие мира в крайностях, без полутонов. «Либо пятерка, либо полный провал. Тройка-это ужасно». Такое мышление не оставляет права на ошибку и создает невыносимое давление.

3. Долженствования - нереалистичные требования к себе. «Я должна ответить идеально», «Я обязан знать все», «Я не имею права на ошибку». Эти требования, как правило, невозможно выполнить, что ведет к постоянному чувству вины и тревоги.

4. Предсказания будущего - уверенность в негативном исходе как в свершившемся факте. «Я точно завалю этот вопрос - и человек даже не пытается готовиться или отвечать, считая попытки бесполезными.

А. М. Прихожан дополняет: такие мыслительные паттерны часто формируются в детстве под влиянием воспитания и закрепляются как привычные способы реагирования.

Личностные факторы

К. Э. Изард указывает, что существуют врожденные различия в эмоциональной реактивности. Некоторые люди от природы имеют более чувствительную нервную систему, их эмоции, также страх, проявляются интенсивнее и быстрее

А. М. Прихожан выделяет следующие личностные особенности, повышающие уязвимость:

1. Перфекционизм - стремление к безупречности, неспособность принять неидеальный результат.

2. Неуверенность в себе - отсутствие веры в свои силы, зависимость от мнения окружающих.

3. Высокая личная значимость учебных достижений - когда самооценка полностью привязана к оценкам.

4. Эмоциональная лабильность-склонность к резким перепадам настроения.

Внешние факторы

Ю. В. Щербатых подчеркивает, что стресс всегда возникает на пересечении внутренних предпосылок и внешних обстоятельств. Как внешним факторам, усиливающим уязвимость, относят:

1. Давление со стороны семьи и школы. Фразы родителей: «Мы на тебя всю жизнь работали, ты не имеешь права подвести», «В нашей семье все получали пятерки». А учителя: «Ты подводишь класс», «С такими знаниями ты никуда не поступишь» и тд. Это создает ситуацию, где экзамен перестает быть проверкой знаний и превращается в проверку лояльности и самооценки.

2. Высокая социальная значимость экзамена. ЕГЭ объективно является важным событием, от которого зависит возможность поступление. Это не «накручивание», а реальность, что повышает уровень стрессу у всех, но особенно у тех, кто склонен к катастрофизации.

3. Неправильная организация подготовки. Ю. В. Щербатых указывает, что истощение нервной системы из-за недосыпа, зубрения в последнюю ночь, отсутствия режима и физической активности резко снижает стрессоустойчивость. Уставший организм не способен адекватно реагировать на нагрузку.

4. Отсутствие опыта. А. М. Прихожан отмечает, что тревожность выше у тех, кто впервые сталкивается с подобной ситуацией. Опыт успешного преодоления стрессовых ситуаций снижает тревогу.

Вывод

Таким образом, некоторые выпускники более подвержены стрессу из-за сочетания искаженного мышления (привычка катастрофизировать, требовать от себя идеальности), личностных особенностей (перфекционизм, неуверенность) и внешнего давления со стороны семьи и школы, что превращает экзамен из проверки знаний в испытание самооценки. В совокупности эти факторы лишают студента психологических ресурсов и способности адекватно воспринимать ситуацию.

1.3. «Борьба с тревожностью»

Анализ литературы показывает, что современная психология предлагает несколько взаимодополняющих подходов к преодолению тревожности. Каждый из них направлен на разные компоненты тревоги, и наибольшую эффективность дает их сочетание.

Физиологический подход: работа с телом.

Ю. В. Щербатых обосновывает необходимость телесных методов тем, что тревога имеет физиологическую основу. Взаимодействуя на тело, можно разорвать «круг тревоги» на уровне физиологических проявлений, а через них - влиять на моцион и мысли.

Основные методы:

1. Дыхательные техники. Глубокие диафрагмальное дыхание активирует парасимпатический нервную систему, отвечающую за расслабление и восстановление.

