

Аналитическая справка

по результатам исследования тревожности у обучающихся 9-х и 11-х классов МБОУ гимназии №3 г. Грязи в период к подготовке к ГИА 2022-2023 учебного года

Временной аспект: октябрь 2022 года

Цель работы: исследовать тревожность старшеклассников в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Объект исследования: тревожность

Предмет исследования: ситуативная и личностная тревожность старшеклассников в период подготовке в ОГЭ и ЕГЭ.

Гипотеза: старшеклассники в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ имеют повышенную тревожность.

Задачи исследования:

1. Эмпирическим путем оценить уровень ситуативной и личностной тревожности учащихся 9-х и 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

2. Разработать рекомендации для руководства школ, школьных психологов, учителей и родителей старшеклассников по сопровождению учащихся в период подготовки к выпускным экзаменам

Методы и методики исследования:

Эмпирические:

- тестирование по методике оценки тревожности Ч.Д. Спилберга, адаптация Ю.Л. Ханина;
- статистический анализ эмпирических данных.

База исследования: В работе принимали участие учащиеся 9А класса (в количестве 23 человека), 9Б (22 человека), 9В (18 человек), 9Г (26 человек), 11А (19 человек) и 11Б (14 человек).

Практическая значимость. Полученные результаты могут быть полезны школьным психологам при разработке и подготовке рекомендаций для учителей и родителей по взаимодействию с учащимися и организации учебного процесса для коррекции уровня тревожности.

Теоретические основы

Методика Спилберга позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Этот тест поможет определить выраженность тревожности в структуре личности. Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). *Личностная* тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на ситуации состоянием тревоги. *Реактивная* характеризуется напряжением, беспокойством, высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Состояние *реактивной (ситуационной) тревоги* возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личности, относимые к категории *высоко тревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с *высокой оценкой* 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.

Для *низко тревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Психологический портрет высокотревожных лиц:

Для них характерна склонность в диапазоне ситуаций воспринимать любое проявление качеств их личности, любую заинтересованность в них как возможную угрозу их престижу, самооценке. Усложненные ситуации они склонны воспринимать как угрожающие, катастрофические. Соответственно восприятию проявляется и сила эмоциональной реакции. Такие люди вспыльчивы, раздражительны и находятся в постоянной готовности к конфликту и готовности к защите, даже если в этом объективно нет надобности. Для них, как правило, характерна неадекватная реакция на замечания, советы и просьбы. Особенно велика вероятность нервных срывов, аффективных реакций в ситуациях, где речь идет об их компетенции в тех или иных вопросах, их престиже, самооценке, их отношении. Излишнее подчеркивание результатов их деятельности или способов поведения, как в лучшую, так и в худшую сторону, категоричный по отношению к ним тон или тон, выражающий сомнение, — всё это неизбежно ведет к срывам, конфликтам, созданию различного рода психологических барьеров, препятствующих эффективному взаимодействию с такими людьми. К высоко тревожным людям опасно предъявлять

категорично высокие требования, даже в ситуациях, когда объективно они выполнимы для них. Неадекватная реакция на такие требования может задержать, а то и вообще отодвинуть на долгое время выполнение требуемого результата.

Психологический портрет низкотревожных лиц:

Для них характерно ярко выраженное спокойствие. Они не всегда склонны воспринимать угрозу своему престижу, самооценке в самом широком диапазоне ситуаций, даже когда она реально существует. Возникновение состояния тревоги у них может наблюдаться лишь в особо важных и лично значимых ситуациях (экзамен, стрессовые ситуации, реальная угроза семейному положению и др.). В личностном плане такие люди спокойны, считают, что лично у них нет поводов и причин волноваться за свою жизнь, репутацию, поведение и деятельность. Вероятность возникновения конфликтов, срывов, аффективных вспышек у таких людей крайне мала.

