

# *Психологические причины и профилактика стресса у подростков 9-х классов перед сдачей ОГЭ*

**Автор: Ланцетова Анастасия Сергеевна, 11 «В» класс**

**Научный руководитель: Валова Евгения Петровна**



# Введение

Школа на современном этапе развития общества была и остается одним из важнейших государственных институтов, где формируется и развивается личность школьника, происходит процесс обучения подростков и юношества, в частности учащихся 9-х классов.

Одним из важнейших параметров успешного обучения является интеллектуально-психологическая готовность обучающихся к сдаче экзаменов в новой форме – Основного государственного экзамена в 9-х классах.

Все люди неоднократно сдавали экзамены: когда оканчивали школу, поступали в институт, во время сессий. Но в настоящее время система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются форма и содержание выпускных и вступительных экзаменов. Основным государственный экзамен – это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличаются от привычной формы экзамена.

### ***Цель проектной работы:***

Определить, с какими проблемами могут столкнуться ученики 9-х классов при сдаче ОГЭ, в зависимости от акцентуации их характеров.

### ***Задачи проектной работы:***

- Провести психологический тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда среди учащихся 9-х классов МБОУ Гимназии №2;
- Проанализировать и выяснить, какой процент учащихся имеет ту или иную акцентуацию характера;
- Сделать выводы и дать рекомендации, основываясь на данных проведенного теста-опросника.



# *План индивидуального проекта*

1. Изучение теоретического материала по теме проектной работы
2. Выдвижение гипотезы психологического исследования;
3. Изучение и выбор соответствующей цели исследования психологического теста-опросника;
4. Проведение психологического исследования среди учащихся 9-х классов;
5. Анализ и подсчет результатов данного опроса
6. Подведение итогов. Подтверждение гипотезы. Выводы.

## *Актуальность проектной работы и гипотеза:*

Для всех 9-классников данная проектная работа является особенно актуальной, так как им скоро предстоит сдавать экзамены в форме ОГЭ. Актуальна эта работа также и для меня самой, так как совсем недавно я сдавала ОГЭ, и в скором времени мне предстоит сдать ЕГЭ. В связи с этим была выдвинута гипотеза о том, что один из показателей, от которого зависит успешность сдачи экзаменов в форме ОГЭ, являются акцентуации характера ученика.

# Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда

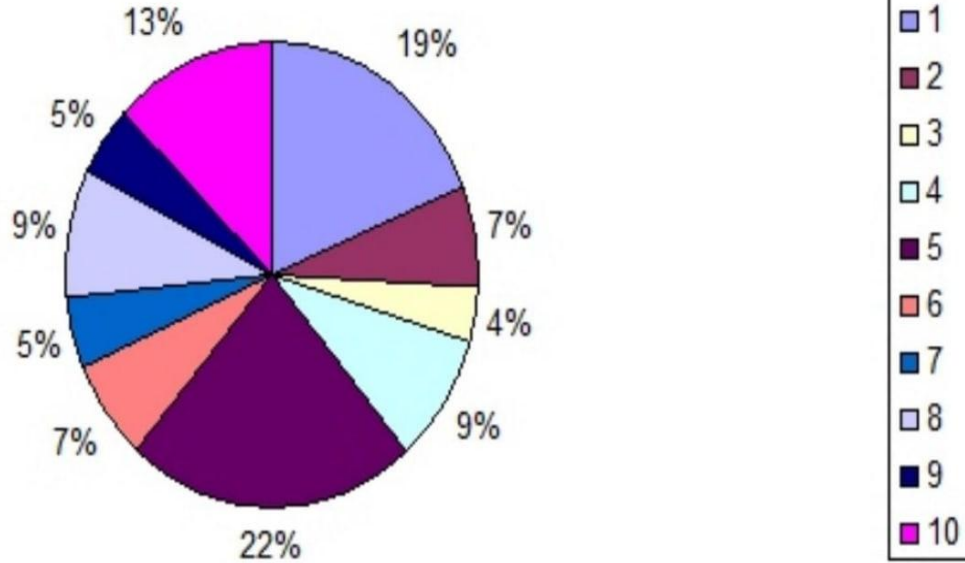


Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 году и является модификацией “Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда”.

Согласно К. Леонгарду, *акцентуация*- это “заострение” некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств.



