

**В.Г. ГРАНИЦА**  
(Волгоград)

## **ДИАГНОСТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

*Представлены особенности эмоциональных переживаний старшеклассников, связанных с необходимостью сдачи ЕГЭ. Тревожность проанализирована как состояние человека, который характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющих отрицательную эмоциональную окраску. Частным проявлением тревожности выступает учебная (школьная тревожность). Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях. В последнее время, в связи с введением процедуры ЕГЭ, можно говорить о специфичном типе экзаменационной тревоги обучающихся. Выявлено, что ситуация сдачи ЕГЭ воспринимается старшеклассниками как стрессовая, что способствует повышению уровня тревожности.*

Ключевые слова: *тревожность, школьная тревожность, экзаменационная тревожность, эмоциональная неустойчивость, стресс, эмоциональное переживание.*

Проблема тревожности является одной из самых актуальных проблем в современной психологии. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях. В работах З. Фрейда, К. Хорни тревожность рассматривается как диффузное беспредметное опасение. Особой характеристикой тревожности является ощущение неопределенности и беспомощности перед лицом опасности. А.М. Прихожан указывает, что тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Н.Д. Левитов рассматривает тревожность как психическое состояние, выражающееся в опасении и нарушении покоя, вызываемых возможными неприятностями.

В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях России, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования в 2001 г. Единого Государственного Экзамена (ЕГЭ). В этой связи все более актуальным становится изучение влияния сдачи ЕГЭ на тревожность учащихся 11-го класса. Это обусловлено кардинальными изменениями в требованиях к сдаче экзаменационных испытаний учащимися в школе. Нововведения в системе общеобразовательных учреждений предъявляют высокие требования к подготовке к экзаменам, к процедуре сдачи экзаменов.

В связи с актуальностью заявленной проблемы целью нашего исследования выступило выявление особенностей эмоциональных переживаний старшеклассников, связанных с необходимостью сдачи ЕГЭ, для определения путей профилактики и преодоления экзаменационной тревожности. Мы предположили, что ситуация сдачи ЕГЭ воспринимается обучающимися старшеклассниками как стрессовая, что способствует повышению уровня тревожности.

Для выявления особенностей эмоциональных переживаний старшеклассников, связанных с необходимостью сдачи ЕГЭ, мы использовали тест школьной тревожности (Филлипс), опросник «Список стрессовых событий» (Прихожан А.М., модифицированный вариант), «Незаконченные предложения» (авторский вариант). Исследование проходило в МКОУ Суляевской СОШ им. В.П. Федотова. Мы выбрали 30 человек, учащихся 11-го класса: из них 17 девочек и 13 мальчиков.

В данном исследовании мы понимали тревожность как имеющее отрицательную эмоциональную окраску состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству. Частным проявлением тревожности выступает учебная (школьная тревожность). Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагоприятия ребенка. Она выражается в волнении и повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстни-

ков. В последнее время в связи с введением процедуры ЕГЭ можно говорить о специфичном типе экзаменационной тревоги учащихся.

Проблема высокого уровня тревоги в ситуации сдачи ЕГЭ относится к группе личностных трудностей. Кроме этого, выделяются трудности когнитивные, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Процессуальные трудности связаны с самой процедурой единого государственного экзамена, например, трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, с ролью взрослого, с критериями оценки и с незнанием своих прав и обязанностей. При этом когнитивные и процессуальные трудности могут стать одним из факторов повышения уровня экзаменационной тревожности во время сдачи ЕГЭ.

Для выявления факторов тревожности, влияющих на эмоциональное состояние школьника, его учебу и деятельность, взаимоотношения с окружающими, был проведен тест Филлипса. По полученным результатам можно сказать, что у учащихся 11-го класса не выявлен высокий и даже повышенный уровень тревожности ни по одному из изученных факторов. Тем не менее, стоит отметить, что среди изученных факторов наибольший уровень тревожности выявлен по показателю «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (ср. показ. 40,6%), «Страх ситуации проверки знаний» (ср. показ. 39%), «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» (ср. показ. 40,6%). По каждому из этих факторов обнаружен нормальный (оптимальный) уровень тревожности, однако их преобладание говорит о том, что именно этот круг ситуаций для старшеклассников наиболее значим в ситуации обучения. Таким образом, это может стать предпосылкой повышенного уровня тревоги при сдаче ЕГЭ, т.к. в этой ситуации актуализирована и проверка знаний, и с ней связанных повышенных ожиданий окружающих (см. рис. 1).