Результаты исследования.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей использовались следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

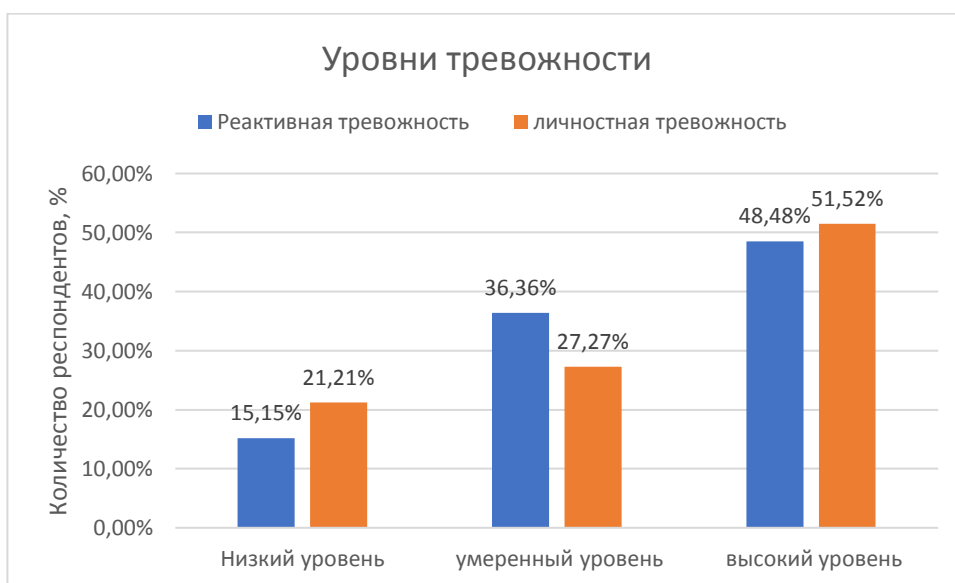


Рис.1 Распределение уровней тревожности по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина среди обучающихся 11А и 11 Б классов

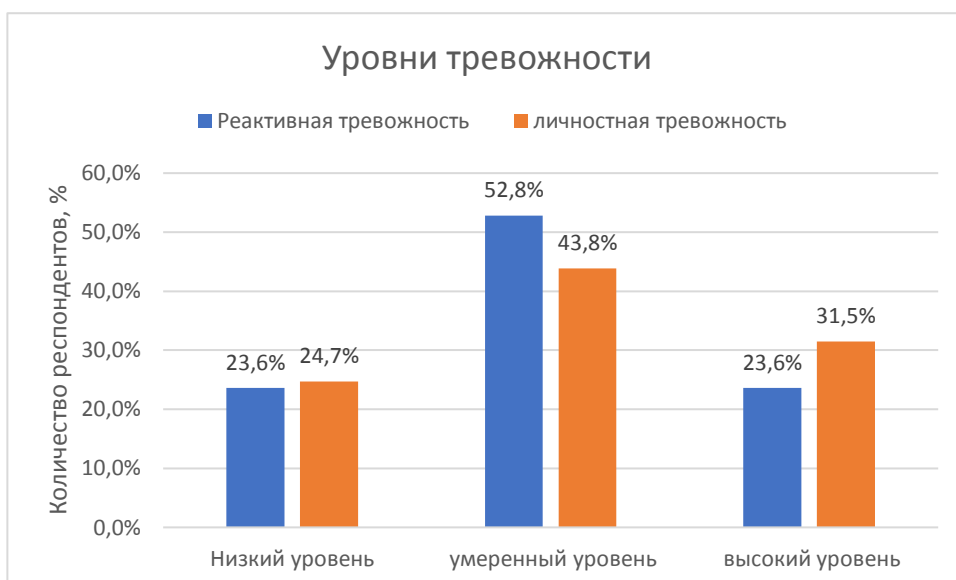


Рис.2 Распределение уровней тревожности по методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина среди обучающихся 9-х классов

Среди принявших участие в тестировании **одинадцатиклассников высокий уровень реактивной тревожности** показали 16 человек или 48,5%, можно сделать вывод, что данные учащиеся на момент проведения исследования находились в состоянии стресса и переживали такие эмоции, как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. **Умеренный уровень** тревожности у 12 человек, что составляет 36,4% от всех респондентов. И **низкий уровень** тревожности у 5 человек (15%), данные учащиеся могут быть охарактеризованы как слабо мотивированные на учебную деятельность и участие в проводимом исследовании.