# Опрос



1- Демонстративный тип

2- Застревающий тип

3- Педантичный тип

4- Возбудимый тип

5- Гипертимический тип

6- Дистимический тип

7- Тревожный тип

8- Циклотимный тип

9- Экзальтированный тип

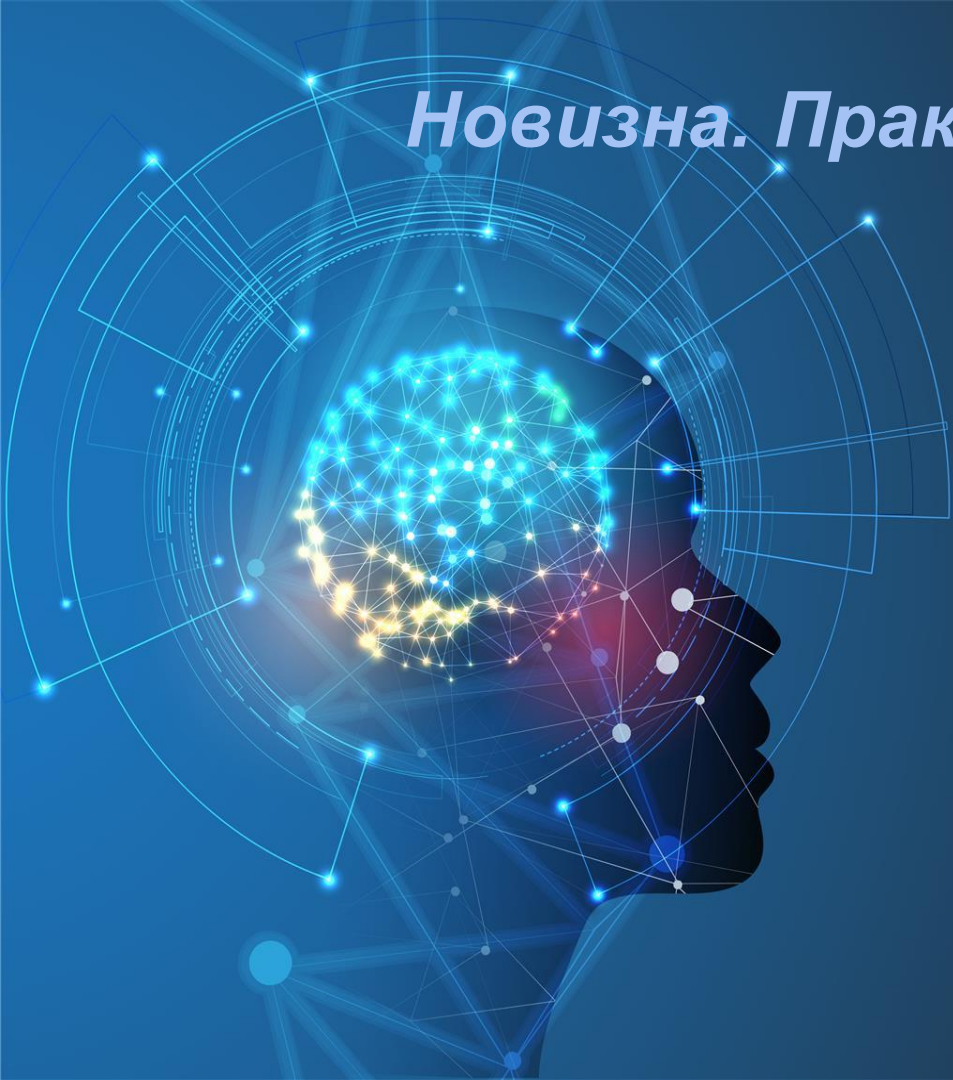
10- Эмотивный тип

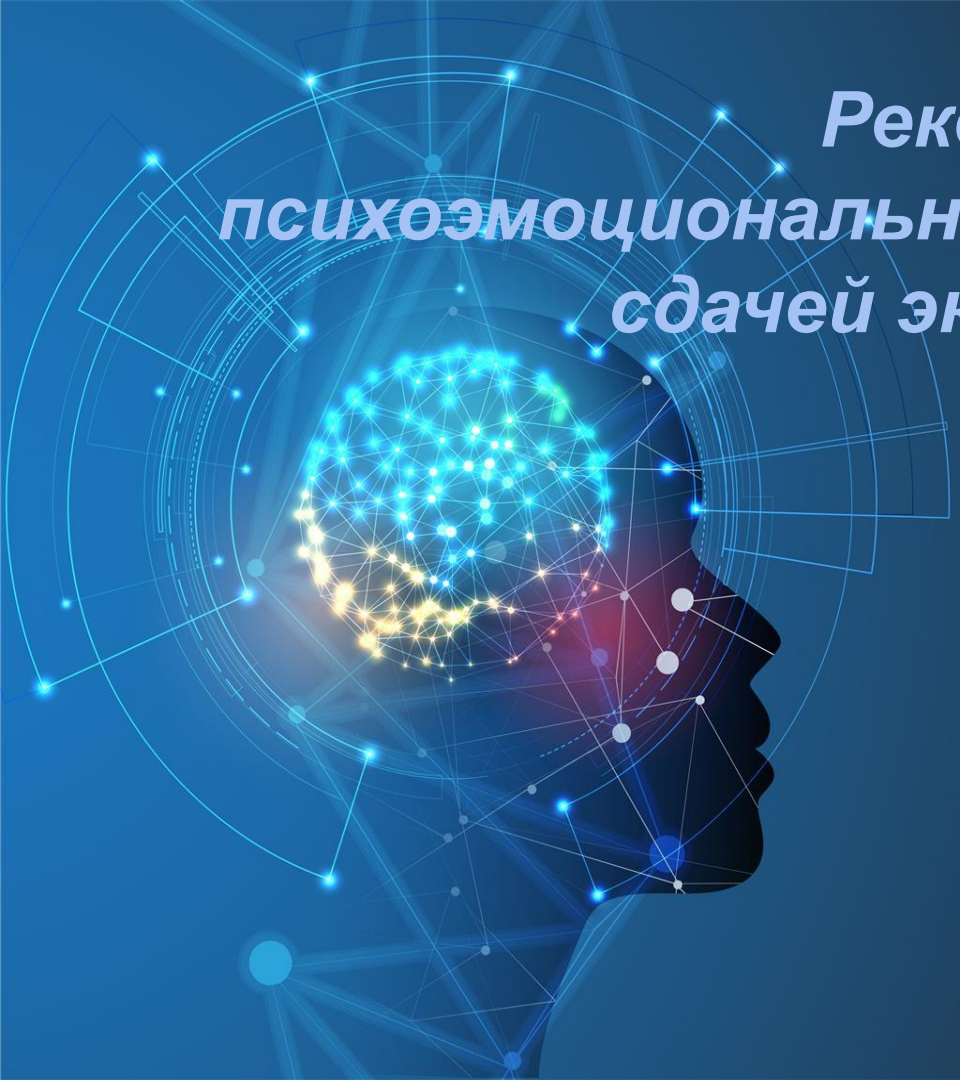
## *Вывод*

Большинство опрошенных учащихся обладает гипертимическим типом акцентуации характера, особенности которого (трудное переживание условий жесткой дисциплины, монотонной деятельности и вынужденного одиночества) могут привести к нервозности учащихся в условиях проведения экзамена, которые требуют исполнения жестких дисциплинарных правил его проведения, вынужденного одиночества, которые проявляется в отдельной посадке учеников, и решения похожих друг на друга заданий на протяжении 3 часов 55 минут, что является монотонной деятельностью. Таким образом, от акцентуации характера зависит психоэмоциональное состояние ученика на экзамене и соответственно результат его сдачи.



*Новизна. Практическая значимость  
исследования*





*Рекомендации по снятию  
психоэмоционального напряжения перед  
сдачей экзаменов в форме ОГЭ*

*Рекомендации по учету 9-классниками  
своих акцентуаций характера при сдаче  
экзаменов в форме ОГЭ*





# Список литературы

1. Психология. Учебник для педагогических вузов, под ред. Б.А. Сосновского, Москва, Юрайт-Издат, 2005.
