

УДК 159.923.31

С.А. ГАВРИЛИНА, Н.А. ОМБОЕВА

(gavrilina_s@mail.ru; chingischan@yandex.ru)

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №3 Тракторозаводского района Волгограда»

ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ИТОГОВЫМ ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ В 9-Х КЛАССАХ (на примере лицея №3 г. Волгограда)

Анализируются точки зрения ученых на проблемы тревожности в психологии. Раскрывается сущность категории «тревожность», рассматриваются психологические особенности проявления тревожности у учащихся 9-х классов при подготовке к сдаче ОГЭ.

Ключевые слова: *тревожность, психологические особенности, основной государственный экзамен.*

Проблема влияния тревожности при подготовке к сдаче итоговых экзаменов многоаспектна, и является предметом исследования ученых (А.М. Прихожан, Е.И. Рогов, А.О. Прохоров, Е.И. Стрижиус, Л.Ю. Еремина, Р.Е. Прохоров). В настоящее время понятие «тревожность» рассматривается как склонность к ожиданию неблагоприятия в различных видах деятельности и общения (А.М. Прихожан); как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черта личности или темперамента (Р.С. Немов); эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания и нарастания тревоги с выделением шести уровней состояния тревоги (Ф.Б. Березин); переживание, в основе которого лежит неудовлетворенность ведущих потребностей человека (Л.И. Божович). Определяя тревожность в процессе обучения, различают «школьную тревожность» (А.В. Микляева, П.В. Румянцева); «тревожность выпускника» (Е.И. Стрижиус, Л.Ю. Еремина).

В рамках данного исследования нашей целью является выявление особенностей проявления тревожности при подготовке к сдаче основного государственного экзамена в 9-х классах лицея №3 г. Волгограда. Исследование связано с проведением теоретического анализа психолого-педагогической литературы по проблеме тревожности; раскрытию сущности категории «тревожность» и рассмотрении психологических особенностей проявления тревожности у учащихся 8-9-х классов. Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых в отечественной психологии (Л.И. Божович, Ф.Б. Березин, А.М. Прихожан, Р.С. Немов, Е.И. Рогов и др.), которые придают большое значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха и рассматривают тревожность как свойство и состояние личности.

Понятие тревоги было введено в психологию З. Фрейдом, который разводил страх «как... конкретный страх (нем. Furcht) и неопределенный, безотчетный страх – тревогу, носящую... внутренний характер (нем. Angst)» [3, с. 31]. В отличие от тревоги, тревожность в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги [Там же, с. 85]. По определению Р.С. Немова [4, с. 256], «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу специфических социальных ситуациях». А.М. Прихожан рассматривает «...тревогу как эмоциональное состояние, а тревожность – как устойчивое личностное образование... некоторый уровень тревожности в норме свойственен всем людям и является необходимым для оптимального приспособления человека к действительности. ...тревожность рассматривается как эмоционально-личностное образование ... имеет когнитивный, эмоциональный и операциональный аспекты. ...» [5, с. 36]. Ф.Б. Березин отметил, что состояние тревоги (тревожности) – это эмоциональное состояние, ряд эмоциональных состояний, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания, и выделил шесть уровней состояния тревоги [1, с. 125].

Таким образом, большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать состояние тревожности дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [3, с. 34]. А.М. Прихожан, Р.С. Немов, А.О. Прохоров, Е.И. Рогов выделяют самооценочную, школьную, личностную и межличностную, оценочную (экзаменационную) тревожность.

Так А.М. Прихожан указывает [6, с. 13], что школьная тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности. По определению Р.С. Немова [4, с. 395], «школьная тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». Согласно А.В. Микляевой и П.В. Румянцевой [3, с. 58]: школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды: физическое пространство школы; человеческие факторы, образующие подсистему школы «ученик – учитель – администрация – родители»; программа обучения.

Таким образом, по мнению ученых, школьная тревожность понимается как специфический вид тревожности, проявляющийся в его взаимодействии с различными компонентами образовательной среды и закрепляющиеся в этом взаимодействии. При этом повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы).

Е.И. Стрижиус ввела новую интегративную характеристику – «тревожность выпускника», которая включает в себя не только тревогу перед экзаменами, но и тревогу перед предстоящим будущим. Выявленная у старшеклассников «тревожность выпускника» отражает индивидуальные различия в склонности испытывать тревогу в ситуации оценки, экзамена, последующего резкого изменения жизни и выступает в качестве интегративного понятия, отражающего совокупность тревог, испытываемых старшеклассниками накануне выпускных итоговых экзаменов [8].

Состояние тревоги и тревожность как личностная черта оказывают неоднозначное воздействие на эффективность деятельности, которая определяется соответствием уровня тревоги оптимальному для конкретного человека состоянию [3, с. 16]. С целью выявления психологических особенностей проявления тревожности у учащихся 8-9-х классов мы провели диагностику с использованием методик «Шкала учебной тревожности» Е.И. Рогова [7, с. 46] и «Диагностика экзаменационной тревожности» А.О. Прохорова [2, с. 54]. В исследовании приняли участие 96 обучающихся 8-9-х классов МОУ Лицей №3 г. Волгограда (конец 2014-2015 и первая полугодие 2015-2016 учебных годов). Методика и тест были нами модифицированы в соответствии с задачами исследования.