Среди девятиклассников у 21 ученика (23%) **высокий уровень реактивной тревожности**, у 47 человек (или 52,8%) **умеренный**, а у 21 ученика (23%) **низкий уровень** тревожности.

Для 11-х классов средний показатель по шкале реактивной тревожности составляет 43,64, величина стандартного отклонения 13,64. Аналогичные показатели для 9-х классов 38,70 и 11,21 соответственно.

Среди принявших участие в тестировании **одинадцатиклассников высокий уровень личностной тревожности** показали 17 человек или 51,5% что дает основание предполагать у учащихся появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. **Умеренный уровень** тревожности у 9 человек, что составляет 27,3% от всех респондентов, это свидетельствует о способности учеников адекватно воспринимать ситуации внешней среды, что является условием эффективной деятельности. **Низкий уровень** тревожности у 7 человек (21,2%) что позволяет сделать вывод о слабо развитой ответственности и низкой заинтересованности в результатах решения различных жизненных задач.

Среди девятиклассников у 28 ученика (31,5%) **высокий уровень личностной тревожности**, у 39 человек (или 43,8%) **умеренный**, а у 22 ученика (24,7%) **низкий уровень** тревожности.

Для 11-х классов средний показатель по шкале личностной тревожности составляет 45,9, величина стандартного отклонения 15,1. Аналогичные показатели для 9-х классов 39,8 и 10 соответственно.

Результаты исследования показывают, что уровень тревожности как личностной, так и реактивной только у 18% одинадцатиклассников и у 29% девятиклассников умеренный.

Такие показатели свидетельствуют о том, что учащиеся в большинстве ситуаций владеют навыками саморегуляции и в момент сдачи итогового экзамена смогут справиться со своей тревогой, что в свою очередь, положительно повлияет на их успешную сдачу экзаменов. Также 9% учеников 11 класса и 8% учеников 9 класса имеют умеренную реактивную тревожность и низкую личностную.

Умеренный уровень личностной тревожности, в то время как уровень реактивной тревожности является низким, характерен для 3% (1 ученик 11 класса) и 9% (8 учеников 9-х классов), что может свидетельствовать о слабой мотивированной учебной деятельности учащихся или результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность.

У 3-х (9%) учащихся 11 класса и 11-ти (12,5%) учащихся 9 класса отмечается высокая личностная тревожность и умеренная реактивная тревожность, это дает основание предполагать у них появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, при этом они в состоянии написания теста не вызвала у них чувства тревоги (ученики находились в привычной обстановке, ситуация не была стрессовой). И у 2 человека (6%) учащихся 11 класса и 5-ти (5,6%) учащихся 9 класса в классе наблюдается высокая реактивная тревожность и умеренная личностная тревожность. В данном случае, эти показатели могут свидетельствовать, что на момент проведения у учащегося было вызвано чувство тревоги.

В «группу риска» следует отнести следующие категории учащихся:

- у 4 (12,1%) выпускников средней школы и 11 (12,4%) выпускников основной школы отмечен низкий уровень тревожности по обоим показателям. Такие показатели свидетельствуют о дезадаптивной реакции, проявляющейся в слабой мотивированной учебной деятельности учащихся или данные показатели, являются результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».
- у 13 (39,3%) учащихся 11 классов и 15 (16,9%) учащихся 9 классов по обоим подшкалам выявлен высокий уровень тревожности. Данные показатели характеризуют о склонности воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

После того как был проведен анализ результатов исследования по методике Спилберга-Ханина, проводилось сравнение различий уровня тревожности среди обучающихся 9-ых и 11-ых классов в период подготовки к экзаменам. Для сравнения был использован метод математической статистики U-критерия Манна-Уитни. U-критерий Манна — Уитни — статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

