муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 9

имени заслуженного учителя школы Российской Федерации А.Н. Неверова

Дзержинского района Волгограда»

**Утверждено:**

Директор МОУ Лицей №9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жигульская И.В.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**Кожевникова Полина Сергеевна**

**11 Е**

**Тревожность и психологическое здоровье школьников старших классов**

(Индивидуальный проект)

Кафедра психология

**Согласовано:**

Зам. директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соколова Е.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Соколова Е.В.

Волгоград, 2023

**Содержание**

Введение…………………………...………………………………………………3

Глава 1. Теоретические сведения по теме проекта

* 1. Понятие «психологическое здоровье»…………………………………5
	2. Основные особенности психологического здоровья старшеклассников……………………………………………………….6
	3. Влияние внешних факторов на формирование психологического здоровья…………………………………………………………………..8
	4. Причины школьной тревожности……………………………………..10

Вывод по 1 главе …………………………………………………………..….12

Глава 2. Экспериментальная часть проекта.

2.1. социологический опрос………………………………………………….15

2.2. Работа над рекомендациями по снижению уровня тревоги…………..17

Вывод по 2 главе………………………………………………………………20

Заключение……………………………………………………………………21

Список литературы……………………………………………………………22

**Введение**

В современном мире проблема психологического здоровья выходит на первый план. Современный этап развития системы образования характеризуется повышенным вниманием к человеку как особой целостной системе, которая должна характеризоваться не только физическим и психическим здоровьем, но и благосостоянием в познавательной, личностной, социальной сферах жизни.

Современные исследования обращают внимание на проблему тревожности личности, особенно в контексте школьного образования. Международные организации здравоохранения утверждают, что школа может негативно влиять на психическое здоровье учащихся. В настоящее время все больше детей испытывает тревожность, которая проявляется как повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость и неуверенность. Такое состояние связано с неудовлетворением потребностей ребенка и может усиливаться через замкнутый психологический круг. В результате, дети могут развить различные проблемы, такие как школьная фобия или эмоциональная неустойчивость.

**Актуальность** исследований по психологическому здоровью школьников старших классов определяется факторами, которые присутствуют в образовательной среде и неблагоприятно влияют на физическое и психологическое состояние. Предстоящие экзамены, неопределенность в будущем, новые этапы жизни и психологическое давление окружающих приводят к эмоциональному напряжению подростка.

 Физическое здоровье напрямую зависит от психологического. Здоровье-это один из главных и важнейших факторов человеческой жизни. Поэтому данная тема наиболее актуальна.

**Проблемой** является высокий уровень тревожности старшеклассников из-за приближающихся экзаменов и необходимость выбора будущей профессии

**Цель:** на основе теоретической и практической информации по теме проекта из разных источников выявить и изучить причины тревожности учащихся старших классов. Составить рекомендации по снижению уровня тревожности.

 Были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать информацию по теме проекта.
2. Провести практическое исследование по теме проекта.
3. Разработать рекомендации для старшеклассников.
4. Систематизировать полученные результаты, сделать выводы.

**Объект исследования:** психологическое здоровье школьников.

**Предмет исследования:** тревожность как часть психологического здоровья человека.

**Гипотеза:** большинство учеников старших классов испытывают повышенный уровень тревоги.

**Методы исследования:** анализ, сравнение, анкетирование.

**Практическая значимость** эксперимента заключается в том, что полученные результаты о школьной тревожности могут быть полезны учителям и родителям для разработки рекомендаций, которые помогут школьникам понизить уровень тревожности.

**Глава 1. Теоретические сведения по теме проекта**

* 1. **Понятие «психологическое здоровье»**

Понятие «здоровье» все интерпретируют по разному, оно имеет много значений. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году, определение здоровья - это состояние человека, которое характеризуется не только отсутствием болезней или физических дефектов, но и полным физическим, душевным и социальным благополучием [1].

Различают три типа здоровья: физическое, психическое и психологическое. Если у людей есть более менее четкое представление про физическое состояние здоровья, то про психическое и психологическое здоровье общество знает не много.

Психологическое здоровье - согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. [2]

Разные авторы и ученые исследователи по-разному трактуют понятие психологического здоровья человека.

Так И.В. Дубровина говорит, что психологическое здоровье заключается в том, что человек находит достойное, с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом,

переживаемом им мире. Оно предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической

деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.

По мнению А.В. Шувалов, психологическое здоровье как состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальности жизни.