2. Мышечная релаксация. Снятие мышечных зажимов уменьшает общий уровень телесного возбуждения.

3. Физическая активность. Регулярные нагрузки помогают «сбрасывать» гормоны стресса.

Когнитивно - поведенческий подход: работы с мыслями

М. Маккей, М. Девис и П. Феннинг представляют наиболее разработанную систему работы с тревожностью через изменение мышления и поведения. Их подход основан на идее, что не события сами по себе вызывают тревогу, а их интерпретация.

Основные методы:

1. Влияние автоматических негативных мыслей. Осознание тех мыслей, которые проносятся в голове автоматически и усиливают тревогу.

2. Оспаривание иррациональных убеждений. Проверка мыслей на реалистичность, поиск доказательств «за» и «против».

3. Техника декатастрофизации («стоп-катастрофизация»). Рациональный анализ пугающих прогнозов.

4. Замена дисфункциональных мыслей на реалистичные. Формировка новых, более адаптивных мыслей.

Изард К.Э. поддерживает этот подход, отмечая, что когнитивные процессы играют ключевую роль в формировании и регуляции эмоций. Изменяя мысли, мы меняем эмоции.

Подход осознанности: работа с вниманием.

Дж.С. Кабейн в книге «Осознанность» предлагает принципиально иной способ отношения к тревоге. Вместо того чтобы бороться с тревожными мыслями или пытаться их заменить, он учит наблюдать за ними без вовлечения и оценки.

Основные принципы:

•Принятие. Тревога-это не враг, а естественная реакция. Борьба с ней только усиливает ее.

•Наблюдение. Умение смотреть на свои мысли и эмоции со стороны.

•Возвращение в настоящий момент. Тревога всегда про будущее. Возвращая внимание в «здесь и сейчас», мы снимаем уровень ее влияния на процесс.

Практические методы:

- Медитация осознанности (регулярная практика)
- Упражнения на заземление (быстрое переключение внимание на органы чувств).
- Навык «наблюдателя» (разотождествление с мыслями)

А.М. Прихожан, хотя напрямую не ссылается на осознанность, описывает похожий механизм: разрыв «кругов тревоги» возможен на любом этапе, и один из способов — переключение внимания с внутренних переживаний на внешнюю деятельность.

Заключение

Обобщая данные исследования, можно сделать вывод: наиболее эффективная стратегия борьбы с экзаменационной тревожностью должно быть комплексной и включать:

1. Экстренные методы для применения непосредственно на экзамене (дыхание, заземление) - быстрая помощь при панике.
2. Методы когнитивной перестройки для работы с мыслями до и после экзамена (выявление и оспаривание иррациональных убеждений).
3. Регулярные практики осознанности для повышения общей стрессоустойчивости и изменения отношения к тревоге.
4. Правильную организацию подготовки (режим, планирование, отдых), чтобы организм не бы истощен.

Глава 2. Практическая часть

Для подтверждения исследовательских выводов, сделанных в первой главе, и оценки реальной ситуации с экзаменационной тревожностью среди выпускников было проведено анкетирование учащихся 11 классов. В опросе участвовало 30 человек.

Проведя анализ ответов учащихся, я получила следующие результаты:

Вопрос 1: Часто ли вы нервничаете при подготовке к экзамену?

Результаты опроса показали (приложение №1. Диаграмма «Уровень тревоги при подготовке к экзамену»): 70% опрошенных испытывают частую или постоянную тревогу при подготовке к экзамену, что подтверждает актуальность проблемы.

Вопрос 2: Какие физические проявления тревоги вы замечаете у себя перед экзаменом? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)

Результаты опроса показали (Приложение №2. Диаграмма «Физические проявления тревоги»): Наиболее распространенными физическими проявлениями тревоги являются учащенное сердцебиение и мышечное напряжение, что соответствует физиологическому уровню влияния тревожности, описанному Ю.В. Щербатых и К.Э. Изардом в первой главе.

