

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ЮНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 5
городского округа Кохма Ивановской области

Номинация: «Здоровьесберегающие технологии»

**Гендерные различия стрессоустойчивости девятиклассников
при подготовке к ОГЭ**

Автор:

Нелюбина Анастасия Викторовна,
10 класс

Руководитель:

Тимина Наталья Витальевна, учитель
биологии I квалификационной
категории
МБОУ СШ №5 г.о. Кохма Ивановской
области

г. Кохма, Ивановская область
2020 г.

Содержание

	Стр.
Введение	3
Методика исследований	6
Результаты исследований и их обсуждение	6
Выводы	16
Заключение	16
Список использованной литературы	17
Приложения	18

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены. А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное.

Школьная пора – время формирования личности, выбора жизненного пути, период овладения социальными нормами и правилами. В том случае, когда лейтмотивом переживаний подростка оказываются тревога и неуверенность в себе, происходит формирование тревожной, мнительной личности.

Стресс усиливается, если подросток находится в выпускном классе. Подготовка, пробники, страх не сдать, не получить аттестат – всё это очень сильно влияет на психическое состояние подростка, который итак находится в постоянном стрессе.

Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиною в целый год. И для большинства выпускников экзамены становятся не только проверкой знаний, но и показателем стойкости, умения справиться с экзаменационным стрессом. Мы сами находимся в выпускном классе, поэтому исследование этой темы было очень актуально для нас.

Цель исследования: изучить гендерные различия стрессоустойчивости девятиклассников при подготовке к ОГЭ.

Объект исследования: стрессоустойчивость детей подросткового возраста.

Предмет исследования: гендерные особенности стрессоустойчивости подростков.

Гипотеза: Существуют особенности стрессоустойчивости у мальчиков и девочек подросткового возраста. У мальчиков уровень стрессоустойчивости в целом ниже, чем у девочек.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме гендерных особенностей и стрессоустойчивости, проявляющейся у подростков.

2. Подобрать методики диагностики тревожного поведения мальчиков и девочек подросткового возраста.
3. Математически обработать и проанализировать полученные данные.

Обзор литературы

Психологические особенности развития эмоциональной сферы в подростковом возрасте

Подростковым принято считать период от 11 до 16 лет. Этот период обусловлен не только качественными навыками и полезным изменениями в организме подростка и в его окружении, но связан с возникновением специфических состояний, которые играют важную роль в период наибольшего развития, но и опасным звеном.

Актуальным становится, как отмечает Х. Ремшидт [10], в своей работе «Подростковый и юношеский возраст», сравнение себя со сверстниками, поскольку диапазон нормальной изменчивости остается неизвестным, продолжает Х. Ремшидт, это может вызвать тревожность и привести к острым конфликтам или депрессивному состоянию и даже к хроническим неврозам.

У старших школьников был обнаружен самый высокий, по сравнению с другими возрастными уровнями тревожности во всех сферах общения, но особенно резко возрастает у них тревожность в общении с родителями и теми взрослыми, от которых они в какой-то мере зависят. В возрасте от 14 до 16 лет он особенно остро проявляется. Акцентируются некоторые свойства характера: такие акцентуации, не будут сами по себе патологическими, тем не менее, повышают возможность психических травм и отклоняющегося от нормы поведения [3].

Необходимо обратить внимание на значимость семьи и школы в период взросления. Подростковый возраст – это противоречие между стремлением казаться и неумением «быть взрослым». Это противоречие между стремлением к независимости и необходимостью подчиняться указаниям – взрослых [5].

Трудности подросткового возраста связаны с повышенной возбудимостью, с ипохондрическими реакциями, с аффективностью, с острой реакцией на обиду, с повышенной критичностью по отношению к старшим.

Школьные конфликты связаны в основном с успеваемостью, адаптацией, авторитетом и автономией. В связи с требованиями предъявляемыми к успеваемости, возникают конфликты, как с учителями, так и со сверстниками. По отношению к учителям могут возникнуть протест, отказ заниматься и добиваться успехов. Такое поведение встречается и у способных и у критически настроенных молодых людей. Чье выраженное стремление к успеху сталкивается с неблагоприятными перспективами на будущее. В отношениях с ровесниками могут возникать конфликты на почве соперничества. Это влияет на психосоциальную адаптацию школьников и

сохранение класса как единого общества. Конфликты в области автономии и авторитета обусловлены стеснениями свободы школьными правилами. Молодые люди требуют, обосновать их чувствуют над собой нежелательную опеку [7].

Тревожность – это субъективное проявление неблагополучия личности. Подростки младшие и старшие имеют свои отличительные особенности, и они велики, но можно говорить о типичных, характерных чертах этого периода, по уровню и характеру психического развития, подростничество – типичная эпоха детства, которая имеет ряд стадий, которые имеют свои особенности, с одной стороны, а с другой стороны подросток – растущий человек, стоящий на пороге взрослой жизни.