О.В. Хухлаева считает, что «Ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это «баланс» между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими; между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. Психологическое здоровье, по ее мнению, представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

Другие авторы выделяют следующие критерии психологического здоровья:

стрессоустойчивость, полное эмоциональное проявление личности, самопринятие, умение управлять своими эмоциями в трудных ситуациях без вреда для окружающих, четкое понимание своих сильных и слабых сторон, опору на самого себя (нахождение сил внутри себя на решение трудностей), наличие ценностей и главной цели, придающей смысл всему.

* 1. **Основные особенности психологического здоровья старшеклассников**

Учащихся 9-11 классов педагоги и психологи относят к группе старшеклассников. Этому периоду обучения соответствует возрастной период 14-18 лет. Данный возраст является периодом становления и укрепления психологического здоровья растущего человека. Самым ценным психологическим приобретением является открытие своего внутреннего мира. В этот период повышается степень осознанности своих переживаний, а также степень отчетливости «Я», человек яснее осознает свою индивидуальность, свое отличие от окружающих и придает им больше значения. Поэтому образ «Я» становится одной из центральных, главных установок личности.

Самоотношение подростка во многом определяет его самооценка познавательных, коммуникативных, организаторских и других способностей, проявляющихся в учебной деятельности. Осознание того, насколько он успешно или неуспешно справляется с трудностями учебной деятельности, утверждает свое «Я» в группе сверстников, - все это определяет направление формирования качества самооценки и самоотношения подростка на многие годы.

У старшеклассников мотивация в учебе зависит от их целей на будущее. Юношеское самоопределение является необходимым этапом формирования личности. Старший школьник стоит на пороге взрослой жизни, которую он пытается планировать, но практически не способен контролировать. Ожидания неконтролируемых, но значимых событий приводят к развитию отрицательных эмоций, прежде всего, тревожности. Отрицательное последствие тревожности отражается в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления.

Психологическое здоровье старшего школьника может определяться умением ставить четкие цели, формировать адекватные социальные ситуации, делать самостоятельный выбор, получать удовлетворение от результатов своей деятельности, определять направленность своего развития и применятьт собственные ресурсы с целью изменения своего образа жизни и противостояния таким эмоциональным проявлениям как тревожность и неуверенность.

* 1. **Влияние внешних факторов на формирование психологического здоровья**

Подростковый возраст является периодом становления и укрепления психологического здоровья растущего человека. Наличие в образовательной среде и окружении ряда определенных факторов, негативно влияющих на физическое, психическое и психологическое состояние ребенка, во многом определяет актуальность исследований в области проблематики психологического здоровья.

К состоянию тревоги и эмоциональному напряжению могут привести проблемы в семейных отношениях, повышение нагрузки в школе, постоянные ожидания проверочных работ, формальные оценки, трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Негативное влияние данных факторов может пагубно сказаться на психологическом здоровье ребенка, и значительно снизить его. Так, по мнению Хухлаевой О.В., если негативные факторы интенсивно воздействуют на ребенка в младшем подростковом возрасте, то ребенок, как правило, испытывает чувство собственной неполноценности. В таком случае у ребенка появляется страх взросления. Он начинает избегать ситуации, в которых необходимо принимать собственные решения, формируется инфантильность и социальная незрелость. В ином случае подросток будет пытаться компенсировать чувство неполноценности проявлениями агрессии. Агрессия может быть направлена как на сверстников, так и родителей, и педагогов.

По наблюдениям Д.Н. Исаева на психологическое благополучие детей школьного возраста, наибольшее негативное влияние будут оказывать травмирующие ситуации реальной или воображаемой утраты чувства безопасности. Таким образом, основными психотравмирующими факторами для детей подросткового возраста могут быть:

* Несоответствие ожиданиям родителей
* Социальное отвержение
* Гиперответственность
* Новый коллектив (смена места жительства)
* Физическая опасность для жизни и здоровья

Устойчивое влияние данных факторов, может в значительной степени снизить показатели психологического здоровья подростка, оказать негативное влияние на весь последующий ход психического развития, социальную адаптацию подростка, деформировать его психику.

Роль родителей в реализации процессов взросления является крайне неоднозначной. Большое количество психотравмирующих факторов, может быть спровоцировано семьей. С другой стороны, именно родители должны стать для ребенка опорой в преодолении трудностей переходного возраста, научить его справляться с жизненными невзгодами. Благодаря участию родителей в жизни подростка, у ребенка формируются модели поведения в трудных ситуациях. В данной ситуации влияние семьи крайне велико, так как самоценность подростка формируется исключительно под влиянием окружающих его людей.