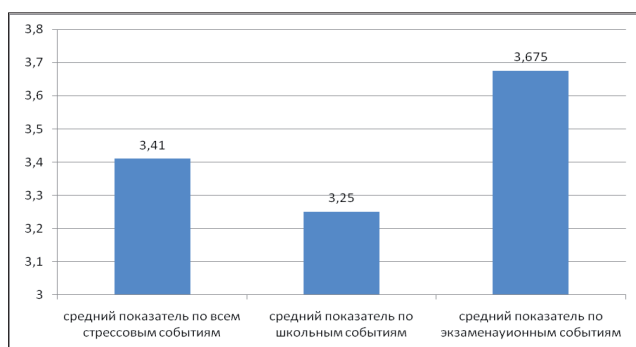


Рис. 1 Уровень школьной тревожности обучающихся

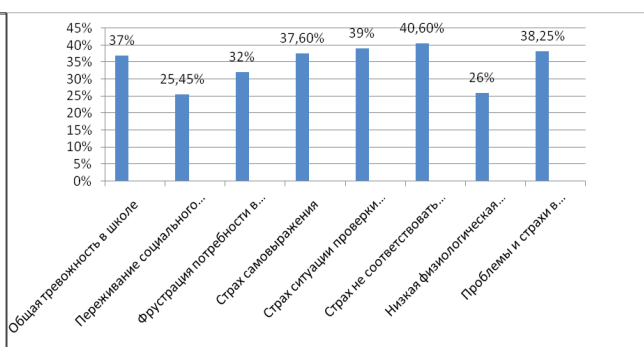


Рис. 2 Уровень стресса обучающихся в различных жизненных ситуациях

Затем была проведена методика «Список стрессовых событий». Полученные данные показали тенденцию преобладания уровня стресса, связанного с необходимостью сдавать ЕГЭ (см. рис. 2).

Для подтверждения результатов был проведен статистический анализ критерия Вилкоксона. В результате использования данного анализа был выявлен уровень значимости различий 0,05. Это говорит о том, что средний уровень по школьным событиям значительно различается от среднего показателя по всем стрессовым событиям. Самым значимым оказался показатель по экзаменационным событиям. Можно предположить, что современный школьник, находясь в средних классах, начинает думать о сдаче ЕГЭ и в меньшей степени интересуется школьными событиями, начинает сосредотачивать внимание на том, как сдать ЕГЭ, ведь экзамен является решающим фактором, на основе которого можно поступить в вуз. Учащиеся мало задумываются об оценках, об аттестате главное для них – полученные баллы на экзамене. Получается, что среди всех школьных событий именно предстоящий ЕГЭ становится для школьников «эмоциональной доминантой» школьной жизни и жизни в целом.

На заключительном этапе исследования была проведена методика «Незаконченные предложения», результаты которой показали, что большинство учащихся испытывают тревожность по поводу сдачи ЕГЭ (см. табл., рис. 3, с. 3).

Таблица

Таблица ответов учащихся 11-ого класса

№	Испытуемый	Сдача ЕГЭ			Тревога в ситуации проверки знаний	Тревога по поводу плохой оценки	Ответственность	
		Радость	Страх, волнение, паника	Спокойствие			Случай	Подготовка
1.	Анна Д.	1	2		1	2	-	-
2.	Иван К.		2		3	1	-	-
3.	Галина Н.		2	1	1	2		1
4.	Людмила Е.		3		2	2	1	-
5.	Зарина Ч.		2		2	3		1
6.	Юлия П.		2		2	1	1	
7.	Елена Я.		2		1	1		2
8.	Дарья Ю.		3		0	1	1	
9.	Алена К.		3		0	2		2
10.	Виктория Е.	1		1	0	2		1
11.	Николай П.		1		0	1		1
12.	Сергей Ш.		3		2	1	-	-
13.	Максим Л.		1		0	0	1	
14.	Татьяна Т.		2		1	1		1
15.	Тимофей А.		3		0	1		1
16.	Артем П.		1		0	1	1	
17.	Елена Н.		1		3	2		1
18.	Алена М.		2		1	-	-	-
19.	Дмитрий Д.		2		1	1		1
20.	Александр З.		1		2	1		1
21.	Надежда Соко.		2		2	3	-	-
22.	Надежда Р.		2		1	0	-	-
23.	Александр Г.		2		0	0		1
24.	Александр Б.		1	2	0	2	-	-
25.	Александр Гл.	1		1	1	3	-	-
26.	Анатолий В.		1		-	-	-	-
27.	Алла Л.		1	1	0	1	-	-
28.	Вадим Д.		2		2	2		2
29.	Надежда Сат.		1		0	1		2
30.	Виктория Б.		2		2	1	1	