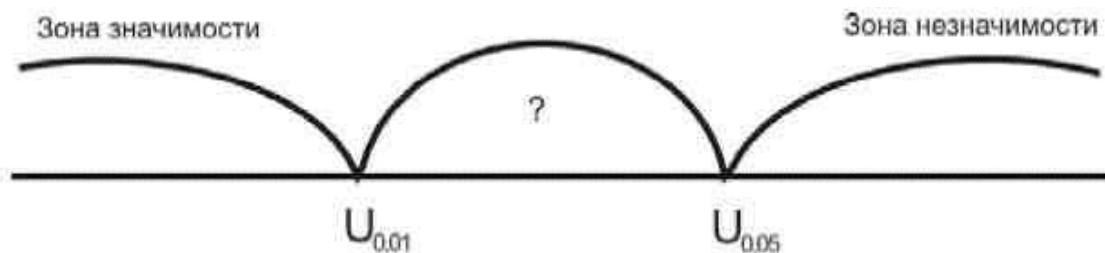


Рис.3 Расположение табличных значений признака

Табл.2 Результаты сравнения выборок по U-критерию Манна-Уитни

Сравниваемые выборки	Признак	Величина критерия			Зона значимости различий выборок.
		Uкр при величине статистической ошибки не более 1%	Uкр при величине статистической ошибки не более 5%	Uэмпир.	
Девушки 11 класс – юноши 11 класс	Реактивная тревожность	66	81	31	значимости
	Личностная тревожность	66	81	14,5	значимости
Девушки 9 класс – юноши 9 класс	Реактивная тревожность	649	729	763,5	незначимости
	Личностная тревожность	649	729	616	значимости
Девушки 11 класс – Девушки 9 класс	Реактивная тревожность	297	349	213,5	значимости
	Личностная тревожность	297	349	136	значимости
Юноши 11 класс – юноши 9 класс	Реактивная тревожность	142	173	226	незначимости
	Личностная тревожность	142	173	167,5	незначимости
Ученики класса – Ученики 9 класс	Реактивная тревожность	699	784	776	неопределенности
	Личностная тревожность	699	784	745,5	неопределенности

Исходя из результатов сравнения выборок можно сделать следующие выводы:

- установлены значимые различия между уровнями как реактивной, так и личностной тревожности среди девушек 11 класса по сравнению с юношами 11 класса. Уровень тревожности у девушек выше, чем у юношей;
- установлены значимые различия между уровнями личностной тревожности среди девушек 9 класса по сравнению с юношами 9 класса. В то время как уровень реактивной тревожности у учащихся 9 классов от гендера не зависит;
- установлены значимые различия между уровнями как реактивной, так и личностной тревожности среди девушек 11 класса по сравнению с девушками 9 класса. Уровень тревожности у девушек при переходе в старшую школу увеличивается;
- нет статистически значимых различий между уровнем реактивной и личностной тревожности среди юношей 11 и 9 классов;
- можно говорить о наличии статистически значимых различий между уровнем реактивной и личностной тревожности учащихся 9-х и 11-х классов ($p \leq 0,05$).

Рекомендации по коррекции ситуативной (реактивной) тревожности старших подростков.

Рекомендации для высокотревожных людей:

Полезно сместить акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности, стоит формировать чувство уверенности в успехе.

Рекомендации для низкотревожных людей:

Таким людям требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Рекомендации для подростков .

Значимым моментом в работе по профилактике и преодолению ситуативной тревожности у старших подростков считается устранение внутренних зажимов, приобретение подростком двигательной свободы, пластики движений.

Существует множество приемов работы с учащимися:

1 «Настройка на конкретное эмоциональное состояние». Подростку предполагается в мыслях объединить беспокойное, тревожное эмоциональное состояние с какой-либо мелодией, цветом, пейзажем, каким-то отличительным жестом; спокойное, расслабленное - с иным, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При большом волнении сперва вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее необходимое количество раз.

2 «Приятное воспоминание». Подростку предлагается вообразить себе какую-то ситуацию, в которой он ощущал абсолютный покой, расслабленность, и как можно красочнее, пытаясь припомнить все без исключения ощущения, вспоминать в полном объеме эту ситуацию.