Отсутствие взаимопонимания между сверстниками, ощущение одиночества и потребность в общении, так же может стать для подростка фактором, негативно влияющим на его психологическое здоровье.

Подростки, которые в большей степени ожидают позитивных результатов

учебной деятельности и имеют высокие личностные стандарты, демонстрируют и повышенную удовлетворенность жизнью. Кроме того, у подростков, демонстрирующих высокие успехи в учебе, как правило, выявляется достаточно высокий уровень психологического благополучия. Способность к самостоятельному нравственному поведению, определению направленности своего развития, умение получать удовольствие от результатов своей работы, готовность противостоять негативным эмоциям, тревожности и жизненным трудностям, также может определять уровень психологического здоровья.

* 1. **Причины школьной тревожности**

Школьная тревожность – это понятие, которое известна каждому подростку. Оно включает в себя множество факторов: напряженные отношения с преподавателем, неблагоприятные ситуации, возникшие в учебное время, отрицательные отметки, давление со стороны одноклассников, качество освоенной программы. Все это может негативно сказываться на состоянии обучающегося, вызывать беспокойство и тревожность.

Однако тревожность в школьные годы не избежать. Дети находятся в познавательной обстановке. Они постоянно идут на встречу чему-то новому и неизведанному ими, а это часто вызывает волнение. Таким образом можно сделать вывод, что образовательный процесс напрямую связан с тревожностью обучающихся.

Полностью устранить тревожность невозможно, так как без нее не получится успешно освоить новые знания и умения. Важно правильно распределить тревожность на пути обучения, это приведет к оптимальному усвоению новых знаний и к уменьшению стрессовых ситуаций.

Одним из самых стрессовых ситуаций для старшеклассников является единый государственный экзамен (ЕГЭ). Проверка знаний в таком формате приводит к неизмеримой тревожности учащихся. Школьники стремятся занять определенный социальный статус в глазах родителей, друзей, педагогов, поступить в престижные вузы.

Бойко В.В. считает, что главной причиной такой тревожности является неопределенность представлений об исходе данной ситуации. Те дети, тревожность которых является личностной особенностью, проще воспринимают письменную форму ответа на экзамене. Чем выше тревожность, тем труднее воспринимаются те ситуации, которые оказывают влияние на собственную самооценку. А значит и большой процент срабатывания дезорганизующей тревожности. Однако, тревога, связанная с экзаменами, охватывает и тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она объясняется только экзаменационными факторами и может обернуться дезорганизующейся тревожностью. А такая тревожность помешает раскрыться с лучшей стороны на экзамене. А также окажет отрицательное воздействие на тот материал, который был на «отлично» освоен ребёнком. [3]

Тревожность перед экзаменами сопровождается неуверенностью в будущем. Старшеклассники бесконечно перебирают варианты вузов, в которые могут поступить, пытаются поставить цели на будущее. Эти мысли подкрепляют родители, которые тоже переживают за судьбу своего ребенка, и друзья, которые сами стоят перед таким же выбором. В этот период нужно готовиться к экзаменам, в это же время думать и решать, как поступить после окончания школы. Но прежде всего, нужно успешно сдать экзамены, переживая и беспокоясь о результатах.

Этот год достаточно сложный в эмоциональном плане прежде всего для учащихся, их родителей и учителей.

**Вывод по 1 главе**

Проанализировав всю информацию, взятую из разных источников, можно сделать вывод. Здоровье является многогранным понятием, включающим физическое, психическое и психологическое благополучие. Если физическое здоровье более или менее понятно и осознано обществом, то психическое и психологическое здоровье часто остаются непонятными и малоизвестными.

Психологическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, предполагает благополучие, способность реализовывать свой потенциал, справляться с тревогой, плодотворно работать и вносить вклад в общество. Различные авторы и ученые исследователи в своих определениях психологического здоровья подчеркивают его связь с гармонией, самоопределением, реализацией потенциала, управлением эмоциями и другими критериями.

Старшеклассники, обучающиеся в 9-11 классах, находятся в периоде становления и укрепления своего психологического здоровья. Важной особенностью этого периода является осознание своего внутреннего мира и развитие самооценки. Успех или неуспех в учебной деятельности, а также взаимодействие со сверстниками, оказывают влияние на самооценку старшеклассников.

Мотивация в учебе старшеклассников связана с их будущими целями и планами. Возраст подростка становится периодом планирования взрослой жизни, однако ощущение неспособности контролировать будущие события может вызывать тревожность. Высокая степень тревожности влияет на творческое мышление, поэтому формирование психологического здоровья старшеклассников требует способности ставить цели, принимать выборы и применять свои ресурсы для достижения жизненных целей.

