

Сычева Анна Ивановна

бакалавр, студентка

Научный руководитель:

Карандеева Арина Вячеславовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в последние годы проблема экзаменационной тревожности становится особенно актуальной. Современные девятиклассники придают очень большое значение не процессу получения и усвоения знаний, а именно получению высоких оценок. Страх получить оценку ниже ожидаемой подкрепляют учителя и родители. Существуют определенные различия между ситуативной тревожностью в процессе подготовки к ОГЭ и тревожностью как личностной чертой отдельных подростков. Все это является очень актуальной тематикой психологических и педагогических исследований.*

***Ключевые слова:** старшие подростки, экзаменационная тревожность, основной государственный экзамен.*

В последние годы учебная тревожность выпускников школ становится одной из распространенных и типичных проблем, с которой сталкиваются педагоги, родители, психологи и сами учащиеся. Учащиеся старших классов все чаще жалуются на растущее беспокойство и напряжение в отношении приближающейся ситуации учебной оценки (экзамены, тесты, контрольные).

Психологи и педагоги говорят о страхе получения неудовлетворительных оценок, о страхе допустить ошибку, боязни отвечать у доски, особенно о страхе предстоящего основного государственного экзамена (ОГЭ) [1]. Выпускнику школы для подготовки к итоговым экзаменам требуется повторить, системати-

зирать материал и овладеть массой новой информации. Учебная мотивация к новым знаниям, положительным оценкам и одобрению все чаще граничит со стремлением к совершенству и достижению только высоких баллов в ситуации учебной оценки. Отличники и отличницы попадают в ловушку стереотипов: им кажется, что они всегда должны быть самыми лучшими. Получение высших баллов и одобрения становится важнее приобретения новых знаний и формирования внутреннего интереса к учебным предметам.

Выраженное стремление к максимальным оценкам часто связано с дезадаптивными реакциями на критику, с отказом от сотрудничающих отношений с одноклассниками и выбором соперничающей, соревновательной модели обучения. Все это порождает ситуацию напряженности, возникает чувство усталости, безнадежности, тревожности. В ряде исследований указывается на подтвержденную связь выраженного стремления к высоким стандартам и расстройств тревожно-депрессивного спектра.

Учебный процесс и подготовка к выпускным экзаменам предъявляет психофизиологические требования к школьникам, часто превышающие функциональные возможности организма. В связи с этим обострились проблемы успешности обучения и психического здоровья детей и подростков.

Основной государственный экзамен для школьников, вошедший в нашу реальность, одновременно выступает как перспектива на будущее и вызывает напряжение, тревогу, стресс, связанные с сомнениями в реализации того, что планируется в будущем.

Те дети, у которых тревожность является устойчивой чертой личности, легче воспринимают письменную форму ответа на экзамен. Ведь такие отвлекающие факторы, как взаимодействие с педагогом и публичный ответ, невозможны при таком формате ответа. С повышением уровня тревожности, труднее воспринимать обстоятельства, которые влияют на собственную самооценку. Это означает, что появляется выраженное неорганизованное беспокойство. Однако экзаменационная тревожность распространяется и на тех учеников, у которых нет тревожных личностных особенностей. В данных условиях это можно

объяснить только детерминантой экзамена и может перерасти в неорганизованную тревожность. И такое беспокойство мешает вам проявить себя с лучшей стороны на экзамене. Это также негативно скажется на материале, который ребенок освоил «на отлично» [2].

Экзаменационная тревожность сопровождается нескончаемыми возможностями для выбора будущих вариантов развития событий, постоянно подкрепляющимися родными и близкими. Все без исключения подростки понимают важность своего дальнейшего выбора, так как именно в это время нужно не просто подготовиться к экзаменам, но и заодно подумать и решить, чем заниматься в дальнейшем. Некоторые решают отправиться в 10 класс и продолжать учиться в школе. А кто-то решает поступить в колледж и освоить определенную профессию. Но сначала нужно успешно сдать экзамены, а значит волноваться и переживать за результаты.

