

**Аналитическая справка  
о проведении диагностики уровня тревожности  
в МКОУ «Уньюганская СОШ №1»  
среди обучающихся 11 класса.**

**Причина исследования:** психологическое сопровождение обучающихся выпускных классов.

**Дата проведения:** 16.02.2023 года.

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

**Задачи исследования:**

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

**Объект исследования** - учащиеся 11-ых классов МБОУ «Уньюганская СОШ №1»

**Методики:**

1. Опросник Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина (оценка ситуативной и личностной тревожности);
2. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю.

Чибисовой);

3. Инструментарий, методическое обеспечение: бланк анкеты на каждого обучающегося.

4. Где планируется использовать:

А) Ознакомить с полученными результатами сотрудников.

Б) Использовать предложенные результаты для организации «Группы риска» среди обучающихся МБОУ «Уньюганская СОШ №1»

6. Этапы работы:

Подготовка к проведению диагностики: информационная встреча с классными руководителями с целью ознакомления проведения данной работы, уточнение организационных моментов – 15.02.2023

Проведение диагностики – 13.02.2023-15.06.2023

Количественная и качественная обработка результатов – 16.02.2023

Выступление на родительском собрании – 16.02.2023

7. Условия проведения:

Место проведения: помещение классной комнаты.

Время проведения: утренние и дневные часы.

Способ: письменная форма.

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.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

**Ситуативная или реактивная тревожность** как *состояние* характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На базе МБОУ «Уньюганская СОШ №1» было проведено диагностическое исследование среди учащихся 11 – х классов.

В исследовании участвовали: 11 класс - в количестве 13 обучающихся. Тестирование проходило в классе, в первой половине дня. Обучающимся были предложены бланки с тестами состоящие из двух частей (ситуативной и личностной тревожностью). В диагностической работе принимали участие 13 учащихся. В ходе анализа и интерпретации данных получены следующие результаты:

В результате исследования выяснилось:

**Ситуативная тревожность (СТ):**

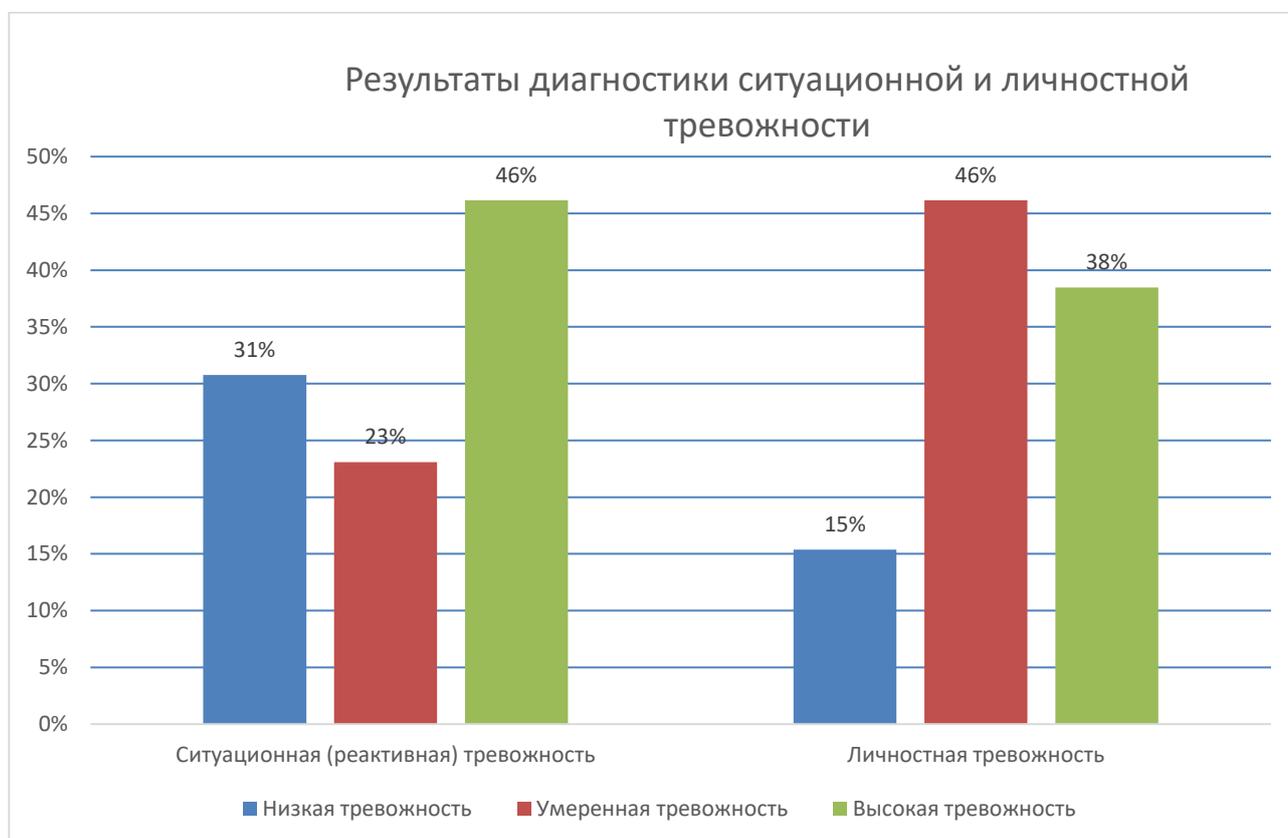
Высокая тревожность- 6 обучающихся  
 Средняя тревожность- 3 обучающихся  
 Низкая тревожность -4 обучающихся  
 Очень низкая тревожность -0 обучающихся