Вопрос 3: Какие мысли чаще всего приходят вам в голову перед экзаменом? (можно выбрать несколько вариантов)

Результаты опроса показали (Приложение №3. Диаграмма «Мысли перед экзаменом»): Наиболее частыми мыслями являются «Я ничего не знаю» и «Я точно провалюсь», что является типичными примерами когнитивных искажений - катастрофизации и предсказания будущего, описанных М. Маккеем и др. 47% опрошенных отметили мысль - долженствования «Я должен ответить идеально».

Вопрос 4: Используете ли вы какие-либо техники, чтобы успокоиться перед экзаменом?

Результаты опроса показали (Приложение №4. Диаграмма «Использование техник саморегуляции»): Только 17% опрошенных регулярно используют техники саморегуляции. 53% либо не знают техник, либо знают, но не принимают, что подтверждают необходимость разработки доступных и понятных рекомендаций.

Вопрос 5: Как вы считаете, что больше всего помогает справиться с тревогой? (Можно было выбрать 1-2 варианта).

Результаты опроса показали (Приложение №5. Диаграмма «Эффективные способы борьбы с тревогой»): Учащиеся считают наиболее эффективными подготовку и дыхательные техники.

Вопрос 6: Хотели бы вы получить краткую памятку с техниками быстрого успокоения, которые можно использовать прямо на экзамене?

Результаты опроса показали (Приложение №6. Диаграмма «Желание получить памятку»): 83% опрошенных выразили заинтересованность в получении краткой памятки с техниками быстрого успокоения, что свидетельствует о высоком запросе на доступные и понятные методы саморегуляции среди выпускников.

Вывод по результатам анкетирования:

Проведенное анкетирование среди учеников 11 классов показало, что экзаменационная тревожность является острой проблемой для большинства выпускников. 70% опрошенных испытывают частую или постоянную тревогу при подготовке к экзаменам. Физические проявления тревоги (учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, дрожь) отмечают 90% учеников, что полностью подтверждают физиологический уровень влияния тревожности, описанный Ю.В. Щербатых и К.Э. Изардом в первой главе. Когнитивные искажения (мысли «Я ничего не знаю», «Я провалюсь», «Я должен ответить идеально») присутствуют у 77% опрошенных, что соответствует выводам М. Маккея и др. о роли автоматических негативных мыслей в формировании тревоги. При этом только 17% учащихся регулярно используют техники саморегуляции, а 53% либо не знают таких техник, либо знают, но не используют. Наиболее востребованными техниками среди опрошенных являются дыхательные упражнения и поддержка близких. 83% учеников выразили заинтересованность в получении краткой памятки с простыми техниками для использования на экзамене, что подтверждает необходимость разработки доступных и понятных рекомендаций.

Таким образом, результаты анкетирования подтверждают гипотезу исследования, сформулированную во введении: выявления причин и механизмов экзаменационной тревожности, а также систематизация доступных методов саморегуляции позволяет разработать эффективные рекомендации для снижения уровня тревожности. Полученные данные обосновывают высокую потребность выпускников в практических инструментах для самостоятельной работы с тревогой в период подготовки и сдачи к экзаменов.

Заключение

Подводя итоги, приведу несколько ключевых выводов, сделанных мной в процессе изучения данной темы:

1. Экзаменационная тревожность оказывает комплексное негативное воздействие на выпускников, затрагивая три взаимосвязанных уровня: физиологический (учащённое сердцебиение, мышечное напряжение, дрожь), когнитивный («круги тревоги», блокировка памяти, автоматические негативные мысли) и психологический (формирование устойчивой тревожности, снижение самооценки, хронический стресс). Таким образом, тревожность не просто мешает сдавать экзамены — она разрушает способность мыслить в самый ответственный момент и подрывает веру в собственные силы в долгосрочной перспективе.