Можно выделить несколько причин повышенной тревожности на экзамене. Первая – это плохая успеваемость и риск не сдать экзамен. Вторая заключается в том, что школьники с повышенной предэкзаменационной тревожностью не имеют достаточных баллов на экзаменах из-за того, что тревожность не дает им показать свои истинные знания.

Это означает, что подростки, переживающие высокую экзаменационную тревожность, испытывают трудности с концентрацией и контролем внимания, поэтому они не так хорошо, как другие, обдумывают и запоминают материал. Это чувство на экзамене отвлекает внимание учащихся и не дает им вспомнить и воспроизвести нужную информацию.

Так, можно предположить, что тревожность мешает усвоению материала и его воспроизведению на экзамене [3].

Распространенной трудностью, связанной с тревожностью, является проблема перегрузки. Утомление приводит к ошибкам, и накапливающиеся ошибки вызывают панику, сомнения, эмоциональную нестабильность и новые ошибки. ОГЭ для множества старшеклассников не только является временем напряженной деятельности, но и психологическим напряжением.

Любой отдельный школьник по-своему проживает этот «трудный» момент и демонстрирует разный уровень беспокойства в зависимости от заинтересованности в конечном результате.

Для выявления уровня тревожности, нами было проведено экспериментальное исследование. В исследовании приняли участие ученики 9 класса. Общее количество респондентов – 18 человек, 9 из которых мальчики и столько же девочек в возрасте 15–16 лет.

Диагностический пакет включает следующий комплекс методик.

1. Методика Спилбергера-Ханина выявления личностной и ситуативной тревожности (в адаптации Ю.Л. Ханина).

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

3. «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера.

4. Тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Ромицына).

Исследование по методике Спилбергера-Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности (в адаптации Ю.Л. Ханина) показало, что в классе 55,5% опрошенных имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Это выражается в том, что ученики большее количество времени ощущают чувства скованности и напряжения. 16,6% респондентов имеют средний уровень, а 27,7% низкий. Высокий уровень тревожности мы можем наблюдать по шкале личностной тревожности – 50% подростков. Еще 27,7% учеников имеют средний уровень тревожности, и лишь 22,2% человека низкий.

Результаты диагностики по методике Анкета «Самооценка психологической готовности к ОГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой), определили что, 50% детей обладают достаточными знаниями о процедуре прохождения ОГЭ, 44,4% ознакомлены с процедурой и лишь 5,5% не знают, как проходит экзамен. Высокий самоконтроль ощущает 50% подростков. Средний уровень имеют у 33,3%, 16,6% учащихся не могут себя контролировать.

«Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера позволяет определить несколько тенденций: тормозящие опасения и способствующие.

После проведения диагностики, мы можем выделить 55,5% учащихся, испытывающих тормозящие опасения. Способствующие опасения – ощущают 44,4% респондентов.

Результаты диагностики по методике тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Ромицына) показали высокий уровень тревожности в ситуации проверки знаний – 33,3% учащихся, средний уровень у 38,8% отвечающих и низкий уровень имеют 27,7% респондентов.

После всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что исследование экзаменационной тревожности в старшем подростковом возрасте является очень актуальной проблемой и имеет все необходимые предпосылки для дальнейшего исследования.

Список литературы

1. Игонин А.С. Проект: «Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ» / А.С. Игонин, А.Н. Голубев, С.П. Сураев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pfo.ru/?id=21319> (дата обращения: 10.05.2022).

2. Мищенко В.И. Предэкзаменационный стресс в мыслях и убеждениях подростков // Материалы XX Всероссийской научной конференции «Модернизация российского общества: стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров». – Таганрог, 2019. – С. 492–496.

3. Стрижиус Е.И. Влияние «тревожности выпускника» на успешность сдачи старшеклассниками выпускных экзаменов (ЕГЭ и ГИА) // Психология обучения. – 2012. – №12.