

**Аналитическая справка  
о проведении диагностики уровня тревожности  
в МБОУ Устюжской СОШ  
среди обучающихся 9 и 11 классов.**

Причина исследования: психологическое сопровождение обучающихся выпускных классов.

Дата проведения: 04.04.2022 г.

Цель исследования - влияние сдачи ЕГЭ и ГИА на тревожность учеников 11 и 9 классов.

Объект исследования - учащиеся старших классов МБОУ Устюжской СОШ

Методика: **Опросник Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина (оценка ситуативной и личностной тревожности)**

Задачи исследования:

1. Определить уровень ситуативной и личностной тревожности обучающихся;
2. Интерпретировать полученные данные и сформулировать выводы.

Среди негативных переживаний среди выпускников тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. Было проведено диагностическое исследование среди учащихся 9,11 классов.

В исследовании участвовали: 9 класс - в количестве 18 обучающихся и 11 класс - в количестве 8 обучающихся. Тестирование проходило отдельно по классам, в первой половине дня. Обучающимся были предложены бланки с тестами состоящие из двух частей (ситуативной и личностной тревожностью). В диагностической работе принимали участие 26 учащихся (3 учеников отсутствовали). В ходе анализа и интерпретации данных получены следующие результаты:

Код уча-ся	пол	класс	Ситуативная тревожность	Уровень тревожности	Личностная тревожность	Уровень тревожности
11.0	ж	11	1,6	низкий	2,5	средний
11.1	ж	11	2,6	средний	2,2	средний
11.2	м	11	2,5	средний	2,3	средний
11.3	ж	11	1,8	низкий	2,6	средний
11.4	ж	11	2,3	средний	2,5	средний
11.5	ж	11	2,2	средний	2,5	средний
11.6	м	11	3,0	высокий	2,0	средний
11.7	м	11	1,0	очень низкий	1,2	очень низкий

9.0	ж	9	2,3	средний	2,0	средний
9.1	ж	9	2,2	средний	1,6	низкий
9.2	м	9	1,9	низкий	1,8	низкий
9.3	ж	9	2,4	средний	2,4	средний
9.4	ж	9	2,2	средний	2,0	средний
9.5	ж	9	2,4	средний	2,1	средний
9.6	м	9	1,6	низкий	3,6	очень высокий
9.7	ж	9	1,5	низкий	2,2	средний
9.8	ж	9	2,3	средний	2,0	средний
9.9	ж	9	1,8	низкий	2,1	средний
9.10	м	9	2,2	средний	1,9	низкий
9.11	ж	9	2,2	средний	2,0	средний
9.12	ж	9	1,9	низкий	1,9	низкий
9.13	м	9	1,7	низкий	2,3	средний
9.14	ж	9	2,2	средний	2,0	средний
9.15	ж	9	1,9	низкий	2,0	средний
9.16	м	9	1,5	низкий	1,9	низкий
9.17	ж	9	2,3	средний	2,1	средний

В результате исследования выяснилось:

11 класс

Ситуативная тревожность (СТ):

очень высокая тревожность - 0 уч-ся  
 высокая тревожность - 0 уч-ся  
 средняя тревожность – 7 уч-ся  
 низкая тревожность - 2 уч-ся  
 очень низкая тревожность - 1 уч-ся

Личностная тревожность (ЛТ):

очень высокая тревожность - 0 уч-ся  
 высокая тревожность - 0 уч-ся  
 средняя тревожность – 7 уч-ся  
 низкая тревожность - 0 уч-ся  
 очень низкая тревожность - 1 уч-ся

9 класс

Ситуативная тревожность (СТ):

очень высокая тревожность - 0 уч-ся  
 высокая тревожность - 0 уч-ся  
 средняя тревожность – 10 уч-ся

низкая тревожность - 8 уч-ся  
 очень низкая тревожность – 0 уч-ся

Личностная тревожность (ЛТ):

очень высокая тревожность - 1 уч-ся  
 высокая тревожность - 0 уч-ся  
 средняя тревожность – 12 уч-ся  
 низкая тревожность - 5 уч-ся  
 очень низкая тревожность – 0 уч-ся

Общие показатели тревожности среди обучающихся 9 и 11 классов:

Ситуативная тревожность(СТ)					Личностная тревожность(ЛТ)				
Уровни тревожности					Уровни тревожности				
очень высокая тревожность	высокая тревожность	средняя тревожность	низкая тревожность	очень низкая тревожность	очень высокая тревожность	высокая тревожность	средняя тревожность	низкая тревожность	очень низкая тревожность
0 (0%)	0 (0%)	17 (65,3%)	10 (38,4%)	1 (3,8%)	0 (0%)	0 (0%)	19 (73%)	5 (19,2%)	1 (3,8%)

Таким образом, из общего количества обучающихся 11 и 9 классов (26 человек) у 1 учащегося – очень высокий уровень личностной тревожности и у 5 учащихся низкий, очень низкий – у 1 учащегося. Из этого следует, что обучающиеся с высоким уровнем тревожности склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности, у них появляется состояние тревожности в различных ситуациях которые касаются оценки его компетентности.

Низкий уровень ситуативной тревожности - 10 учащихся, очень низкий -1 учащийся, средний - 17, высокий - 0, очень высокий -0 учащегося. Низкая ситуативная тревожность может плохо сказаться на результатах деятельности. Состояние ситуативной тревожности возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Обычно уровень ситуативной тревожности изменяется в зависимости от ситуаций. Но ситуативная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — необходимое условие для успешной деятельности. При этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Высокий уровень личностной тревожности у обучающихся способствует увеличению напряженности на экзамене, что может стать препятствием проявления их компетентности.

### **Заключение.**

Особого внимания требуют учащиеся с высокой общей тревожностью. Как известно. Подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определённых личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учёбе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие

достаётся им большой ценой и чревато срывам. Особенно при резком усложнении деятельности. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточной сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворённости, неустойчивости, напряжённости. Работа с такими школьниками должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность и на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развить у школьника, способность справляться с повышенной тревожностью.

### **Направления коррекции:**

В соответствии со сказанным, главными направлениями психокоррекционной работы с тревожными учащимися является следующее:

1. Развитие правильной адекватной самооценки и уровня притязаний способствующих успешности обучения в школе;
2. Формирование необходимых учебных умений и навыков;
3. Воспитание правильного отношения к результатам своей деятельности, умения правильно оценить их, опосредованно относиться к собственным успехам, не бояться ошибок, использовать их для развития деятельности;
4. Формирование правильного отношения к результатам деятельности других детей;
5. Развитие ориентации на способ деятельности;
6. Расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

**Рекомендации по результатам исследования:** Обучающимся с высоким уровнем тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Обучающимся с низкой тревожностью, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, выработка чувства ответственности в решении тех или иных задач.

### **Педагогам:**

1. Укрепить самооценку выпускника.
2. Помочь подростку поверить в себя и свои способности.
3. Помочь избежать возможных ошибок.
4. Информировать выпускников о процедуре прохождения экзамена.
5. Подключить родителей в оказании помощи и поддержке выпускников.
6. При подготовке учитывать индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

### **Родителям:**

1. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
2. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
3. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку

**Обучающимся:**

1. Заранее ознакомиться с особенностями процедуры сдачи экзамена.
2. Ознакомиться с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.
3. Распланировать режим дня.
4. При подготовке менять умственной деятельности на двигательную.
5. Ставить перед собой посильные цели.

Дата составления аналитической справки 05.04.2022 г.

Педагог-психолог: Бегунович О.Ю.