Гендерные особенности проявления тревожности у подростков

Важное место в современной психологии занимает изучение гендерных аспектов тревожного поведения. Особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют «возрастом тревог». Подростки тревожатся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. И непонимание со стороны взрослых только усиливает неприятные ощущения.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место в подростковом возрасте, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. В состоянии тревоги подросток переживает не одну эмоцию, а некоторую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на его социальные взаимоотношения, на соматическое состояние, на восприятие, мышление, поведение. При этом следует учитывать, что состояние тревоги у мальчиков и девочек подросткового возраста может вызываться разными эмоциями. Ключевой эмоцией в субъективном переживании тревоги является страх [8].

Следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности подростков. Тревога – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определённую опасность). Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают [6].

Тревожность может порождаться как реальным неблагополучием мальчиков и девочек в наиболее значимых для них областях деятельности и общения, так и существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение подростков. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого мальчика или девочки подросткового возраста, 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. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия подростков.

Тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку в подростковом возрасте. Повышенный уровень тревожности у подростков может свидетельствовать об их недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе [4].

В проявлении тревожности отмечаются гендерные особенности.

Гендер – это совокупность социальных и культурных норм, которое общество предписывает выполнять людям в зависимости от их биологического пола. В зависимости от того, к какому полу он принадлежит, индивид выстраивает свое поведение, свои взаимоотношения [1].

Гендерный подход предполагает, что различия в поведении, в психике, деятельности мальчиков и девочек подросткового возраста определяются не столько их анатомо-физиологическими особенностями, сколько социально-культурными факторами.

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны.

Наблюдения за поведением мальчиков и девочек не привели к обнаружению половых различий, однако при опросе учителей и самих испытуемых выяснилось, что девочки более робки и тревожны.

Так, половые различия по тревожности не связаны с возрастом испытуемых: они примерно одинаковы у детей и взрослых. Однако данные по различным видам тревожности противоречивы.

В исследовании тревожности не было обнаружено «чистых» гендерных различий, но были обнаружены культурные.

Наконец, следует задуматься о том, какие последствия для общественной жизни могут иметь половые различия по параметру тревожности. Общество влияет на формирование характеристик личности у разных полов в определенном направлении. Быть может, не стоит волноваться по поводу этой тревожности? Если она позволяет добиваться успехов и не вредит здоровью, то это – характеристика хорошей адаптивности. Однако необходимо исследовать уровень этой тревожности, связанный с психической нормой. Слишком большая тревожность не дает человеку покоя, и он не может быть счастлив и благополучен. Возможно, что это отражение тех сложных социальных процессов, которые происходят в мире.

Таким образом, вопросы изучения подростковой тревожности занимают значительное место в современной психологии. Среди наиболее злободневных вопросов – выявление причин возникновения и способов коррекции тревожного поведения. Не последнее место занимает изучение гендерных различий в проявлении тревожности.

Методика исследований

Объект исследования: стрессоустойчивость детей подросткового возраста.

Предмет исследования: оценка уровня школьной тревожности, уровня общей самооценки и самооценки психологической готовности к сдаче ОГЭ среди учащихся 9 класса МБОУ СШ №5 г. Кохма Ивановской области. Исследования проводились в период ноябрь-декабрь 2018г.

Нами были использованы следующие методики:

1. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»(модификация методики М.Ю.Чибисовой)
2. Тест школьной тревожности Филлипса.
3. Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.).
4. Анкета «Шкалы социально ситуационной тревоги» (О. Кондаш).

Для статистической обработки собранного материала использовался t-критерий Стьюдента.

Результаты исследований и их обсуждение

Исследования проводились с учащимися 9Б класса школы №5 городского округа Кохма Ивановской области. В эксперименте участвовало 20 подростков в возрасте 15 лет, 10 мальчиков и 10 девочек.

Рассмотрим полученные нами в ходе исследования результаты.

1. Анкета «Самооценка психологической готовности к ОГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой).

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что высокий и выше среднего показатели информированности о процедуре ОГЭ имеют 80% мальчиков и девочек ($p > 0,05$) (рис.1).

100 % мальчиков владеют навыками самоконтроля и самоорганизации, не уверены в своих силах и в том, что смогут выстроить стратегию деятельности на экзамене 10% девочек ($p > 0,05$) (рис.2).

