

## Заключение

### по результатам психологической диагностики по адаптации к профильному обучению учащихся 10-х классов

Обучение в профильном классе – процесс сложный и трудоемкий. Углубленное изучение профильных предметов, творческая, исследовательская деятельность- все это требует от старшеклассников большой ответственности, напряженного умственного труда, дисциплинированности, умения рационально распределять свое время. Поэтому не все бывшие девятиклассники в силу психофизиологических, эмоционально-волевых качеств готовы к обучению в профильных классах. В начале обучения в 10-м классе могут наблюдаться случаи дезадаптации. С целью выявления случаев дезадаптации и оказания своевременной помощи старшеклассникам педагогом-психологом проводилась диагностика.

**Цель:** исследование процесса адаптации учащихся десятых классов к новым условиям обучения для создания психологических условий, способствующих успешному обучению и воспитанию.

#### **Используемые методики:**

1. Диагностика адаптации учащихся 10-х классов Методика Л. Тихомировой (в модификации А.Д. Андреевой).
2. Анкета «Учебные трудности»
3. Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» Спилберг-Андреева.
4. Методика диагностики уровня тревожности (А. Прихожан)
5. Опросник профессиональных предпочтений (ОПП)

**Сроки проведения:** с 18.10.2021 г. по 12.11.2021 г.

**Объект контроля (мониторинга):** учащиеся 10 А (социально-гуманитарный) – 34 чел., 10 В (физико-математический) – 25 чел.

**Вид контроля (мониторинга):** формальный, персональный.

**Форма сбора информации:** анкетирование, тестирование, наблюдение

**Исполнитель:** педагог-психолог А.В. Жуйкова

По итогам диагностического исследования были получены следующие результаты:

1. Диагностика адаптации учащихся 10-х классов Методика Л. Тихомировой (в модификации А.Д. Андреевой).

Психологические параметры		10 А 34 чел.	10 В 25 чел.
Тревожность	В.сп	5 чел.	3 чел.
	Ср.	11 чел.	5 чел.
	Н.сп	18 чел.	17 чел.
Познавательная активность	В.сп	9 чел.	11 чел.
	Ср.	16 чел.	12 чел.
	Н.сп	9 чел.	2 чел.

Гнев (Эмоциональная устойчивость)	В.ср	4 чел.	0 чел.
	Ср.	18 чел.	15 чел.
	Н.ср	12 чел.	10 чел.

## 2. Анкета «Учебные трудности»

1. Почувствовали ли Вы, что возросла учебная нагрузка?  
да- 49 чел., нет -7 чел., трудно сказать-3 чел.
2. Сколько времени в среднем Вы каждый день тратите на выполнение домашнего задания?  
1ч.- 4 чел., 2-3 ч. – 32 чел., 3-4 чел., -8 чел., 4-5ч. –6 чел., 6-7ч.- 9 чел.
3. Как Вы считаете, с чем могут быть связаны участвовавшие пропуски уроков десятиклассниками?
  - Слишком большая нагрузка – 14 чел.
  - Не все предметы нужны – 25 чел.
  - На уроках не интересно – 7 чел.
  - Администрация должна жестче следить за посещаемостью – 4 чел.
  - В старших классах школы должно вводиться право свободного посещения уроков – 0 чел.
  - Лень – 9 человека.
4. Многие учителя говорят, что на уроках в десятых классах возникают проблемы с дисциплиной. Так ли это?  
Да – 29 чел., нет- 20 чел., не знаю – 10 чел.
5. Если проблема дисциплины действительно существует, чем, по Вашему мнению, она может быть вызвана?
  - За день в школе сильно устаешь, поэтому трудно сидеть на всех уроках 27 – чел.
  - На уроках слишком мало возможностей высказываться и выражать свою точку зрения 4– чел.
  - Просто некоторые ребята не умеют себя вести и «заводят» весь класс 28 – чел.
6. У Вас сформировался новый класс. Довольны ли Вы тем, как складываются в нем отношения?  
Да – 42 чел., скорее да, чем нет - 11 чел., скорее нет, чем да 6 чел.
7. Как вы думаете, чего не хватает Вашим одноклассникам?  
Обучающиеся 10-х классов отметили такие качества как:
  - 1-е место – терпение.
  - 2-е место – уважение.
  - 3-е место – дисциплины.