**Личностная тревожность (ЛТ):**

Высокая тревожность- 5 обучающихся  
 Средняя тревожность- 6 обучающихся  
 Низкая тревожность -2 обучающихся  
 Очень низкая тревожность -0 обучающихся

Общие показатели тревожности среди обучающихся 11 класса:

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%)	6 (46%)	3(23%)	4(31%)	0(00%)	0(00%)	5(38%)	6(46%)	2(15%)	0(00%)



Неудачи на ЕГЭ могут быть вызваны различными причинами: психологической неготовностью, отсутствием собственной индивидуальной стратегии деятельности во время

экзамена, низким уровнем притязаний, незнания процедуры проведения ЕГЭ, низким уровнем предметных знаний.

В связи с этим для определения уровня психолого-педагогической готовности обучающихся 11-го классов были определены следующие **показатели**:

Психологическое состояние;

Наличие собственной индивидуальной стратегии деятельности во время экзамена;

Знания процедуры проведения ЕГЭ;

Уровень предметных знаний.

Анализ полученных в ходе исследования данных позволил определить категории учащихся с разными уровнями готовности к сдаче ЕГЭ. С учетом всех параметров психолого-педагогической готовности обучающихся к сдаче ЕГЭ в 2023 году определены следующие группы выпускников:

- I анкета «Психологическая готовность к ГИА»

1. 92,0% участников исследования отмечали, что хорошо представляют себе процедуру проведения экзамена;

2. 68 % учащихся считают, что способны правильно распределить свое время на экзамене;

3. Чувствуют, что сдать ЕГЭ им по силам 9 обучающихся – 69 %, затрудняются ответить 3 обучающихся) – 7,7 %, не чувствуют уверенности – 1 обучающийся – 23%.

В целом, согласно схеме обработки данных, предложенной автором анкеты (Чибисова М.Ю., 2009) получены следующие результаты:

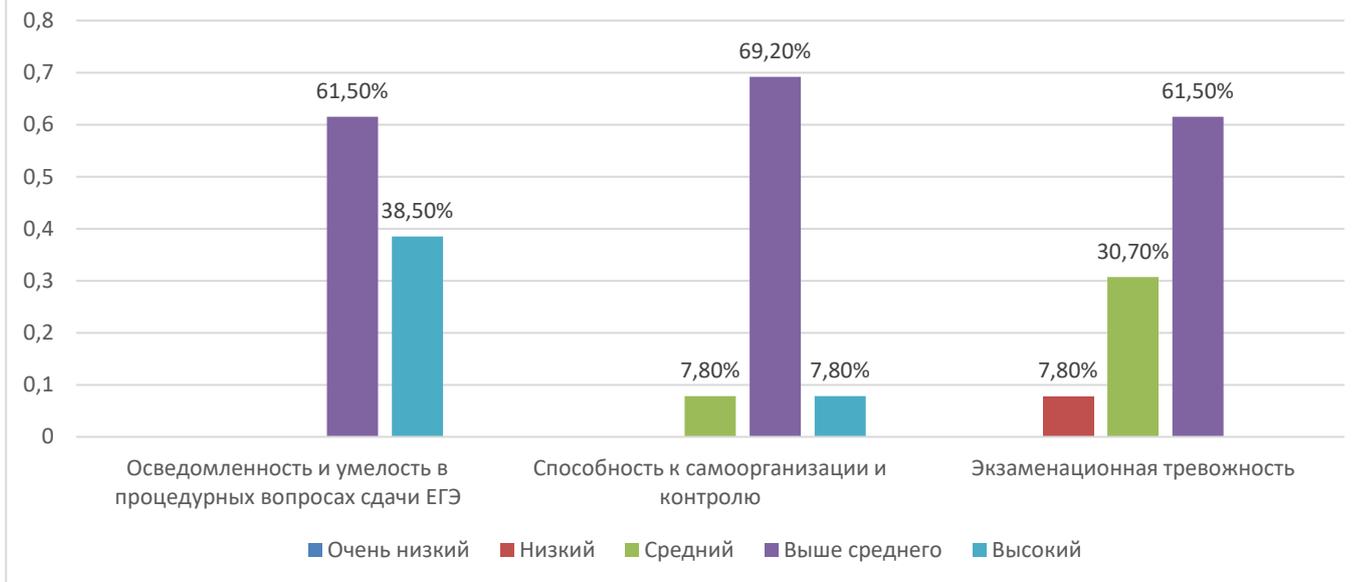
*Знакомство с процедурой проведения ГИА:* 92 % учащихся имеют высокие и выше среднего показатели по этому фактору, 8% - средний уровень.