У 10% мальчиков отмечается уровень экзаменационной тревожности выше среднего, 40% девочек не владеют способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием ($p > 0,05$) (рис.3). Данные по сравнению показателей анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнение показателей анкеты «Самооценка психологической готовности к ОГЭ» у мальчиков и девочек

Уровни	Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ОГЭ		Способность к самоорганизации и самоконтролю		Экзаменационная тревожность	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчик и	Девочк и

	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%
очень низкий	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	-	-
низкий	-	-	-	-	-	-	1	10	2	20	3	30
средний	2	20	2	20	4	40	1	10	6	60	3	30
выше среднего	4	40	3	30	3	30	5	50	1	10	3	30
высокий	4	40	5	50	3	30	3	30	-	-	1	10

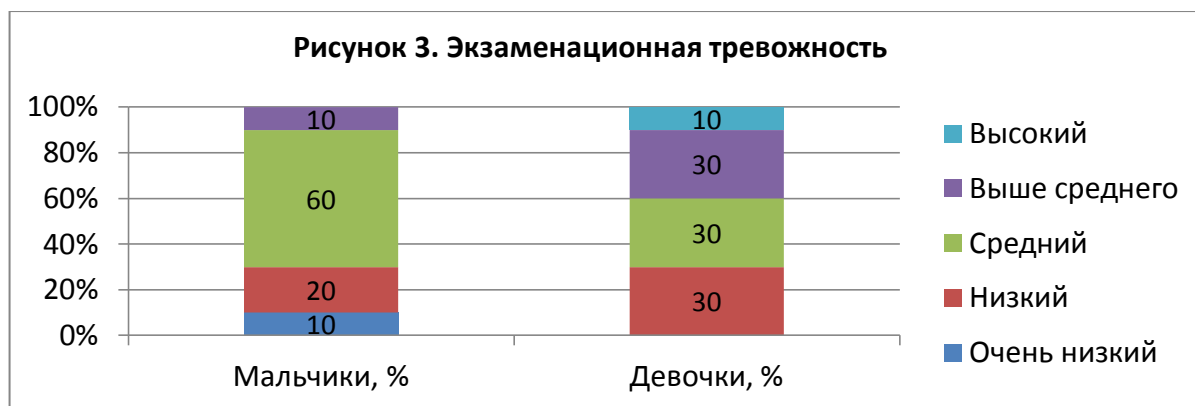
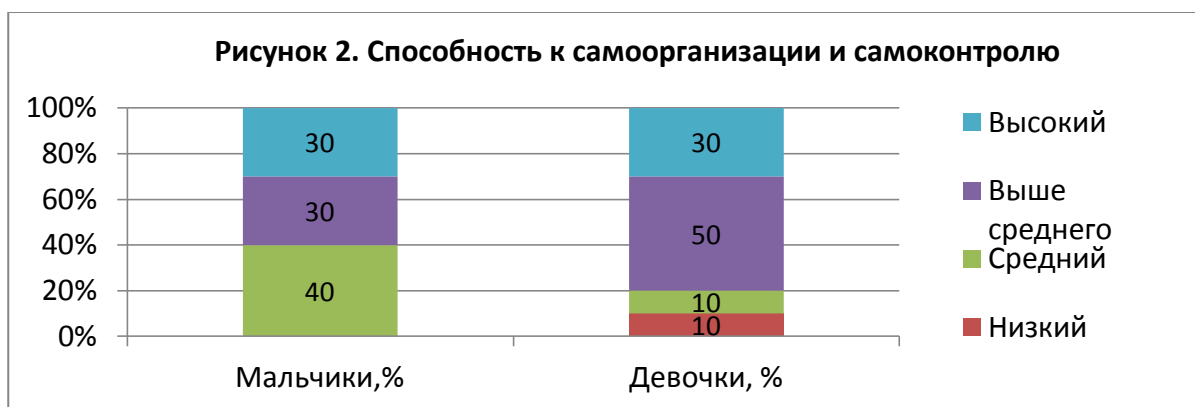
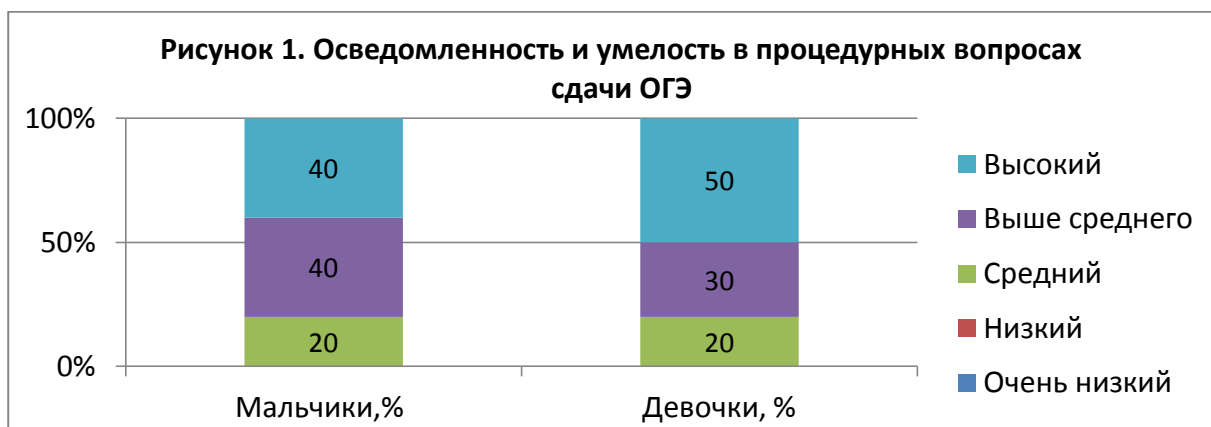