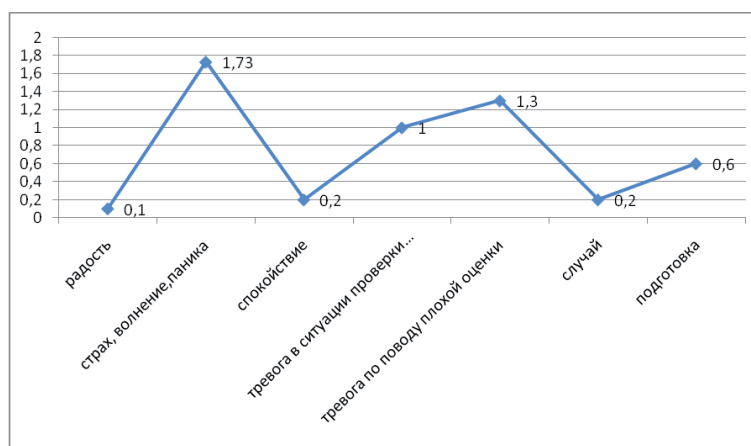


Рис. 3 Частота встречаемости категорий в методике «Незаконченные предложения»

По полученным результатам можно сказать, что наибольшая частота высказываний обнаружена в категории «Страх, волнение, паника в ситуации ЕГЭ». Большинство школьников, завершая предложение «Когда я думаю о том, что мне предстоит сдать ЕГЭ...» писали о том, что волнуются, пере-

живают, боятся, испытывают беспокойство и т.д. Например, «Когда я думаю о том, что мне предстоит сдавать ЕГЭ, я тревожусь», «Когда у меня пробное тестирование я в растерянности, в панике». Значительно реже в своих ответах обучающиеся упоминали радость при мысли, что скоро предстоит сдавать экзамен, либо описывали свое состояние как спокойное.

В некоторых высказываниях учащихся была возможность зафиксировать интернальную или экстернальную ориентацию, связанную со школьным обучением и сдачей экзаменов. При подготовке к тестовым заданиям, к ответам у доски большинство школьников готовятся дома и уверены в своих знаниях (ср. показ. 0,6), например, «Когда у меня пробное тестирование, я подготавливаюсь», «Когда меня вызывают к доске, я уверена, что отвечу хорошо». Меньшее количество школьников надеются на случай (ср. показ. 0,2), например, «Когда у меня пробное тестирование, я делаю его наугад».

Также хочется отметить, что часть обучающихся испытывают тревожность по поводу плохой оценки (ср. показ 1,3). Для многих испытуемых важно как их оценивают, когда они получают плохую оценку, то чувствуют себя виноватыми и испытывают неудовлетворенность. Косвенно это также может способствовать повышению тревоги, связанной со сдачей ЕГЭ. Например, такие высказывания: «Когда я получаю плохую оценку, я злюсь», «Большинство моих товарищей не знают, что я боюсь получить плохую оценку».

Методика «Незаконченные предложения» дает возможность судить об экзаменационной тревожности обучающихся, это связано с тем, что методика содержит вопросы, которые затрагивают важные аспекты именно в отношении сдачи экзамена.

Мы рассмотрели проблему экзаменационной тревожности у учащихся старших классов. Цель и задачи данной работы, можно считать, достигнутыми, можно говорить о том, что гипотеза доказана. Действительно, ситуация сдачи ЕГЭ воспринимается обучающимися старшеклассниками как стрессовая, что способствует повышению уровня тревожности.

### Литература

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность. СПб. : Питер, 2001.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей. М. : Изд-во ПЕРСЭ, 2001.
3. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. 1992. № 5. С. 32–41.
4. Андреева И.Н. Взаимосвязь личностной тревожности и социально-психологических характеристик подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Минск, 2002.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна. М. : Воронеж, 2005.
6. Волков Б.С. Психология подростка. СПб. : ПоР, 2006.
7. Забродин Ю.М., Бороздина Л.В., Мусина И.А. К методике оценки уровня тревожности по характеристике временной перцепции // Психологический журнал. 1989. Т. 10, № 5. С. 87–95.
8. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М. : Академия, 2007.
9. Меттус Е.В. Памятки для подготовки учащихся к ЕГЭ // Справочник классного руководителя. 2008. № 4. С. 28–34.
10. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб. : Речь, 2007.
11. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб. : Речь, 2004.
12. Мэй Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. Гладкова А.Г. М., 2001.
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Изд-во Мос. псих.-соц. инс-т; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000.
14. Психология. Словарь. / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, 2-е изд., испр и доп. М. : Политиздат, 1990.
15. Савина Е. Тревожные дети // Дошк. воспитание. 1996. № 4.
16. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки к ЕГЭ // Нар. образование. 2008. № 9. С.197–203.

*Рекомендовано к публикации:*

*А.С. Шубина, кандидат психологических наук, доцент*