**Справка**

 **по результатам оценки уровня школьной тревожности.**

**Педагог-психолог психологи ОУ , обобщала методист-психолог Фейзиева С. В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Сроки проведения исследования с 17-20 февраля 2015г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Объект исследования (** класс, группа)\_\_\_\_учащиеся 9 и 11 классов \_\_\_

**Предмет исследования** Уровень школьной тревожности.

**План исследования, рабочая гипотеза** основная масса учащихся испытывает средний уровень тревожности, в пределах нормы.

**Примененные методики** ( автор, название) Методика Г.В. Резапкиной «Определение уровня школьной тревожности»

**Результаты исследования:**

**Количественные данные**

Проанализировав результаты диагностики, я получила следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Классы** | **Всего опрошено** | **Высокая тревожность** | **Средняя тревожность** | **Низкая тревожность** |
| **9а** | 23 | 1 | 7 | 15 |
| **9б** | 24 | 2 | 13 | 9 |
| **9в** | 18 | 1 | 9 | 8 |
| **9г** | 16 | 5 | 5 | 6 |
| **9л** | 25 | 2 | 10 | 13 |
| **11а** | 16 | 1 | 7 | 8 |
| **11б** | 11 | 3 | 3 | 5 |
| **11л** | 13 | 1 | 4 | 8 |
| **11с** | 14 | 0 | 6 | 8 |
| **ИТОГО:** | **160** | **16** | **64** | **80** |
|  |  | **10%** | **40%** | **50%** |

**Обобщенная интерпретация данных** :

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием. Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

**50% учащихся** испытывают низкую тревожность. Этому может быть несколько объяснений:

1. Отсутствие желания раскрываться.
2. Возможно, все в жизни этих учащихся все складывается так хорошо, что их даже не беспокоят эти вопросы.
3. Природа наградила их темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать ве спокойно, но есть момент, что эмоциональная броня может помешать общаться с людьми.

**40% учащихся** испытывают среднюю напряженность по причине:

1. У опрошенных может присутствовать личная тревожность, которая проявляется во всех сферах жизни.
2. Либо хорошая учеба дается им ценой большого нервного напряжения.

Особенно это касается 10% учащихся, которые испытывают повышенную тревожность и здесь могут присутствовать несколько факторов.

**Выводы:** Половина учащихся 9 и 11классов испытывают тревожность в той или иной мере, которая чаще всего объясняется уровнем учебной нагрузки, не соответствующей их природным возможностям.

**Рекомендации по результатам исследования:**

* Педагогу-психологу взять на учет 10% тревожных учащихся и провести с ними индивидуальную коррекционную работу по снятию напряженности и тревожности.
* Обратите внимание на режим дня тревожных учащихся, присутствуют ли физические нагрузки, смена труда и досуга. На период подготовки к экзаменам следует временно ограничить контакты несколькими близкими людьми, которые их понимают.
* Помочь определить, что для них сейчас – самое главное, и на время отлижите второстепенные дела.
* Не сравнивать себя с другими! Возможно, у них более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других , необходимо учитывать это при планировании своей работы.
* Классным руководителям провести разъяснительную работу с родителями и учителями-предметниками по особенностям работы с тревожными детьми.
* Учителям-предметникам соблюдать правила работы с тревожными детьми.

 Педагог-психолог Фейзиева С.В.