

Информация по результатам проведенного обследования

Дата: 18.03.2024

Класс: 11 «А» (21 уч.)

Цель: выявление уровня стрессоустойчивости личности, экзаменационной тревожности.

Методика: Тест на самооценку стрессоустойчивости личности, тест экзаменационной тревожности.

Ход обследования: учащиеся работали индивидуально с опросником и бланком ответов.

Стрессоустойчивость – это способность адекватно реагировать на стресс, сохраняя при этом свое физическое и психологическое здоровье. Физиологическими признаками стресса являются бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологические признаки стресса: рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Экзаменационная тревожность – одна из форм тревожности, состоящая из двух компонентов: беспокойства и эмоциональности. Беспокойство – это мысли о последствиях провала. К эмоциональному компоненту относятся неприятные ощущения и физиологические реакции, которые возникают в результате стресса.

Два этих показателя взаимосвязаны, так как личность, обладающая высокой способностью сопротивляться стрессам, будет меньше подвержена переживаниям, связанными с экзаменами, и наоборот, чем ниже стрессоустойчивость, тем больше риск нервного срыва на экзамене.

Результаты обследования показали:

1. 11 (52%) учащихся имеют высокий уровень стрессоустойчивости, значит они способны выдерживать большие психологические нагрузки, преодолевать трудности, сохраняя при этом высокую самооценку, уверенность в себе и душевное равновесие.
10 (48%) имеют выше среднего уровень стрессоустойчивости.
Низкий и средний уровень стрессоустойчивости не выявлен.
2. 17 (81%) имеют низкий уровень экзаменационного беспокойства.
3 (14%) - средний
1 (5%) - высокий уровень экзаменационной тревожности

Выводы: 100% учащихся обладают высоким и достаточным уровнем стрессоустойчивости и 95% не испытывают слишком высокой тревоги по поводу экзаменов.

Рекомендации:

- Учащимся соблюдать следующие рекомендации по нейтрализации стресса:
- принимать ежедневно витамины, так как при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В.
 - полезны физические упражнения (ходить в спортивный зал, делать зарядку, танцевать, петь, гулять по городу, посещать бассейн и т.д.).

- необходима психическая и физическая релаксация (слушать расслабляющую музыку, смотреть на ночное небо, мечтать).

- необходима поддержка семьи, друзей;

- анализировать свои поступки, расширять способы реагирования на стресс, заменять деструктивные способы конструктивными.

Что можно сделать родителям, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические трудности?

1. Необходимо снизить критику и запугивания и повысить поддержку. Звучит достаточно просто, но главное — сильно действует на ребенка. Согласитесь, одно дело, когда родитель говорит ребенку: «Ты такой лентяй, вот смотри, не сдашь ЦЭ — будешь дворником работать!», и совсем другое, когда говорится следующее: «Я вижу, что тебе сейчас очень не хочется дальше работать, наверное ты устал, да?» или «Не сдать ЦЭ невозможно, если ты не сдашь на достаточно высокие баллы, то пойдешь учиться в какое-то другое место, жизнь на этом не кончается».

2. В этот период родителю очень важно самому вспомнить свои ощущения, как они преодолевались и что помогало, а главное — рассказать об этом ребенку. Подростку важно знать, что через подобное проходили все, что его чувства и мысли не уникальны, а наоборот вполне нормальны, а главное понимать, что в любом случае все сложится нормально.

3. По возможности, старайтесь хотя бы примерно отрегулировать режим. В частности, следить за тем, чтобы ребенок успевал спать, есть и отдыхать.

4. Владейте точной информацией о ЦЭ, ЦТ, не плодите страхи и слухи, обсуждайте только факты, а не ваши собственные домыслы.

5. Старайтесь чаще демонстрировать, что вы в любом случае будете на стороне своего ребенка, что вы уверены в его силах и в благополучном исходе, и что вы всегда будете его защищать.

6. Старайтесь предъявлять адекватные требования к результатам ЦЭ, ЦТ. Если ваш ребенок всегда с трудом получал 6 по математике, следует ли ждать от него 70 баллов по профильной математике? Поможет ли ваше ожидание показать лучший результат, на который он способен?

Чаще задавайте себе вопрос: «То, что я сейчас говорю/делаю помогает моему ребенку? Или мне просто так страшно за него, что я пытаюсь избавиться от этого страха таким способом?»

Педагог-психолог

О.И.Полещук