Так же были отмечены и др. качества (ум, воспитанность, собранность, сплоченность, настрой на учебу).

8. Как Вы думаете, чего не хватает Вашим учителям?

- 1-е место – терпение.
- 2-е место – времени.
- 3-е место – достойной оплаты труда.

Так же были отмечены такие качества как (жесткость, отдых, знаний).

9. Какую главную цель Вы можете поставить перед собой в этом учебном году?

- 1-е место – хорошо закончить 10-й класс (больше -80%).
- 2-е место – хорошо учиться.
- 3-е место успешная сдача ЕГЭ.

10. Оправдались ли в целом Ваши ожидания относительно обучения в десятом классе?

Да- 36-чел., скорее да, чем нет – 12 чел., трудно сказать – 11чел.

Таким образом, по результатам данной анкеты мы видим, что большинство обучающихся 10-х классов имеют адекватную самооценку и положительную учебную мотивацию. Так же они имеют социальную направленность к обучению, т.е. учатся, осознавая необходимость учебного процесса, в то же время имея достаточную мотивацию достижения.

### **3.Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» Спилберг-Андреева.**

В ходе обследования выявлено, что 36% имеют средний уровень с несколько заниженной познавательной мотивацией, у 19 % наблюдается сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное отношение к учению; продуктивная мотивация учения и положительное отношение к нему выявлено у учащихся - 46%

При интерпретации качественных показателей получены следующие результаты:

**Диффузное эмоциональное отношение** - 5 чел. – для таких учащихся ведущими мотивами могут стать боязнь наказания со стороны школы, семьи и социального одобрения родителями, педагогами, одноклассниками. Для этих учащихся важным является одобрение, признание их успехов со стороны родителей, и они учатся прежде всего ради похвалы, признания, поощрения при значимости наказания, порицания за учебные неудачи. Такие учащиеся учатся из-за страха быть наказанными, особенно со стороны семьи, где они боятся быть неуспешными и неспособными. Обучение таких учащихся, как правило, носит характер «дрессировки». Они могут хорошо справляться с типовыми заданиями, но затрудняются при выполнении заданий творческого характера, так как боятся ошибиться тем самым вызвать недовольствие родителей или педагогов.

**Позитивное отношение к школе** – 54 чел. Ведущим мотивом для этих учащихся является осознание социальной необходимости и мотивация достижения. Учащиеся с преобладанием этого типа мотивации учатся прежде всего потому, что осознают необходимость хорошей учебы в лицее для собственного успешного будущего. Преобладание мотивации достижения

говорит о выраженном желании быть лучшим, осознавать себя как способного, умного и т. д. Учащиеся с выраженной мотивацией достижения хотят доказать самим себе, что способны на многое. Следовательно, учеба для учащихся с продуктивным позитивным отношением к учению является необходимым этапом к дальнейшему успешному освоению научных дисциплин и правильному выбору профессии согласно мотиву самореализации. Для данных учащихся учебная деятельность — ведущая сфера самореализации, место, где они могут заявить реализовать свои достижения и т. д.

**Уровень тревожности в школе-** высокий уровень тревожности у 1 учащегося; средний уровень тревожности – 16 чел, т.е. соответственно тревожность у учащихся повышена, что отрицательно влияет на познавательную активность учащихся и может также привести к снижению успеваемости, 42 чел. - низкий уровень школьной тревожности, что хорошо влияет на успешность ребёнка, его социализацию и адаптацию.