Таблица 2. Среднее значение данных анкеты «Самооценка психологической готовности к ОГЭ» у мальчиков и девочек

Показатели	Среднее значение		Достоверность различий
	Мальчики	Девочки	
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ОГЭ	19,9 ±1,09	20,8±1,413	p>0,05 (0,673)
Способность к самоорганизации и самоконтролю	18,4±1,368	17,5±1,572	p>0,05 (0,740)
Экзаменационная тревожность	11,8±1,191	14±1,868	p>0,05 (0,397)

Изучение данных среди «Самооценка психологической готовности к ОГЭ» девятиклассников показало, что показатели «осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ОГЭ», «способность к самоорганизации и самоконтролю» и «экзаменационная тревожность» несколько выше у девочек, чем у мальчиков ($P > 0,05$) (таблица 2).

2. Тест школьной тревожности Филлипса.

Таблица 3. Результаты «Методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса», диагностирующей уровень и характер тревожности связанной со школой у мальчиков.

№ п/п	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребностей в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	14%	55%	69%	33%	17%	80%	20%	50%
2	36%	36%	48%	17%	67%	48%	60%	50%
3	18%	27%	23%	33%	33%	0%	0%	25%
4	23%	36%	23%	33%	33%	40%	0%	50%
5	36%	36%	38%	17%	50%	40%	20%	50%
6	0%	73%	62%	0%	0%	40%	0%	50%
7	46%	55%	38%	17%	83%	80%	20%	50%
8	14%	63%	46%	0%	0%	0%	0%	38%
9	0%	55%	54%	0%	0%	40%	0%	50%
10	32%	27%	46%	33%	50%	0%	60%	75%

Высокий уровень имеют:

	-	-	-	-	10% - 1 чел.	20% - 2 чел.	-	10% - 1 чел.
Повышенный уровень имеют:								
	-	50%- 5чел.	30%- 3 чел.	-	30% - 3 чел.	-	20% - 2 чел.	70% - 7 чел.

Таблица 4. Результаты «Методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса», диагностирующей уровень и характер тревожности связанной со школой у девочек.

№ п/п	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребностей в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	27%	27%	28%	67%	50%	50%	0%	50%
2	14%	55%	23%	0%	17%	0%	20%	25%
3	59%	55%	38%	50%	35%	40%	60%	50%
4	45%	45%	46%	17%	50%	60%	20%	50%
5	14%	36%	38%	17%	17%	0%	0%	25%
6	23%	27%	46%	33%	33%	80%	40%	25%
7	5%	64%	38%	17%	0%	60%	20%	25%
8	18%	27%	15%	0%	33%	20%	70%	50%
9	45%	27%	31%	67%	50%	20%	0%	50%
10	32%	64%	54%	33%	50%	80%	20%	63%
Высокий уровень имеют:								
	-	-	-	-	-	20% - 2 чел.	-	-
Повышенный уровень имеют:								
	10% - 1 чел.	40% - 4 чел.	10% - 1 чел.	30% - 3 чел.	40% - 4 чел.	30% - 3 чел.	20% - 2 чел.	60% - 6 чел.

Проанализировав полученные результаты (таблицы 3, 4), нами было выявлено количество детей, обладающих следующими видами тревожности:

I. Общая тревожность в школе – 1 девочка (10%)

II. Переживание социального стресса – 5 мальчиков (50%) и 4 девочки (40%)

III. Фрустрация потребностей в достижении успеха – 3 мальчика (30%) и 1 девочка (10%)

IV. Страх самовыражения – 3 девочки (30%)

- V. Страх ситуации проверки знаний – 4 мальчика (40%) и 4 девочки (40%)
VI. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – 2 мальчика (20%) и 3 девочки (30%)
VII. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – 2 мальчика (20%) и 2 девочки (20%)
VIII. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – 8 мальчиков (80%) и 6 девочек (60%)

Результаты обследования достаточно неоднородны. Выявлены как мальчики, так и девочки с высокой и низкой тревожностью, но относительное число их разное. И даже среднестатистические данные значительно отличаются друг от друга. Можно утверждать, что уровень тревожности зависит не только от индивидуальных особенностей детей, а и от других причин, характеризующих психологический климат в классе и в школе в целом. Наиболее высокие значения тревожности выявлены по фактору 2 (переживание социального стресса) и фактору 8 (страхи в отношениях с учителями) (рисунок №4).