3 «Использование роли». В затруднительной ситуации школьнику предлагается наглядно вообразить себе образ для подражания, переместиться в эту роль и совершать действия, находясь «в его образе». (Этот прием будет более результативным для юношей).

4 «Контроль голоса и жестов». Подростку дается объяснение, как по голосу и жестам возможно установить эмоциональное состояние другого человека. Объясняют, что уверенный голос и размеренная жестикуляция могут оказывать успокаивающее воздействие - успокаивать, вселять чувство уверенности.

Обучение специальному управлению мышцами своего лица. Подростку предоставляют несколько обычных упражнений, направленных на расслабление мышц лица и поясняют, какое важное значение играет улыбка для снятия нервно - мышечного напряжения.

5 «Дыхание». Рассказывают о большом значении размеренного дыхания, дают методы применения дыхания в целях снижения напряжения до оптимального уровня, к примеру, совершать выдох в два раза дольше, чем вдох; в ситуации переживания сильного напряжения совершить полный выдох в два раза дольше; в случае мощного напряжения совершить полный вдох и удержать дыхание на 20-30 секунд.

Эти и другие техники являются достаточной степени эффективными, в первую очередь, для учащихся, переносящих так называемую «ситуативную тревогу».

Рекомендации педагогу.

Работу с тревожностью целесообразно проводить в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и, в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка. Работа по всем трем направлениям может проводиться параллельно, либо, в зависимости от выбранного психологом приоритета, постепенно и последовательно.

а) Повышение самооценки.

Довольно часто тревожные люди имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие люди, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны старших и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные подростки иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь им повысить самооценку, следует оказывать им поддержку, проявлять заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.

Для того чтобы помочь ученику повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы:

- Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе.

- Нельзя сравнивать подростка с другими учениками, не приводить их в пример, т.к. это отрицательно влияет на формирование адекватной самооценки. Для того, чтобы подчеркнуть динамику в работе подростка над каким-то его качеством лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

- При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ученику необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае подросток ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.

- Для того, чтобы тревожный человек не считал себя хуже других, желательно в группе проводить беседы с коллективом, во время которых все рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в, тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают человеку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с его собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара подростка.

Работа по повышению самооценки – это только одно из направлений в работе с тревожным подростком и быстрых результатов такой работы ожидать нельзя.

б) Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных людей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь снизить напряжение: и мышечное, и эмоциональное – можно научить выполнять релаксационные упражнения.

в) Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих подростка.

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых ситуациях. Даже если работа по повышению самооценки и по обучению способам снижения мышечного и эмоционального напряжений уже проведена, нет гарантии, что оказавшись в реальной жизненной или в непредвиденной ситуации, человек будет вести себя адекватно. В любой момент такой подросток может растеряться и забыть все, чему его научили.

Именно поэтому отработка навыков поведения в конкретных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными людьми. Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Родителям

Поддерживать ощущение успешности у старшего подростка, так как ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности. Родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал. Полезно снизить количество замечаний. Можно попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку, а вечером перечитать список. Скорее всего, станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения, родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Классным руководителям

Провести родительское собрание по теме «Как помочь ребенку подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)» и родительское собрание по теме «Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА».

Провести классные часы «ГИА без стресса» и «Я и экзамен», на которых ознакомить учащихся с общими рекомендациями по снижению уровня тревожности и приемах саморегуляции.

Педагогу-психологу

Довести до сведения классных руководителей результаты диагностики тревожности обучающихся 11 и 9 классов.

Провести индивидуальные консультации, психодиагностическое исследование с обучающимися по выявлению причин высокой тревожности и её коррекции.

Провести повторную диагностику с обучающимися после проведенной работы.

28.10.2022

Педагог-психолог: Коваль Н.Н.

Методики диагностики ситуативной тревожности старших подростков

Шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина

(Шкала самооценки уровня тревожности).