#### **4.Методика диагностики уровня тревожности (А. Прихожан)**

По результатам обследования диагностики уровня тревожности, были получены следующие результаты, которые представлены в таблице:

№	Виды тревожности Уровень тревожности	школьная	самооценочная	межличностная	ОБЩИЙ
1	Нормальный	71 %	61%	64%	65%
2	повышенный	21%	8%	14 %	14%
3	высокий	8 %	9%	11%	9%
4	очень высокий	0%	7%	2%	3%
5	"чрезмерное спокойствие"	0%	15%	9 %	8%

Таким образом, среди учащихся 10 класса, 65% с нормальным уровнем тревожности, 14%- повышенным, 3% с высоким и с очень высоким уровнем тревожности, 8 % - «чрезмерное спокойствие».

Особого внимания требуют учащиеся с высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки.

#### **5.Опросник профессиональных предпочтений (ОПП)**

Анализ определения степени выраженности интересов в каждой из сфер профессиональной деятельности учащихся 10-х классов показал, что 13% предпочитают профессиональную область человек-природа, 36 % - человек-

техника, человек-человек 89 %, человек - знаковая система 19 % и 14 % - человек - художественный образ (процентное соотношение не равно 100, так как у одного испытуемого может доминировать несколько типов профессий).

**Заключение:** анализ результатов проведенного психодиагностического обследования, наблюдений, бесед показали, что с учащимися 10 класса будет целесообразным проведение дополнительной работы в целях оптимизации процесса их адаптации к обучению в старшем звене школы.

Следует отметить, что общий психологический климат классов можно охарактеризовать как достаточно благоприятный.

В качестве рекомендаций по увеличению уровня адаптации школьников можно предложить следующее:

- консультативная и просветительская работа с родителями, направленная на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями юношеского возраста, тактикой общения и помощи детям;
- доброжелательное и уважительное отношение к ребятам;
- проведение бесед и консультаций с учащимися на темы особенностей школьной жизни, взаимоотношений со сверстниками и педагогами;
- построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников.

16.11.2021 г.

Директор МБОУ СОШ № 42

Педагог-психолог



Л.Г.Арсеньева

А.В.Жуйкова

## **Заключение**

### **по результатам психологической диагностики по профессиональной ориентации обучающихся 9-х классов**

**Цель:** выявление профессиональных интересов учащихся, оказание помощи в выборе профессии.

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий, а соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова.

**Сроки проведения:** с 15.02.2022 г. по 28.02.2022 г.

**Объект контроля (мониторинга):** учащиеся 9-х классов (а, б, в, г, д, е)

**Вид контроля (мониторинга):** формальный, персональный

**Форма сбора информации:** анкетирование, тестирование, наблюдение

**Исполнитель:** педагог-психолог А.В.Жуйкова

С целью изучения склонностей учащихся к различным типам профессий ( в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова) и дальнейшей профориентации подростков была проведена психологическая диагностика. Основным методом диагностики для получения данных выбран метод тестирования, для которого характерен акцент на измерение (т.е. численное представление) в процессе стандартизации, которая, в свою очередь, подразумевает:

- точное указание относительно используемых материалов (стимульный материал);
- устные инструкции испытуемым;
- предварительный показ задания.

Из применяемых диагностик были выбраны следующие:

#### **1. Дифференциальный диагностический опросник ( ДДО; Е.А. Климов)**

В обследовании принимало участие 206 учащихся 9-х классов. Все испытуемые имели одинаковое задание.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+», время обследования не ограничивается. Хотя испытуемому следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20-30 мин.

#### **Инструкция к тесту**

Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбрать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

#### **Интерпретация результатов теста:**

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- «человек – природа» - все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- «человек – техника» - все технические профессии;
- «человек – человек» - все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- «человек – знак» - все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквальными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- «человек – художественный образ» - все творческие специальности.

## **Краткое описание типов профессий**

### **1.«Человек – природа».**

Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями «человек-природа».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек-природа» являются:

- животные, условия их роста, жизни;
- растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- изучить, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
- выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);
- проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

### **Психологические требования профессий «человек-природа»:**

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т.п.

### **2.«Человек – техника».**

Если вам нравится лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, если вы хотите

создавать, эксплуатировать или ремонтировать машины, механизмы, аппараты, станки, то ознакомьтесь с профессиями «человек – техника».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек – техника» является:

- технические объекты (машины, механизмы);
- материалы, виды энергии.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, монтаж, сборка технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);
- эксплуатация технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- ремонт технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их).