На рисунке видно, что наблюдается превышение показателей по двум факторам (страх ситуации проверки знаний и страхи в отношениях с учителями), по остальным показателям тревожность не диагностируется. В целом, отмечается низкий уровень тревожности, особенно по фактору «общая тревожность в школе» – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы, что можно интерпретировать как достижения коллектива педагогов и учащихся, но стоит также обеспечить больший комфорт детям для ликвидации причин тревоги.

При анализе обнаружены некоторые общие характерные особенности в степени выраженности определенных факторов. Можно увидеть, что общий уровень тревожности находится в пределах нормы, кроме показателя «переживание социального стресса» и показателя «страх ситуации проверки знаний». Это значит, что детям свойственны негативные эмоциональные состояния, на фоне которых развиваются их социальные контакты (прежде всего - со сверстниками), а также негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей. Эти страхи понятны и объяснимы. Данные подтверждают известные факты наличия именно этого вида тревожности практически у всех детей разного пола.

Наблюдаемая разница в показателях тревожности свидетельствует, что на негативные результаты кроме возрастных особенностей детей влияют, видимо, какие-то характеристики духовной среды. Очевидно, не последнюю роль в этом играют взаимоотношения с учителями, так как по фактору 8 (проблемы и страхи в отношениях с учителями) у девочек результаты обозначают повышенную тревожность(60%), у мальчиков отмечается высокий уровень(80%) (таблица 5).

Таблица 5. Среднее значение данных «Методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса» у мальчиков и девочек

Факторы	Среднее значение		Достоверность различий
	Мальчики	Девочки	
1. Общая тревожность в школе	21,9±4,923	28,2±5,376	p>0,05 (0,491)
2. Переживание социального стресса	46,3±5,036	42,7±4,996	p>0,05 (0,703)
3. Фрустрация потребностей в достижении успеха	44,7±4,74	35,7±3,703	p>0,05 (0,213)
4. Страх самовыражения	18,3±4,563	30,1±7,791	p>0,05 (0,188)
5. Страх ситуации проверки знаний	33,3±9,283	33,5±5,536	p>0,05 (0,989)
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	36,8±9,405	41±9,481	p>0,05 (0,731)
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	18±7,572	25±7,782	p>0,05 (0,588)
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	48,8±3,915	41,3±4,609	p>0,05 (0,215)

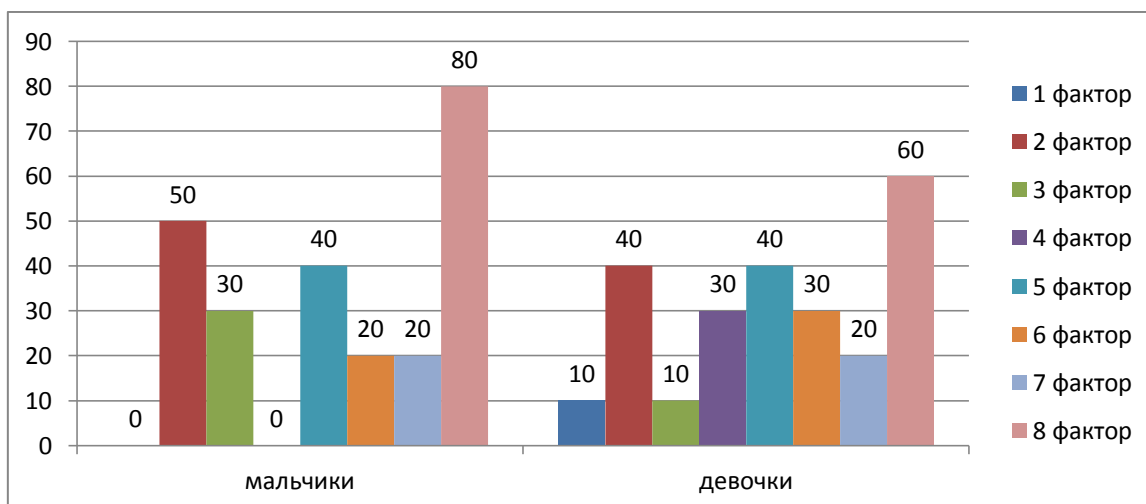


Рис. 4. Гендерные различия тревожности детей (%).

3. Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.).

Таблица 6. Результаты «Изучение общей самооценки» у мальчиков

№ п/п	Результат	Уровень самооценки	№ п/п	Результат	Уровень самооценки
1	+3	средняя	6	-7	низкая
2	+3	средняя	7	+5	высокая
3	-1	средняя	8	0	средняя
4	+5	высокая	9	0	средняя

5	+6	высокая	10	0	средняя
---	----	---------	----	---	---------

Таблица 7. Результаты «Изучение общей самооценки» у девочек

№ п/п	Результат	Уровень самооценки	№ п/п	Результат	Уровень самооценки
1	-1	средняя	6	+5	высокая
2	+3	средняя	7	0	средняя
3	-1	средняя	8	+1	средняя
4	-8	низкая	9	+3	средняя
5	-7	низкая	10	-2	средняя

Таблица 8. Сравнение результатов «Изучение общей самооценки» у мальчиков и девочек

Уровень самооценки	Мальчики		Девочки	
	кол. чел	%	кол, чел	%
низкая	1	10	2	20
средняя	6	60	7	70
высокая	3	30	1	10

Самооценка – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в учении, труде, общении, самовоспитании. Юношеский возраст характеризуется сбалансированным развитием когнитивного и эмоционального компонентов самооценки. Складываются относительно устойчивые представления о себе, как целостной личности, отличной от других людей.

Однако 30% обучающихся имеют заниженную самооценку, из них 20% девочек, что связано с низкой социальной адаптацией или неприятием себя. Адекватно себя оценивают 65 % учащихся класса, соотношение мальчиков и девочек примерно одинаково. Завышенный уровень самооценки проявляется у 30% мальчиков и только у 10 % у девочек (таблица 6, 7, 8).

4. «Шкалы социально ситуационной тревоги» (О. Кондаш).

Таблица 9. Результаты анкеты «Шкалы социально-ситуационной тревоги»
О. Кондаш, диагностирующей уровень тревожности у мальчиков.

№ п/п	Виды тревожности							
	Общая		Школьная		Самооценочная		Межличностная	
	баллы	уровень тревожности	баллы	уровень тревожности	баллы	уровень тревожности	баллы	уровень тревожности
1	32	нормальная	4	нормальная	0	«чрезмерное спокойствие»	4	«чрезмерное спокойствие»
2	33	нормальная	1	«чрезмерное спокойствие»	0	«чрезмерное спокойствие»	4	«чрезмерное спокойствие»
3	35	нормальная	3	«чрезмерное спокойствие»	3	«чрезмерное спокойствие»	2	«чрезмерное спокойствие»

4	26	нормальная	19	несколько повышенная	7	нормальная	16	нормальная
5	5	«чрезмерное спокойствие»	14	нормальная	5	нормальная	7	нормальная
6	8	«чрезмерное спокойствие»	18	несколько повышенная	15	нормальная	13	нормальная
7	9	«чрезмерное спокойствие»	21	несколько повышенная	19	несколько повышенная	10	нормальная
8	50	нормальная	5	нормальная	7	нормальная	8	нормальная
9	46	нормальная	8	нормальная	17	нормальная	10	нормальная
10	35	нормальная	17	нормальная	8	нормальная	8	нормальная

Таблица 10. Результаты анкеты «Шкалы социально-ситуационной тревоги» О. Кондаш, диагностирующей уровень тревожности у девочек.

№ п/п	Общая		Школьная		Самооценочная		Межличностная	
	баллы	уровень тревожности	баллы	уровень тревожности	баллы	уровень тревожности	баллы	уровень тревожности
1	40	нормальная	29	высокий	21	нормальная	29	высокий
2	79	высокий	10	нормальная	16	нормальная	11	нормальная
3	25	«чрезмерное спокойствие»	14	нормальная	8	«чрезмерное спокойствие»	12	нормальная
4	52	нормальная	4	«чрезмерное спокойствие»	14	нормальная	4	«чрезмерное спокойствие»
5	45	нормальная	5	«чрезмерное спокойствие»	4	нормальная	7	нормальная
6	63	высокий	18	нормальная	10	нормальная	17	нормальная
7	16	«чрезмерное спокойствие»	15	нормальная	24	несколько повышенная	14	нормальная
8	37	нормальная	8	нормальная	10	нормальная	7	нормальная
9	34	нормальная	18	нормальная	22	несколько повышенная	10	нормальная
10	9	«чрезмерное спокойствие»	24	несколько повышенная	19	нормальная	20	нормальная

		ие»															
--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 11. Сравнение результатов анкеты «Шкалы социально-ситуационной тревоги» О. Кондаш, диагностирующей уровень тревожности у мальчиков и девочек.