2. Подверженность экзаменационному стрессу определяется сочетанием трёх групп факторов: когнитивных (катастрофизация, черно-белое мышление, долженствования, предсказание будущего), личностных (перфекционизм, неуверенность в себе, высокая значимость учебных достижений) и внешних (давление семьи и школы, высокая значимость ЕГЭ, неправильная организация подготовки, отсутствие опыта). Уязвимость к стрессу — это не «слабость характера», а результат сложного взаимодействия этих факторов.

3. Современная психология предлагает три взаимодополняющих подхода к преодолению тревожности: физиологический (дыхательные техники, мышечная релаксация), когнитивно-поведенческий (выявление автоматических негативных мыслей, техника «Стоп-катастрофизация», замена дисфункциональных мыслей) и подход осознанности (наблюдение за мыслями, возвращение внимания в настоящий момент). Наиболее эффективной является комплексная стратегия, сочетающая эти методы.

4. Результаты анкетирования среди 30 учащихся 11 классов показали, что 70% опрошенных испытывают частую или постоянную тревогу при подготовке к экзаменам. Физические проявления тревоги отмечают 90% учеников, когнитивные искажения — 77%. При этом только 17% учащихся регулярно используют техники саморегуляции, а 53% либо не знают таких техник, либо знают, но не применяют. 83% опрошенных выразили заинтересованность в получении краткой памятки с простыми техниками для использования на экзамене.

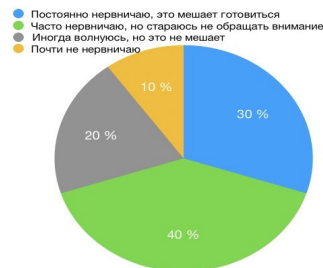
5. И, наконец, моё маленькое открытие, о котором я не встретила информации ни в одном источнике в процессе исследования, заключается в следующем: большинство выпускников осознают свою тревогу и её проявления, но при этом не владеют

доступными инструментами самопомощи. Если бы они знали простые техники (дыхание, заземление, работа с мыслями) и применяли их, уровень паники на экзамене можно было бы значительно снизить. Вместо этого многие остаются один на один с тревогой, не зная, как себе помочь.

Экзаменационная тревожность одновременно является естественной реакцией организма на значимое событие и серьёзным препятствием для успешной сдачи экзаменов. А потому, понимая её причины и механизмы, а также владея доступными методами саморегуляции, мы можем не стать заложниками паники, а взять своё состояние под контроль, превратив деструктивную тревогу в собранность и концентрацию. Эти навыки являются ценным вкладом не только в успешную сдачу экзаменов, но и в формирование психологической устойчивости, которая пригодится в любой стрессовой ситуации на протяжении всей жизни.

Приложения

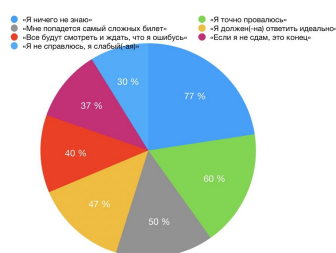
№1. Диаграмма «Уровень тревоги при подготовке к экзамену»



Приложение №2. Диаграмма «Физические проявления тревоги»



Приложение №3. Диаграмма «Мысли перед экзаменом»



Приложение №4. Диаграмма «Использование техник саморегуляции»



Приложение №5. Диаграмма «Эффективные способы борьбы с тревогой»



Приложение №6. Диаграмма «Желание получить памятку»



Список использованной литературы

Изард, К.Э. «Психология эмоций» - Санкт-Петербург, 2007г.

Кабейн Дж.С. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире», Москва, 2018г.

Маккей М., Девис М., Феннинг П. «Тревога и страх...Как преодолеть.», Москва, 2021г.

Прихожан А.М. «Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст», Санкт-Петербург, 2009г.

Щербатых Ю.В. «Психология стресса и методы коррекции», Санкт-Петербург, 2011г.