### **Психологические требования профессий «человек – техника»:**

- хорошая координация движения;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

### **3.«Человек – знаковая система».**

Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т.п., то ознакомьтесь с профессиями типа «человек – знаковая система».

Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации.

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек – знаковая система» являются:

- тексты на родном или иностранном языке (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статисты);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);



- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

#### **Психологические требования профессий «человек – знаковая система»:**

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условным знаком;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

#### **4.«Человек – художественный образ».**

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек – знаковая система» является:

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, проектирование художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- воспроизведение, изготовление различных изделий по образам (ювелир, реставратор, гравёр, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- размножение художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовальщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

#### **Психологические требования профессий «человек– художественный образ»:**

- художественные способности; развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение;
- знание психологических знаков эмоционального воздействия на людей.

#### **5.«Человек – человек».**

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек – человек» являются:

- люди.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- воспитание, обучение людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- медицинское обслуживание (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- бытовое обслуживание (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- информационное обслуживание (библиотекарь, экскурсовод, лектор);

- защита общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

### **Психологические требования профессий «человек-человек»:**

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка;
- умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;
- умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.

Заключение: анализ определения степени выраженности интересов в каждой из сфер профессиональной деятельности учащихся 9-х классов показал, что 32% предпочитают профессиональную область человек-природа, 53% - человек-техника, человек-человек 81%, человек - знаковая система 16% и 44% - человек - художественный образ (процентное соотношение не равно 100, так как у одного испытуемого может доминировать несколько типов профессий).

02.03.2022 г.

Директор МБОУ СОШ № 42

Педагог-психолог



Л.Г.Арсеньева

А.В.Жуйкова

## Заключение

### по результатам диагностики по психологической готовности 9-х классов к ОГЭ

**Цель исследования:** измерение уровня психологической готовности обучающихся к сдаче ОГЭ.

**Задачи исследования:**

- 1) Оценка самочувствия, активности и настроения;
- 2) измерение уровня тревожности личности;
- 3) выявление уровня информативности о процедуре экзамена.
- 4) выявить обучающихся «группы риска» (с недостаточным уровнем психологической готовности к ОГЭ).

**Используемые методики:**

1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).
2. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ), автор: Е.Е. Ромицына)
3. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).
4. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

**Сроки проведения:** с 02.03.2022 г. по 21.03.2022 г.

**Объект контроля (мониторинга):** учащиеся 9 – х классов (199 чел.)

**Вид контроля (мониторинга):** формальный, персональный.

**Форма сбора информации:** анкетирование, тестирование, наблюдение

**Исполнитель:** педагог-психолог А.В.Жуйкова

По итогам диагностического исследования были получены следующие результаты:

**1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).**

С целью выявления оперативной самооценки самочувствия, активности и настроения учащихся 9-х классов в период подготовки к экзаменам, была проведена диагностика по методике САН. Результаты диагностики представлены в таблице:

Класс	САН психо-физическое состояние		
	Самочувствие	Активность	Настроение
9 классы 199 чел.	38 % -хорошее; 51 %- нормальное; 11 %- плохое.	63 % - нормальная; 39 %- плохая.	68 % -хорошее; 20 %- нормальное; 12 % - плохое.

Общее психофизическое состояние девятиклассников находится на положительно высоком уровне. Но уровень общей тревожности повышен. А это почти, каждый четвёртый ребёнок в параллели чувствует себя недостаточно комфортно. Этот факт является показателем для координации

действий всего педагогического коллектива. Большая часть учащихся девятых классов находятся в ситуации психоэмоциональной комфортности.

## 2. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ), автор: Е.Е. Ромицына.

Результаты диагностики 9-х классов представлены в таблице:

низкий	16 %
средний	54 %
повышенный	19%
высокий	11 %

**Низкий уровень.** Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость.

**Средний уровень.** Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

**Повышенный уровень.** Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить "устные" предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для ученика. Сама по себе учеба для него нетрудна, но он, возможно, боится отвечать у доски, т. к. теряется, и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая "публичная оценка".