Уровень тревожности	Общая				Школьная				Самооценочная				Межличностная			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%	кол. чел.	%
«чрезмерное спокойствие»	3	30	3	30	2	20	2	20	3	30	1	10	3	30	1	10
нормальная	7	70	5	50	5	50	6	60	7	70	7	70	7	70	8	80
несколько повышенная	-	-	-	-	3	30	1	10	-	-	2	20	-	-	-	-
высокий	-	-	2	20	-	-	1	10	-	-	-	-	-	-	1	10

Общая школьная тревожность-уровень «чрезмерное спокойствие» характерен для 60% мальчиков и девочек (по 30% среди мальчиков и девочек), «нормальная тревожность» наблюдается у 70 % мальчиков и 50 % девочек, «высокий» уровень зафиксирован среди 20% девочек.

Школьная тревожность – показатель «чрезмерное спокойствие» наблюдается у 40% учащихся (по 20% среди мальчиков и девочек), «нормальная тревожность» - среди 50 % мальчиков и 60 % девочек, «несколько повышенный» уровень отмечается у 30 % мальчиков и 10 % девочек, «высокий» - у 10% девочек.

Самооценочная тревожность – уровень «чрезмерное спокойствие» характерен у 30% мальчиков и 10% девочек, «нормальная тревожность» наблюдается у 70 % мальчиков и девочек, «несколько повышенный» уровень отмечается среди 20% девочек.

Межличностная тревожность- уровень «чрезмерное спокойствие» характерен для 30% мальчиков и 10% девочек, «нормальная тревожность» наблюдается у 70 % мальчиков и 80 % девочек, «высокий» - у 10% девочек (таблица 9, 10, 11).

Таблица 12. Среднее значение результатов анкеты «Шкалы социально-ситуационной тревоги» О. Кондаш, диагностирующей уровень тревожности у мальчиков и девочек.

Тревожность	Среднее значение		Достоверность различий
	Мальчики	Девочки	
Общая	27,9±4,99	40±6,688	p>0,05 (0,208)

Школьная	11±2,393	14,5±2,557	p>0,05 (0,364)
Самооценочная	8,1±2,147	14,8±2,118	p<0,05 (0,022)
Межличностная	8,2±1,356	13,1±2,331	p>0,05 (0,160)

Изучение данных социально-ситуационной тревоги среди девятиклассников показало, что отмечаются более высокие показатели общей тревожности у девочек, составляя 40±6,688 против 27,9±4,99 (P>0,05). Такая же тенденция была характерна и для показателя школьной тревожности, составляя 14,5±2,557 против 11±2,393 соответственно (P>0,05). Характерно увеличение показателя самооценочной тревожности у девочек 14,8±2,118 против 8,1±2,147 (p<0,05). Среднее значение межличностной тревожности выше среди девочек 9 класса и составляет 13,1±2,331 против 8,2±1,356 у мальчиков (P>0,05) (таблица 12).

Выводы

1. Проведенные исследования показали, что у девочек уровень стрессоустойчивости в целом ниже, чем у мальчиков. Это значит, что наша гипотеза не подтвердилась.
2. Изучение данных «Самооценка психологической готовности к ОГЭ» девятиклассников показало, что показатели «осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ОГЭ», «способность к самоорганизации и самоконтролю» и «экзаменационная тревожность» несколько выше у девочек, чем у мальчиков.
3. Диагностика уровня школьной тревожности показала наиболее высокие значения по факторам «переживание социального стресса» и «страхи в отношениях с учителями», эти показатели более выражены у мальчиков. Повышенный уровень тревожности у подростков может свидетельствовать об их недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям.
4. Адекватно себя оценивают 65 % учащихся класса, соотношение мальчиков и девочек примерно одинаково. Однако 30% обучающихся имеют заниженную самооценку, из них 20% девочек, что связано с низкой социальной адаптацией или неприятием себя. Среди девятиклассниц также отмечается высокий уровень самооценочной тревожности (p<0,05).

Заключение

Исследования показывают, что учащиеся, обладающие хорошо развитыми навыками саморегуляции, при наличии тревожности выполняют сложные экзаменационные задания не только не хуже, но даже лучше, нежели когда тревога или тревожность отсутствует.

Чувство тревожности из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно, во-первых, только при наличии какой-то прочной, надёжной основы - глубинной уверенности в себе, а во-вторых, при владении определёнными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции.

Дальнейшие перспективы работы: провести аналогичное исследование с учащимися 11-х классов и сравнить полученные данные.

Рекомендации

Результаты данной работы могут быть использованы в практике педагогов, школьных психологов, родителей для обеспечения комфортной среды для школьников.