*Уровень тревоги учащихся:* высокий показатель у учащихся не выявлен, уровень выше среднего – 61,5 %, средний уровень 30,7 % низкий и очень низкий уровень – у 7,8 % учащихся.

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* выше среднего и высокие показатели выявлены в 77 % анкет, средние показатели по этой шкале у 7,8 % и низкие показатели – не выявлены.

Результаты анкеты «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»			
	Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ	Способность к самоорганизации и контролю	Экзаменационная тревожность
Очень низкий	0	0	
Низкий	0	0%	7,8%
Средний	0%	7,8%	30,7%
Выше среднего	61,5%	69,2%	61,5%
Высокий	38,5%	7,8%	0%

## Результаты анкеты "Самооценка психологической готовности к ЕГЭ"



### Выводы:

Таким образом, в диагностическом обследовании приняли участие 19 обучающихся, в возрастной категории 17-18 лет.

При обследовании уровня реактивной тревожности было выявлено, что у 54 % обучающихся – данный вид тревожности отсутствует или проявляется умеренно, что свидетельствует об отсутствии стрессоустойчивых факторов у обучающихся на момент проведения диагностического обследования. У 46% обучающегося повышенный уровень ситуативной тревожности. Значительные отклонения от уровня средней тревожности требуют особого внимания. Высокая тревожность предполагает склонность к проявлению тревоги в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». 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».

По данным диагностического обследования было выявлено, что у 46 % обучающихся уровень личностной тревожности (устойчивой характеристики человека) находится в пределах нормы. У 38 % обучающихся выявлен высокий уровень личностной тревожности.

Следовательно, только 39% обучающихся имеют эмоциональный благоприятный фон, что означает отсутствие различного рода проявлений тревожных факторов и у 39 % показатели нервного напряжения находятся в пределах нормы.

Особого внимания требуют учащиеся с высокой 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 определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Подобную тревожность часто испытывают школьники которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им большой ценой и чревато срывами. Особенно при резком усложнении деятельности.

Данные ученики испытывают нервное напряжение в виду лабильности нервной системы (высокая степень переживания происходящего в окружающей действительности) и в виду загруженности различной деятельностью, посещение различных кружков в системе дополнительного образования.

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 неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности.

Работа с такими школьниками должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту «неуспешность», а также на коррекцию самооценки, преодоления внутренних конфликтов.

#### **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:** 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, вырабатывание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

#### **Педагогам:**

1. Провести визуальный контроль за следующими учениками
2. Провести дополнительную работу по осведомлённости учащихся о процедуре проведения ЕГЭ;
3. Укрепить самооценку выпускника, помочь подростку поверить в себя и свои способности. 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.

#### **Педагогу-психологу:**

1. Запланировать индивидуальные беседы с родителями о способах снятия напряжения у школьника.
2. Продолжать проводить мероприятия по регуляции эмоционального фона в классе, снижению тревожности.
3. Продолжать обучать навыкам самоконтроля и самоорганизации.
4. А также проводить индивидуальные консультации с теми учениками, которые испытывают трудности в психологической готовности к сдаче ГИА.

#### **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.

Педагог-психолог



Кнотикова А.Н.

16.02.2024