**Аналитическая справка по итогам реализации программы занятий с элементами психологического тренинга для учащихся 9-го класса**

**«Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ОГЭ»**

**Цель программы:**

Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля учащихся, повышение уверенности в себе, своих силах.

**Задачи программы:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу;

2. Развитие уверенности в себе;

3. Развитие коммуникативной компетентности;

4. Развитие навыков самоконтроля;

5. Понижение уровня тревожности у всех участников ОГЭ.

**Хронометраж занятий.**

Программа рассчитана на 7 занятий. В целом каждое занятие рассчитано на 50 – 60 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1.5 часов. Занятия проводятся 1раз в неделю. Группа набирается из учащихся прошедших первичную диагностику и имеющих неблагоприятные показатели по тестам.

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

1. Ролевые игры;

2. Мини-лекции;

3. Дискуссии;

4. Релаксационные методы;

5. Метафорические притчи и истории;

6. Психофизиологические методики;

7. Телесно-ориентированные техники;

8. Диагностические методики.

**Целевая аудитория программы:**

ученики девятых классов общеобразовательных школ.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ОГЭ:

1. Снижение уровня тревожности;

2. Развитие концентрации внимания;

3. Повышение сопротивляемости стрессу;

4. Развитие эмоционально-волевой сферы;

5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

6. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ).

Анализ эффективности работы данной программы проводится на основе сопоставления проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению.

Для оценки эффективности были использованы следующие **методики:**

1.Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Лукашевич Е. Е.;

2.Тест – опросник для определения уровня самооценки Ковалева С. В.;

3.Тест – опросник «Шкала самоэффективности», на определение веры в собственные способности и возможность собственного успеха Швацер Р., Ерусалем М.;

4. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса;

**Анализ результатов:**

**В 2019-2020 учебном году** в занятиях приняло участие 65 учащихся 9-х классов. При анализе изменений, произошедших с учащимися после проведения занятий, были получены следующие результаты:

уровень тревожности после проведения занятий у учащихся снизился. Больше 48% учащихся после проведения занятий имеют уровень тревожности средний с тенденцией к низкому, когда такой уровень тревожности до занятий имело только 35% учащийся;

уровень самоэффективности после проведения занятий у учащихся повысился. 58% учащихся после проведения занятий имеют уровень самоэффективности средний и 26% учащихся имеют высокий уровень самоэффективности, когда средний уровень самоэффективности до занятий имело 58% учащихся, а высокий уровень самоэффективности после проведения занятий вырос с 18% до 24%;

уровень стрессоустойчивости после проведения занятий у учащихся повысился, 21% учащихся после занятий имеют высокий и очень высокий уровень стрессоустойчивости, тогда как очень высокий уровень стрессоустойчивости до занятий был только у 4%.

уровень самооценки после проведения занятий у учащихся повысился, высокий уровень самооценки имеют 20% учащихся, тогда как до занятий только 15% учащихся имели такой же уровень. Низкого уровня самооценки после проведения занятий не стало вообще.

Таким образом, из анализа полученных результатов можно сделать вывод, что после проведенных занятий у учащихся 9 классов снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стрессоустойчивость и самоэффективность, наблюдается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение тревожности.

Можно считать работу в этом учебном году эффективной.

**В 2020-2021 учебном году** в занятиях приняло участие 63 учащихся 9-х классов. При анализе изменений, произошедших с учащимися после проведения занятий, были получены следующие результаты:

уровень тревожности после проведения занятий у учащихся снизился. Больше 46% учащихся после проведения занятий имеют уровень тревожности средний с тенденцией к низкому, когда такой уровень тревожности до занятий имело только 33% учащийся;

уровень самоэффективности после проведения занятий у учащихся повысился. 54% учащихся после проведения занятий имеют уровень самоэффективности средний и 36% учащихся имеют высокий уровень самоэффективности, когда средний уровень самоэффективности до занятий имело 55% учащихся, а высокий уровень самоэффективности после проведения занятий вырос с 19% до 26%;

уровень стрессоустойчивости после проведения занятий у учащихся повысился, 23% учащихся после занятий имеют высокий и очень высокий уровень стрессоустойчивости, тогда как очень высокий уровень стрессоустойчивости до занятий был только у 8%.

уровень самооценки после проведения занятий у учащихся повысился, высокий уровень самооценки имеют 22% учащихся, тогда как до занятий только 16% учащихся имели такой же уровень.

Таким образом, из анализа полученных результатов можно сделать вывод, что после проведенных занятий у учащихся 9 классов снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стрессоустойчивость и самоэффективность, наблюдается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение тревожности.

Можно считать работу в этом учебном году эффективной

**В 2021-2022 учебном году** в занятиях приняло участие 61 учащийся 9-х классов. При анализе изменений, произошедших с учащимися после проведения занятий, были получены следующие результаты:

уровень тревожности после проведения занятий у учащихся снизился. Больше 49% учащихся после проведения занятий имеют уровень тревожности средний с тенденцией к низкому, когда такой уровень тревожности до занятий имело только 36% учащийся;

уровень самоэффективности после проведения занятий у учащихся повысился. 51% учащихся после проведения занятий имеют уровень самоэффективности средний и 38% учащихся имеют высокий уровень самоэффективности, когда средний уровень самоэффективности до занятий имело 59% учащихся, а высокий уровень самоэффективности после проведения занятий вырос с 18% до 25%;

уровень стрессоустойчивости после проведения занятий у учащихся повысился, 26% учащихся после занятий имеют высокий и очень высокий уровень стрессоустойчивости, тогда как очень высокий уровень стрессоустойчивости до занятий был только у 9%.

уровень самооценки после проведения занятий у учащихся повысился, высокий уровень самооценки имеют 21% учащихся, тогда как до занятий только 15% учащихся имели такой же уровень.

Таким образом, из анализа полученных результатов можно сделать вывод, что после проведенных занятий у учащихся 9 классов снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стрессоустойчивость и самоэффективность, наблюдается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение тревожности.

Можно считать работу в этом учебном году эффективной

**В 2022-2023 учебном году** в занятиях приняло участие 71 учащийся 9-х классов. При анализе изменений, произошедших с учащимися после проведения занятий, были получены следующие результаты:

уровень тревожности после проведения занятий у учащихся снизился. Больше 44% учащихся после проведения занятий имеют уровень тревожности средний с тенденцией к низкому, когда такой уровень тревожности до занятий имело только 31% учащийся;

уровень самоэффективности после проведения занятий у учащихся повысился. 55% учащихся после проведения занятий имеют уровень самоэффективности средний и 39% учащихся имеют высокий уровень самоэффективности, когда средний уровень самоэффективности до занятий имело 52% учащихся, а высокий уровень самоэффективности после проведения занятий вырос с 19% до 27%;

уровень стрессоустойчивости после проведения занятий у учащихся повысился, 29% учащихся после занятий имеют высокий и очень высокий уровень стрессоустойчивости, тогда как очень высокий уровень стрессоустойчивости до занятий был только у 8%.

уровень самооценки после проведения занятий у учащихся повысился, высокий уровень самооценки имеют 24% учащихся, тогда как до занятий только 18% учащихся имели такой же уровень.

Таким образом, из анализа полученных результатов можно сделать вывод, что после проведенных занятий у учащихся 9 классов снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стрессоустойчивость и самоэффективность, наблюдается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение тревожности.

Можно считать работу в этом учебном году эффективной

Как следствие, устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена. Можно считать работу по данной программе, за межаттестационный период, эффективной.