



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В. Маневича Кировского района Санкт-
Петербурга*

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ **9-Х** КЛАССОВ

Дата проведение: февраль-март 2021 года

Участвовали: **51 человек**

1. Методика "Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний"

(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)

2. Тест "Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?"

ФИ	Класс	Уровень тревожности в ситуациях проверки знаний	Подверженность экзаменационному стрессу
И Е	9	Крайне высокий	Тревожность повышена
К В	9	Крайне высокий	Стресс очень сильный
А К	9	Повышенный	Стресс очень сильный
Б А	9	Средний	Стресс очень сильный
В В	9	Средний	Стресс очень сильный
Н М	9	Средний	Стресс очень сильный
П А	9	Средний	Стресс очень сильный
К А	9	Повышенный	Стресс очень сильный
К А	9	Повышенный	Стресс очень сильный
С У	9	Повышенный	Стресс очень сильный

Уровень тревожности в ситуациях проверки знаний

У **мальчиков** низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;
средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;
повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов :

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и свехконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить "устные" предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для ученика. Сама по себе учеба для него нетрудна, но он, возможно, боится отвечать у доски, т. к. теряется, и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая "публичная оценка".

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и

при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной "накачкой", с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Подверженность экзаменационному стрессу

0–4б Норма: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8 б. Тревожность повышена: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12 б. Стресс очень сильный: Обратитесь за помощью к родителям, педагогам, психологу. Не держите все в себе.

Рекомендации:

Экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу.

Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Все трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями обучающихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с ГИА;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

При работе с тревожными детьми необходимо избегать сравнения результатов выполнения заданий одних детей с другими. Сравнить можно только результаты самого ребенка с его же результатами более раннего времени. Желательно избегать заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время. Таких детей лучше спрашивать в середине урока и не следует подгонять их с ответом.

Тревожные ученики изначально пропускают много информации, потому что их мысли сосредоточены на личных переживаниях.

При выполнении контрольных работ таким детям может понадобиться помощь.

Необходимо устанавливать визуальный контакт – такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка, как и обращение к нему по имени.

Способствуйте повышению самооценки ученика, хвалите его, но так, чтоб он знал за что.

Желательно проводить в классе беседы, во время которых, обучающиеся рассказывают о своих затруднениях. Это помогает осознать, что и у сверстников существуют такие же проблемы.

Важно найти общий язык со всеми учениками без деления на сильных и слабых, поощрять все их добрые начинания, достигнутые цели и стремление к учебе.

Установки учителя проявляются во время опроса через: виды задаваемых вопросов, время на ответы поддержку, что сильно влияет на мотивацию учеников. Желательно повышать и школьную мотивацию: давать больше разнообразных заданий, использовать игры, создавать позитивную атмосферу во время занятий. Совместная работа является наиболее результативной для развития социальных мотивов.

Прививать учащимся «психологию успеха», стараясь акцентировать внимание на положительных личностных качествах, позитивном поведении и успехах в учебной деятельности. Особую потребность в этом испытывают учащиеся с заниженной самооценкой.

Улучшать психологический климат в классе и налаживать позитивные взаимоотношения между одноклассниками. Для этого развивать и поддерживать у учащихся способность к эмпатии (сочувствию, отзывчивости), к пониманию чувств и переживаний самого себя и других людей.

Педагог-психолог _____ Е.В. Козлякова