Практические рекомендации для снятия эмоционального напряжения.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу, или сидя на стуле. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

Упражнение "Гора с плеч" выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Список использованной литературы

1. Абубакирова Н.И. Что такое «гендер» // Общественные науки и совместимость. – 2006. – №6. С. 123–125.
2. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 320 с.
3. Давиденко С.В. Гендерные аспекты тревожности подростков. Доклад от 01.12.2003. – 5 с.
4. Каган В.Е. Стереотипы мужественности-женственности и образ «Я» у подростков // Вопросы психологии. – 2005. – №3. С. 20–25.
5. Клецина И.С. Гендерная социализация: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2004. с. 7–37.

6. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2007. – 987 с.
7. Ксенофонтова Н.А. Гендерный аспект общественного развития. – М.: Наука, 2005. – 180 с.
8. Наш проблемный подросток: понять и договориться. / Под ред. Л.А. Регуш. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 2006. – 192 с.
9. Селье Г. «Стресс жизни»- М.: «Прогресс», 1987г.
10. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М.: Мир, 2004. – 319 с.
11. Фильдштейн Д. Психология современного подростка. – М., 1991. – 250 с.
12. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды.- Издание 2-е, стереотипное. – Москва: Институт практической психологии: Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. – 416 с.

Приложения

1. Анкета «Самооценка психологической готовности к ОГЭ». (модификация методики М.Ю. Чибисовой).

Инструкция: Для успешной сдачи ОГЭ необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твое мнение.

№	Утверждения	Полностью не согласен	Скорее не согласен, чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее согласен, чем не согласен	Абсолютно согласен
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ОГЭ	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ОГЭ	1	2	3	4	5
3	ОГЭ заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ОГЭ	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ОГЭ	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать	1	2	3	4	5

	наилучший для меня способ выполнения заданий					
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ОГЭ, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ОГЭ	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ОГЭ мне по силам	1	2	3	4	5

Составляющие	Подсчет баллов в прямом порядке	Подсчет баллов в обратном порядке
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ОГЭ	Утверждения № 1, 7, 10, 13	Утверждение № 4
Способность к самоорганизации и самоконтролю	Утверждения № 2, 5, 11, 14	Утверждение № 8
Экзаменационная тревожность	Утверждения № 3, 12	Утверждения № 6, 9, 15

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого посчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ОГЭ, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в ОБРАТНОМ порядке.

Сумма баллов	Уровень психологической готовности к ОГЭ
От 1 до 5	очень низкий
От 6 до 10	низкий
От 11 до 15	средний
От 16 до 20	выше среднего

2. Тест школьной тревожности Филлипса

Эта методика поможет вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.

Инструкция. Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "-", если не согласны.

Опросник

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов и интерпретация

Ответы, не совпадающие с ключом, свидетельствуют о наличии у ребенка проявлений тревожности. При обработке результатов подсчитывается:

1) Общее число несовпадений по всему тесту: если она больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если более 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2) Число совпадений по каждому из 8 факторов, выделяемых в тесте.

Уровень тревожности определяется по той же схеме, что и в первом случае.

Ключ

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	-	11	+	21	-	31	-	41	+	51	-
2	-	12	-	22	+	32	-	42	-	52	-
3	-	13	-	23	-	33	-	43	+	53	-
4	-	14	-	24	+	34	-	44	+	54	-
5	-	15	-	25	+	35	+	45	-	55	-
6	-	16	-	26	-	36	+	46	-	56	-
7	-	17	-	27	-	37	-	47	-	57	-
8	-	18	-	28	-	37	-	48	-	58	-
9	-	19	-	29	-	39	+	49	-		
10	-	20	+	30	+	40	-	50	-		

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44; сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

3. Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.).

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

4.«Шкалы социально ситуационной тревоги» (О. Кондаш)

Описание. Данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;

б) самооценочная тревожность;

в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Обработка данных. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице, приведенной ниже.

Виды тревожности

Виды тревожности	Номера пункта шкалы
школьная	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
самооценочная	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
межличностная	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

В табл. 2 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских учащихся.

Уровень тревожности

Уровень тревожности	Группа учащихся, пол	Уровень различных видов тревожности, баллы			
		Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
Нормальная	Ж	30-62	7-19	11-21	7-20
	М	17-54	4-17	4-18	5-17
Несколько повышенная	Ж	63-78	20-25	22-26	21-27
	М	55-73	18-23	19-25	18-24
Высокий	Ж	79-94	26-31	27-31	28-33
	М	74-91	24-30	26-32	25-30
Очень высокий	Ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
	М	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
«Чрезмерное спокойствие»	Ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
	М	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5

«Самооценка психологической готовности к ОГЭ»