Важно также отметить, что формирование психологического здоровья старшеклассников зависит от внешних факторов. Развитие самооценки и самоотношения подростков определяется их успехами в учебе, взаимодействием с окружающими и ожиданиями относительно будущего. Положительные внешние факторы, такие как поддержка и понимание со стороны родителей, учителей и друзей, способствуют формированию психологического благополучия старшеклассников.

Психологическое здоровье является важной составляющей общего благополучия человека. Формирование психологического здоровья у старшеклассников требует осознания своих целей, управления эмоциями, развития самооценки и самоотношения. Внешние факторы, такие как поддержка со стороны родителей и учителей, играют важную роль в формировании психологического благополучия подростков.

Таким образом, внешние факторы влияют на формирование психологического здоровья подростков и могут негативно сказаться на их состоянии. Проблемы в семье, высокая нагрузка в школе, сложности во взаимоотношениях со сверстниками – все это может вызвать тревогу у подростков. Кроме того, травмирующие ситуации, такие как социальное отвержение или физическая опасность, могут оказаться вредными для их психологического благополучия. Роль родителей в поддержке подростка является значительной, так как они должны помочь ему справиться с трудностями переходного возраста. Отсутствие взаимопонимания между сверстниками и ощущение одиночества также могут негативно влиять на психологическое здоровье подростка. Уровень психологического благополучия зависит от результатов учебной деятельности и высоких личностных стандартов подростка. В школьные годы неизбежна тревожность, связанная с освоением новых знаний и умений. Но важно правильно распределить данную тревожность. Один из самых стрессовых моментов для старшеклассников – сдача ЕГЭ, которая вызывает неопределенность и тревогу у учащихся. В целом, понимание влияния внешних факторов на психологическое здоровье подростков позволяет обратить внимание на важность создания благоприятного окружения и поддержки для подросткового возраста.

**Глава 2. Экспериментальная часть проекта.**

**2.1. Социологический опрос**

В данном исследовании приняли участие  обучающиеся 9-11 классов МОУ Лицей 9. Количество – 16 человек.

Были предложены следующие вопросы:

1. Как влияет тревожность на ваше физическое здоровье?
2. Увеличивается ли тревожность, когда вы находитесь в компании сверстников?
3. Как приближающиеся экзамены влияют на уровень вашей тревоги?
4. Связана ли тревожность с преподавателями в школе?
5. Часто ли вы испытываете страх, находясь на контрольной работе?
6. Влияет ли обстановка в семье на уровень вашей тревожности?
7. Испытываете ли вы тревогу, находясь в школьной обстановке?
8. Задумывались ли вы, как снизить уровень вашей тревожности?

Результат опроса

1. Как влияет тревожность на ваше физическое здоровье?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Положительно | Отрицательно | Никак не влияет |
| 16 | 0 | 13 | 3 |

1. Увеличивается ли тревожность, когда вы находитесь в компании сверстников?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Да | Нет |
| 16 | 3 | 13 |

1. Как приближающиеся экзамены влияют на уровень вашей тревоги?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Я очень переживаю | Я немного волнуюсь | Никак |
| 16 | 8 | 7 | 1 |

1. Связана ли тревожность с преподавателями в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Да | Нет |
| 16 | 9 | 7 |

1. Часто ли вы испытываете страх, находясь на контрольной работе?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Немного переживаю | Да | Нет |
| 16 | 8 | 6 | 2 |

1. Влияет ли обстановка в семье на уровень вашего тревожности?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Иногда бывает | Да | Нет |
| 16 | 5 | 4 | 7 |

1. Испытываете ли вы тревогу, находясь в школьной обстановке?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Иногда | Да | Нет |
| 16 | 5 | 2 | 9 |

1. Задумывались ли вы, как снизить уровень вашей тревожности?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество анкетируемых | Да | Нет |
| 16 | 12 | 4 |

Вывод по проведенному опросу:

Большинство анкетируемых считают, что тревожность отрицательно влияет на их физическое здоровье. Но 18,8% утверждают, что тревога никак не влияет на здоровье. У 81% опрошенных не увеличивается тревожность, когда они находятся в компании сверстников. 50% обучающихся сильно переживают перед приближающимися экзаменами, остальные 50% немного волнуются или вовсе не замечают изменений уровня тревоги. 56% считают, что тревожность связана с преподавателями в школе. 37,5% школьников испытывают страх, находясь на контрольной работе, 50% испытывают легкое волнение, остальные не испытывают страх. У 43,8% старшеклассников обстановка в семье не влияет на уровень тревоги, однако на остальных это оказывает какое-либо влияние. 56,3% школьников спокойно находятся в школьной обстановке, но почти 50% испытывают тревожность. 75% опрошенных задумывались как снизить свой уровень тревожности.