2. Практическая психология образования. Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений, под ред. И.В. Дубровиной, Москва, Сфера, 1998.
3. Лукацкий М.А., Остренкова М.Е. Психология. Учебник. Москва, Эксмо, 2007.
4. Никитина Н.В. Профилактика стресса во время экзаменов //Справочник классного руководителя, №4/апрель, 2007, стр. 6 – 13.
5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. Часть 1. Москва, владос,2003. Стр.135 -160.
6. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен. Москва, Генезис, 2009.
7. Информация о ЕГЭ. Процесс подготовки // <http://www.itschool.ssau.ru>.
8. Единый государственный экзамен. Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам // <http://www.cdkonkovo.mosuzedu.ru>.
9. Единый государственный экзамен. Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов // <http://www.cdkonkovo.mosuzedu.ru>.
10. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка //<http://www.cdkonkovo.mosuzedu.ru>.
11. М.Ю. Чибисова. Единый государственный экзамен (фрагменты из книги) // [file:///D:/Document/ЕГЭ – семинар 12 мая – Чибисова/М\\_Ю\\_Чибисова/Единый государственный экзамен \(фрагменты из книги\). htm](file:///D:/Document/ЕГЭ%20%E2%80%93%20семинар%2012%20мая%20%E2%80%93%20Чибисова/М_Ю_Чибисова/Единый%20государственный%20экзамен%20(фрагменты%20из%20книги).htm).

***Спасибо за внимание!***