

## Справка

о результатах диагностики уровня психологической готовности к экзаменам с обучающимися 9-11 классов в 2021-2022 учебном году.

### «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

Цель: выявить психологическую готовность к сдаче экзаменов и уровень сформированности навыков по показателям психологической готовности: контактность, тревожность, эмоциональное состояние, самоконтроль и самоорганизация.

Для исследования психологической готовности выпускников использовались следующие методики:

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

Тест «Моральная устойчивость».

«Стресс-тест»

По данной методике: «Подверженность экзаменационному стрессу», выявили, что высокая подверженность экзаменационному стрессу присутствует у половины обучающихся 50%, средняя подверженность у 22% и низкая у 22% обучающихся. Обучающиеся с высокой подверженностью экзаменационному стрессу 56% отмечали такие проявления как, плохой сон, нехватка времени, спешка, а так же страх, тревожность, это может привести к экзаменационному стрессу (22%) отмечали такие проявления как низкая работоспособность, повышенная утомляемость.


Уровень подверженности экзаменационному стрессу.

9класс.	Человек.	%
Уровень подверженности экзаменационному стрессу.		
Высокий.	30	50
Средний.	13	
Низкий.	13	
11 класс.		
Высокий.	1	
Средний.	2	
Низкий.	7	

По имеющимся данным -17% подростков, самочувствие которых находится на высоком уровне, ведут активный образ жизни. На среднем уровне 17% подростков, они отмечали понижение работоспособности. Низкий уровень самочувствия 66% связан с тем, что подростки неправильно распределяют время на сон, отдых.

Это свидетельствует о том, что в ситуации экзамена, будет экзаменационный стресс. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. В монографии индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу, К.В. Судаков перечисляя важнейшие пути антистрессорных мер, указывает на следующие способы: физические упражнения, методы релаксации, дыхательную гимнастику, включение в жизнь человека положительных эмоций, аутогенную тренировку, музыку и др.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что данные по показателям высокого, среднего уровня являются нормой. Обучающиеся 9-11 классов имеющий низкий уровень готовности к сдаче экзаменов нуждается в специальной психолого-педагогической помощи, т.е. в групповых коррекционных занятиях по снятию тревожности.

Психолог:  З.Р.Курбанова