

**Аналитическая справка
о проведении диагностики уровня тревожности
среди учащихся 11 классов.**

Причина исследования: психологическое сопровождение обучающихся выпускных классов.

Дата проведения: 24.12. 2022года.

Цель исследования - влияние сдачи ОРТ на тревожность учеников 11 классов.

Объект исследования - учащиеся старших классов

Задачи исследования:

1. Определить уровень ситуативной и личностной тревожности учащихся;
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.

В исследовании участвовали: 11 класс - в количестве 19 обучающихся. Обучающимся были предложены бланки с тестами состоящие из двух частей (ситуативной и личностной тревожностью). В диагностической работе принимали участие 19 учащихся. В ходе анализа и интерпретации данных получены следующие результаты:

В результате исследования выяснилось:

11 класс

Ситуативная тревожность (СТ):

очень высокая тревожность- 0 уч-ся
высокая тревожность-3уч-ся
средняя тревожность – 7уч-ся
низкая тревожность-5 уч-ся
очень низкая тревожность -4уч-ся

Личностная тревожность (ЛТ):

очень высокая тревожность- 0 уч-ся
высокая тревожность- 0 уч-ся
средняя тревожность – 12 уч-ся
низкая тревожность- 5 уч-ся
очень низкая тревожность-2 уч-ся

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 с взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Рекомендации по результатам исследования: Учащимся 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. Учащимся 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.

Педагог-психолог:

Абдусаматова Ж.К.