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36,

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом:

до 30 - низкая тревожность;

31-45 - умеренная тревожность;

46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека 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. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Бланк для ответов

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк для ответов

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

КРИТЕРИЙ МАННА-УИТНИ (U-критерий Манна-Уитни)

Данный метод выявления различий между выборками был предложен в 1945 году Фрэнком Уилкоксоном (F. Wilcoxon). В 1947 году он был существенно переработан и расширен Х.Б.Манном (H. B. Mann) и Д.Р.Уитни (D. R. Whitney), по именам которых и U-критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, используется для оценки различий между двумя независимыми и несвязанными малыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно, выборки из которых представлены в ранговой шкале. Измеренные признаки располагаются на этой шкале в порядке возрастания, а затем нумеруются целыми числами 1, 2, ... Эти числа и называются рангами. Значение имеет не сама величина признака, а лишь порядковое место, который она занимает среди других величин. Мерой отличия является число T - сумма рангов для каждой из групп.

U-критерий Манна-Уитни вычисляется по формуле:

$$U = n_x \cdot n_y + \frac{n(n+1)}{2} - T,$$

, (1), где:

n_x и n_y - объемы выборок;

n - объем выборки, имеющей большую ранговую сумму;

T – большая сумма рангов из выборок X и Y.

Алгоритм использования U-критерия Манна-Уитни.

1. Составить единый ранжированный ряд из обеих сопоставляемых выборок, расставив их элементы по степени нарастания признака и приписав меньшему значению меньший номер (ранг). Если значения совпадают, им присваивают один и тот же средний ранг (например, если два значения поделили 3-е и 4-е номера обоим присваивают ранг 3,5).
2. Подсчитать отдельно сумму рангов для первой и второй выборок.
3. Определить наибольшую из двух ранговых сумм T.
4. Вычислить эмпирическое значение U-критерия (U) (по формуле (1)).
5. Определить по таблице для избранного уровня статистической значимости ($\beta = 5\%$ или $\beta = 1\%$) или доверительной вероятности ($p = 0.95$ или $p = 0.99$) критическое значение ($U_{кр}$) при заданной численности групп.
6. Решение о достоверности различий, наблюдаемых между уровнем признака в рассматриваемых выборках, принимают на основании сравнения полученных эмпирического (U) и критического ($U_{кр}$) значений критерия Манна-Уитни.

Решение о принятии гипотезы	Условия принятия	Вывод о достоверности различий между уровнем признака в рассматриваемых выборках
гипотезу H_0 принимают	$U > U_{кр}$	Различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер
Гипотезу H_1 принимают (Гипотезу H_0 отвергают)	$U < U_{кр}$	Различия являются статистически достоверными

Результаты тестирования по методике Спилбеога-Ханина.

Дата проведения тестирования 27 октября 2022 года

Класс	Порядковый номер респондента	пол	Количественный показатель	
			реактивной тревожности	личностной тревожности
11А	Респондент 1	ж	28	33
11А	Респондент 2	ж	62	71
11А	Респондент 3	ж	73	73
11А	Респондент 4	ж	39	31
11А	Респондент 5	ж	56	57
11А	Респондент 6	ж	39	58
11А	Респондент 7	ж	55	59
11А	Респондент 8	ж	61	59
11А	Респондент 9	ж	48	58
11А	Респондент 10	ж	53	67
11А	Респондент 11	ж	48	64
11А	Респондент 12	ж	60	57
11А	Респондент 13	ж	41	50
11А	Респондент 14	ж	64	64
11А	Респондент 15	м	34	43
11А	Респондент 16	м	47	40
11А	Респондент 17	м	33	26
11А	Респондент 18	м	21	29
11А	Респондент 19	м	38	31
11Б	Респондент 20	ж	57	51
11Б	Респондент 21	ж	59	54
11Б	Респондент 22	ж	45	62
11Б	Респондент 23	м	51	51
11Б	Респондент 24	м	43	30
11Б	Респондент 25	м	34	38
11Б	Респондент 26	м	21	22
11Б	Респондент 27	м	21	29
11Б	Респондент 28	м	49	38
11Б	Респондент 29	м	32	34
11Б	Респондент 30	м	34	31
11Б	Респондент 31	м	32	29
11Б	Респондент 32	м	30	28
11Б	Респондент 33	м	32	47
9А	Респондент 34	ж	30	29
9А	Респондент 35	ж	26	29
9А	Респондент 36	ж	35	33
9А	Респондент 37	ж	33	41
9А	Респондент 38	ж	35	30
9А	Респондент 39	ж	65	56
9А	Респондент 40	ж	39	48
9А	Респондент 41	ж	30	40