**Крайне высокий уровень.** Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной

оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной "накачкой", с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

### **3. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).**

Психологом школы были изучены особенности самооценки стрессоустойчивости личности учащихся 9-х классов по диагностике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (сост. Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.).

Стрессоустойчивость — это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. По результатам теста, чем меньше, число (суммарное число) баллов набрали респонденты, тем выше их стрессоустойчивость и наоборот.

#### **Уровень стрессоустойчивости учащихся 9 – х классов (199 чел.)**

1.	очень низкий	3 чел.
2.	низкий	11 чел.
3.	ниже среднего	6 чел.
4.	чуть ниже среднего	7 чел.
5.	средний	4 чел.
6.	чуть выше среднего	58 чел.
7.	выше среднего	96 чел.
8.	высокий	8 чел.
9.	очень высокий	6 чел.

В обследовании принимали участие 199 респондентов. Результаты теста показали, что у учащихся 9-х классов уровень стрессоустойчивости очень низкий – 3 чел., низкий – 11 чел., ниже среднего – 6 чел., чуть ниже среднего – 7 чел, средний- 4 чел., чуть выше среднего – 58 чел., выше среднего – 96 чел., высокий -8 чел, очень высокий – 6 чел.

По итогам тестирования можно сделать выводы о том, что уровень напряженности у учащихся 9-х классов средний. Но, не смотря на это, им нужна моральная поддержка и помощь взрослых для того, чтобы стрессовые ситуации не возникали.

#### 4. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

По результатам тестирования 16 % учащихся 9-х классов подвержены экзаменационному стрессу.

Класс	Кол-во обуч-ся	Уровень подверженности экзаменационному стрессу		
		Высокий уровень стресса/чел.	Средний уровень стресса/чел.	Низкий уровень стресса/чел.
9	199	31	142	26

Данные тестирования свидетельствуют о наличии высокой подверженности экзаменационному стрессу у 31 чел., из числа обучающихся 9-х классов. Средняя подверженность экзаменационному стрессу выявлена у 142 чел., из числа обучающихся 9-х классов. Низкий уровень стресса выявлен у 26 обучающихся 9-х классов.

**Заключение:** результаты анкетирования свидетельствуют о том, что большинство учащихся выпускных классов характеризуются достаточным уровнем общей осведомленности о процедуре экзаменов. Что касается показателей тревожности, то более половины учащихся обследуемых классов имеют допустимый уровень тревоги (средний или низкий). Но также по результатам обследования, выявились учащиеся с высоким уровнем тревоги и низким уровнем стрессоустойчивости. В любом случае тем и другим рекомендуются проведение психологических консультаций и занятий по подготовке к экзаменам.

Таким образом, с целью снятия напряжения и страха перед экзаменационными испытаниями необходимо продолжить психолого-педагогическое сопровождение обучающихся 9-х классов. Необходимо обратить внимание на:

- проведение занятий по снижению уровня тревожности;
- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации (тренинги, классные часы, консультации).

Проведение работы возможно в индивидуальной и групповой форме с использованием модификационной программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к экзаменам «К экзамену...Готов!»

#### Педагогам:

- ✓ Укрепить самооценку выпускника;
- ✓ Помочь подростку поверить в себя и свои способности;
- ✓ Помочь избежать возможных ошибок;
- ✓ Информировать выпускников о процедуре прохождения экзамена;

- ✓ Подключить родителей в оказании помощи и поддержке выпускников;
- ✓ При подготовке учитывать индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

**Родителям:**

- ✓ Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ✓ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ✓ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

**Обучающимся:**

- ✓ Заранее ознакомиться с особенностями процедуры сдачи экзамена;
- ✓ Ознакомиться с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
- ✓ Распланировать режим дня;
- ✓ При подготовке менять умственной деятельности на двигательную;
- ✓ Ставить перед собой посильные цели.

05.04.2022 г.

Директор МБОУ СОШ № 42

Педагог-психолог



Л.Г.Арсеньева

А.В.Жуйкова