

Информация
по результатам психологического исследования
учащихся 10-х классов
государственного учреждения образования
«Гимназия № 1 г. Жодино»

Дата проведения: октябрь 2025.

Класс: 10 «А», 10 «Б», 10 «В» (58 учащихся).

Цель проведения: изучение процесса адаптации учащихся в профильных классах.

Содержание исследуемых характеристик:

1. Изучение тревожности.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Изучалось два вида тревожности.

Временная, ситуативная тревожность. Такая тревожность является ответом на изменения обстоятельств, которые воспринимаются человеком как стрессовые. Когда раздражающий фактор иссякает, состояние нормализуется.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие. В этом случае человек постоянно находится в напряженном состоянии и остро реагирует на все, что происходит в его жизни.

По результатам изучения тревожности учащиеся 10-х классов распределились следующим образом:

<i>Уровень тревожности</i>	10 «А» класс (21 человек)	10 «Б» класс (21 человек)	10 «В» класс (16 человек)	Итого:
<i>Ситуативная тревожность</i>				
<i>Высокий уровень тревожности</i>	2 (10%)	1 (5%)	5 (31%)	8 (14%)
<i>Умеренный и низкий уровень тревожности</i>	19 (90%)	20 (95%)	11 (69%)	50 (86%)
<i>Личностная тревожность</i>				
<i>Высокий уровень тревожности</i>	3 (14%)	4 (19%)	8 (50%)	15 (26%)
<i>Умеренный и низкий уровень тревожности</i>	18 (86%)	17 (81%)	8 (50%)	43 (74%)

2. Изучение безнадежности.

Безнадежность рассматривается как система негативных ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят:

- что все в их жизни будет идти не так;
- что они никогда ни в чем не преуспеют;
- что они не достигнут своих целей;
- что их худшие проблемы никогда не будут разрешены.

Такое описание безнадежности соответствует негативному образу себя, негативному образу своего функционирования в настоящем и негативный образ будущего.

По результатам диагностики выявлено:

<i>Уровень безнадежности</i>	10 «А» класс (21 человек)	10 «Б» класс (21 человек)	10 «В» класс (16 человек)	Итого:
<i>Тяжелый уровень безнадежности</i>	-	-	-	-
<i>Умеренный уровень безнадежности</i>	-	-	-	-
<i>Легкий уровень безнадежности</i>	1 (5%)	2 (10%)	2 (13%)	5 (9%)
<i>Отсутствует безнадежность</i>	20 (95%)	19 (90%)	14 (87%)	53 (91%)

3. Изучение предварительной оценки состояния психического здоровья, подверженности депрессии.

Повышенный результат теста может указывать на беспокойство, нервозность, напряженность у учащегося, трудности приспособления к изменениям в жизни, склонность переживать психологический стресс в виде физических (соматических) симптомов, а также депрессию.

<i>Риск депрессии</i>	10 «А» класс (21 человек)	10 «Б» класс (21 человек)	10 «В» класс (16 человек)	Итого:
<i>Риск выявлен</i>	-	-	1 (6%)	1 (2%)
<i>Риск не выявлен</i>	21 (100%)	21 (100%)	15 (94%)	57 (98%)

4. Изучение особенностей протекания адаптации в коллективе

Процесс адаптации всегда включает в себя установление взаимоотношений в коллективе. Один из признаков успешной адаптации в коллективе является умение ощущать и поддерживать эмоциональный контакт с другими людьми, быть эмоционально включенным в общение, выражать свои чувства и разделять чувства других.

По результатам изучения особенностей протекания адаптации в новом коллективе учащиеся 10-х классов распределились следующим образом:

	10 «А» класс (21 человек)	10 «Б» класс (21 человек)	10 «В» класс (16 человек)	Итого:
<i>Замкнутость, отстраненность, уход в себя</i>	1 (5%)	-	1 (6%)	2 (3%)

<i>Комфортное состояние, общительность</i>	20 (95%)	21 (100%)	15 (94%)	56 (97%)
--	----------	-----------	----------	-----------------

5. Изучение сформированности классного коллектива

	10 «А» класс (21 человек)	10 «Б» класс (21 человек)	10 «В» класс (16 человек)	Итого:
<i>Изолированные учащиеся</i>	1 (5%)	-	1 (6%)	2 (3%)

Рекомендации для родителей

Как помочь подростку справиться с тревожностью

Главный принцип: не бороться с тревогой, а помогать ребенку справляться с ней. Цель — не сделать ребенка бесстрашным, а научить его управлять своей тревогой, чтобы она не мешала учебе и жизни.