На основе данных выводов разработаем памятку для людей подверженных стрессу и тревожности.

**2.2. Работа над рекомендациями по снижению уровня тревоги**

Исходя из проведенного опроса, мы поняли, что большая часть старшеклассников испытывают стресс. Он может появиться из-за многих факторов. Но, по моему мнению, чаще всего из-за учебы и приближающихся экзаменов. Частое утомление из-за большого потока информации, множество дополнительных занятий, давление со стороны родителей, учителей, сверстников, часто бывает, что школьники сами себя накручивают.

1. Наблюдай за собой. Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное давление и т. д.
2. Рассказывай кому-нибудь про свои переживания. Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
3. Не спеши принимать решение. Если случается что-то действительно ужасное и ты должен принять решение, но эта мысль вызывает у тебя стресс, нужно просто подождать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы
4. Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
5. Всегда можно найти что-то хорошее. Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много.
6. Носить все в себе вредно для здоровья. Если тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним.
7. Занимайся спортом или любимым другим делом. Это помогает избавится от стресса. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
8. Причина тревожности может стать болезнь. Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу- невропатологу.

**2.3 Рекомендации по преодолению стресса:**

* Необходимо делиться своими переживаниями.
* Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
* Стараться высыпаться и правильно питаться.
* Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка,

физическая разрядка).

* Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания

(новости, комплименты, хорошие дела).

* Не бояться проявлять свои эмоции.
* Постарайтесь принять негативные события как необходимость

совершить позитивные действия.

* Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
* Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия

напряжения.

**Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.**

* Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
* Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
* Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
* Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
* Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточится на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д.Карнеги) [4]

**Вывод по Главе 2**

Во второй главе исследования был проведен опрос по выявлению стресса и тревожности у обучающихся старших классов.

Для 13 человек из 16 тревожность отрицательно влияет на физическое здоровье, что уменьшает качество жизни.

13 человек не испытывают тревожность когда находится в компании сверстников, однако треть анкетируемых утверждают об обратном.

Половина опрошенных очень переживают перед приближающимися экзаменами, из-за чего у них возрастает уровень тревоги.

9 из 16 опрошенных ответили, что тревожность связана с преподавателями в школе.

Для половина опрошенных контрольная работа в школе вызывает некий страх.

Вопрос про влияние обстановки в семье на уровень тревожности показал не точный результат.

Школьной обстановке большинство школьников не испытывают никакую тревожность.

12 из 16 анкетируемых задумывались над тем как снизить уровень своей тревожности.

Анкетирование показало, что подростки имеют высокий уровень тревожности перед экзаменами. Это связано с опасениями отрицательных оценок, груза ответственности за своё будущее и желание быть социально – желаемым.

В ходе эмпирического исследования мы выяснили с чем связано появление тревожности и стресса и разработали рекомендации и эффективные способы по преодолению стресса и снятию эмоционального напряжения.

**Заключение**

Во время исследования было собрано множество информации, систематизировано и применено в составлении рекомендаций.

Здоровье является многогранным понятием, включающим физическое, психическое и психологическое благополучие. Психологическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, предполагает благополучие, способность реализовывать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами, плодотворно работать и вносить вклад в общество. Старшеклассники, обучающиеся в 9-11 классах, находятся в периоде становления и укрепления своего психологического здоровья.

Мотивация в учебе в данный период связана с их будущими целями и планами. Присутствует много факторов, которые влияют на уровень стресса и тревожности старшеклассников – это мы выяснили в эмпирической части нашего исследования.

Мы составили вопросы и провели анкетирование среди обучающихся старших классов в Лицее 9. Результаты опроса помогли нам составить рекомендации по снижению уровня стресса у школьников, которые в ближайшее время будут сдавать экзамены. Эти советы могут помочь людям разного возраста, так как рекомендации общие и не имеют определенного направления.

**Список литературы**

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психическое\_здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)
3. Сидоров К.Р., Крохина И.Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. - 2013. - № 1.
4. https://infourok.ru/konsultaciya-psihologa-na-temu-ya-spokoen-ili-sposoby-borby-so-stressom-5307814.html