9А	Респондент 42	ж	53	53
9А	Респондент 43	ж	64	68
9А	Респондент 44	ж	29	36
9А	Респондент 45	ж	28	34
9А	Респондент 46	ж	23	24
9А	Респондент 47	ж	37	41
9А	Респондент 48	ж	27	25
9А	Респондент 49	ж	56	53
9А	Респондент 50	м	24	28
9А	Респондент 51	м	27	30
9А	Респондент 52	м	38	38
9А	Респондент 53	м	40	38
9А	Респондент 54	м	38	44
9А	Респондент 55	м	39	44
9А	Респондент 56	м	51	48
9Б	Респондент 57	ж	38	47
9Б	Респондент 58	ж	42	44
9Б	Респондент 59	ж	40	56
9Б	Респондент 60	ж	35	45
9Б	Респондент 61	ж	47	51
9Б	Респондент 62	ж	42	50
9Б	Респондент 63	ж	48	44
9Б	Респондент 64	ж	46	47
9Б	Респондент 65	ж	36	46
9Б	Респондент 66	ж	32	45
9Б	Респондент 67	ж	40	48
9Б	Респондент 68	ж	61	46
9Б	Респондент 69	ж	48	37
9Б	Респондент 70	ж	39	39
9Б	Респондент 71	м	32	27
9Б	Респондент 72	м	32	27
9Б	Респондент 73	м	28	35
9Б	Респондент 74	м	34	31
9Б	Респондент 75	м	32	43
9Б	Респондент 76	м	39	42
9Б	Респондент 77	м	32	30
9Б	Респондент 78	м	26	27
9В	Респондент 79	ж	42	50
9В	Респондент 80	ж	39	40
9В	Респондент 81	ж	30	35
9В	Респондент 82	ж	34	38
9В	Респондент 83	ж	62	46
9В	Респондент 84	ж	36	30
9В	Респондент 85	ж	52	46
9В	Респондент 86	ж	37	38
9В	Респондент 87	м	48	43
9В	Респондент 88	м	37	33
9В	Респондент 89	м	27	28

9В	Респондент 90	м	30	36
9В	Респондент 91	м	61	65
9В	Респондент 92	м	36	35
9В	Респондент 93	м	50	52
9В	Респондент 94	м	36	35
9В	Респондент 95	м	43	39
9В	Респондент 96	м	23	28
9Г	Респондент 97	ж	35	33
9Г	Респондент 98	ж	24	26
9Г	Респондент 99	ж	32	37
9Г	Респондент 100	ж	64	56
9Г	Респондент 101	ж	27	49
9Г	Респондент 102	ж	35	39
9Г	Респондент 103	ж	32	29
9Г	Респондент 104	ж	43	46
9Г	Респондент 105	ж	33	34
9Г	Респондент 106	ж	35	43
9Г	Респондент 107	ж	64	49
9Г	Респондент 108	ж	32	30
9Г	Респондент 109	ж	38	58
9Г	Респондент 110	ж	28	33
9Г	Респондент 111	ж	33	29
9Г	Респондент 112	ж	75	68
9Г	Респондент 113	ж	48	44
9Г	Респондент 114	ж	32	30
9Г	Респондент 115	м	56	51
9Г	Респондент 116	м	30	34
9Г	Респондент 117	м	50	42
9Г	Респондент 118	м	23	25
9Г	Респондент 119	м	34	32
9Г	Респондент 120	м	36	30
9Г	Респондент 121	м	37	36
9Г	Респондент 122	м	29	29

	Низкий уровень тревожности
	Умеренный уровень тревожности
	Высокий уровень тревожности
	Пограничный уровень