1. Создание безопасной и поддерживающей атмосферы дома. Это основа, без которой все остальные методы будут менее эффективны.

- Признавайте и принимайте чувства ребенка.
- Не говорите: «Не бойся», «Это ерунда», «Возьми себя в руки»
- Говорите: «Я вижу, ты очень переживаешь», «Это действительно может быть страшно», «Я с тобой, и мы справимся». Это дает ребенку понять, что его чувства важны и он не одинок.
- Слушайте активно. Когда ребенок делится переживаниями, уделите ему все внимание. Не перебивайте, не давайте советов сразу. Просто будьте рядом. Иногда ребенку нужно просто «выговориться».
- Снизьте общий уровень стресса в семье. Конфликты между родителями, напряженная атмосфера, постоянная критика — все это «удобряет почву» для тревоги. Старайтесь решать спорные вопросы спокойно.
- Будьте предсказуемы. Режим дня, четкие и последовательные правила создают ощущение стабильности и контроля, что снижает тревожность.

2. Практические шаги и стратегии помощи

- Метод «А что, если?»: Если ребенок боится неудачи (например, провалить контрольную), доведите его страх до абсурда. «Ты получишь двойку. И что тогда будет?» — «Буду пересдавать.» — «А если и на пересдаче двойка?» — «Буду учить дальше, исправлю.» Это помогает увидеть, что даже в худшем сценарии катастрофы не произойдет.
- Разделение большой задачи на маленькие шаги. Подготовка к экзамену пугает? Составьте вместе план: «Сегодня повторим 2 параграфа, завтра решим 5 задач». Маленькие успехи дают уверенность.
- Работа с перфекционизмом. Покажите на своем примере, что ошибаться — это нормально. Расскажите о своих неудачах и о том, что вы из них вынесли.
- Хвалите не за результат («Молодец, получил пятерку!»), а за усилия и процесс («Я горжусь, как ты старался!», «Мне нравится твой подход к решению задачи»).

3. Взаимодействие со школой и учебным процессом

- Выстройте контакт с классным руководителем. Сообщите о проблеме (без излишней драматизации). Попросите педагога быть внимательнее: возможно, не вызывать ребенка первым, давать ему время на подготовку ответа.
- Не делайте уроки центром вселенной. Не сидите над душой, не контролируйте каждый шаг. Ваша задача — создать условия для учебы, а не учиться вместо ребенка. Домашнее задание — это его зона ответственности.
- Снизьте важность оценок. Объясните, что оценка — это не приговор и не показатель его ценности, а лишь индикатор того, какая тема требует больше внимания.
- Помогите с организацией времени. Используйте планировщики, чек-листы. Хаос и цейтнот усиливают тревогу. Четкий план снижает напряжение.

4. Чего следует избегать родителям (Типичные ошибки)

- Не обесценивайте переживания ребенка. Фразы «Да брось ты», «Все из-за ерунды переживаешь» заставляют его замыкаться и чувствовать себя непонятым.
- Не формируйте у ребенка «выученную беспомощность». Не бросайтесь решать все его проблемы (поговорить с учителем, сделать за него проект). Ваша роль — поддержка и руководство, а не служба спасения.
- Не сравнивайте с другими. «А вот Маша...», «Посмотри на Петю» — это лишь усиливает неуверенность в себе.
- Не транслируйте свою тревогу. Дети, как барометры, считывают состояние родителей. Если вы сами постоянно волнуетесь из-за его учебы, он будет тревожиться вдвойне. Работайте над собственной тревожностью.

5. Тревожные звоночки: когда нужно обратиться к специалисту?

Самостоятельная помощь не всегда достаточна. Обратитесь к школьному психологу или клиническому психологу/психотерапевту, если:

- Тревожность мешает повседневной жизни: ребенок отказывается ходить в школу, не общается с друзьями, не спит по ночам.
- Появились соматические симптомы: частые головные боли, боли в животе, тошнота, панические атаки (учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение).
- Вы заметили резкие изменения в поведении: подавленность, плаксивость, раздражительность, появление навязчивых движений (тики).
- Ребенок говорит о безысходности или о том, что он «никчемный».

Вы — главная опора и самый важный ресурс для вашего тревожного ребенка. Ваше спокойствие, любовь и вера в его силы творят чудеса.