С помощью шкалы Е.И. Рогова можно выявить уровень тревожности подростков в трех плоскостях: учебная деятельность (школьная тревожность), взаимоотношения со сверстниками и значимыми взрослыми (межличностная тревожность) и представление о самом себе (самооценочная тревожность). «Шкала тревожности» ученого в авторской модификации выявляет уровень тревожности подростков в двух категориях: учебная деятельность (школьная тревожность), представление о самом себе (самооценочная тревожность).

Нормальный уровень общей тревожности у восьмиклассников и девятиклассников (49% и 40%) говорит о том, что у этих учащихся общее эмоциональное состояние, связанное с различными формами его включения в жизнь школы, является удовлетворительным. Повышенный уровень общей тревожности (27% и 35%) означает, что в отдельных ситуациях, происходящих в школе, подростки могут чувствовать эмоциональный дискомфорт. Высокий уровень тревожности (24% и 25%), связанный со школьной жизнью, означает, что эти учащиеся часто испытывают страх и тревогу, находясь в школе.

Таблица 1

Уровень тревожности	Класс	Уровень различных видов тревожности (в %)		
		общая	школьная	самооценочная
норма	8	49	28	21
	9	40	21	19
несколько повышенная	8	27	17	10
	9	35	20	15
высокая	8	24	13	11
	9	25	15	10

С целью выявления особенностей тревожности при подготовке к сдаче основного государственного экзамена в 9-х классах лицея все вопросы шкалы разделены нами на категории: 1) потребность достижения успеха, 2) страх самовыражения, 3) страх ситуации проверки знаний, 4) страх несоответствия представлениям окружающих.

Таблица 2

**Результаты по категориям «Шкалы тревожности» Е.И.Рогова
 (авторская модификация), в %**

Категории	8 класс			9 класс		
	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень	Нормальный уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Потребность достижения успеха	33,2	53,7	9,8	9,8	28,2	58,3
Страх самовыражения	65,1	25,4	6,3	55,2	30,4	11,3
Страх ситуации проверки знаний	22,4	22,6	52,3	10,1	16,4	69,8
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	21,3	15,2	58,4	7,2	14,1	75,3

В категории «Потребности достижения успеха» нормальный уровень (8 класс 33,2% и 9 класс 9,8%) означает, что в наличии благоприятный психический фон, позволяющий развивать свои потребности в успехе. Повышенный уровень тревожности (8 класс 53,7% и 9 класс 25,4%) указывает на трудности в достижении успеха, так как неблагоприятный психический фон мешает добиться высоких результатов. Высокий уровень (8 класс 9,8% и 9 класс 58,3%) свидетельствует о сложности в достижении результатов.

В параметре «Страх самовыражения» (8 класс 65,1% и 9 класс 55,2%) испытуемых имеют нормальный уровень тревожности. Эти учащиеся не испытывают дискомфорта в ситуациях самораскрытия, предъявлении себя другим, наоборот, они могут получать от этого удовольствие. 25,4% (8 класс) и 30,4% (9 класс) имеют повышенный уровень тревожности по данному параметру. В тех ситуациях, где нужно заявить о себе, эти учащиеся испытывают эмоциональный дискомфорт. 6,3% (8 класс) и

11,3% (9 класс) испытуемых имеют высокий уровень тревожности, то есть они испытывают сильные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью демонстрации своих возможностей.

В категории «Страх ситуации проверки знаний» у 22,4% (8 класс) и 10,1% (9 класс) учащихся был выявлен нормальный уровень тревожности. Эти ученики не испытывают страха и тревоги при проверке их знаний и достижений. 22,6% (8 класс) и 16,4% (9 класс) испытуемых имеют повышенную тревожность при проверке знаний, то есть они испытывают беспокойство. 52,3% (8 класс) и 69,8% (9 класс) от общего числа респондентов показали высокий уровень тревожности. У этих учащихся негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

В параметре «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» нормальный уровень тревожности был выявлен у 21,3% (8 класс) и 7,2% (9 класс). Это значит, что у каждого ученика данной категории не возникает беспокойство, если он не оправдал надежд окружающих. У 15,2% (8 класс) и 14,1% (9 класс) испытуемых был обнаружен повышенный уровень тревожности. У данных людей появляется эмоциональный дискомфорт, если окружающие осуждают его поступки, они испытывают беспокойство по поводу оценок, даваемых окружающими. 58,4% (8 класс) и 75,3% (9 класс) респондентов имеют высокий уровень тревожности. Эти учащиеся ориентируются на других в оценке своих результатов, поступков и мыслей.

Таким образом, у девятиклассников преобладает страх не соответствовать ожиданиям окружающих, и они испытывают по этому поводу существенную тревогу. Исходя из цели исследования, мы изменили количество вопросов в методике «Диагностика экзаменационной тревожности» А.О. Прохорова и получили следующие результаты.

Таблица 3

Уровень	8 класс		9 класс	
	Кол-во учащихся	%	Кол-во учащихся	%
Высокий уровень	24	25	33	34
Повышенный уровень	26	27	33	34
Нормальный	46	48	30	32
Всего	96	100	96	100

Учащиеся, которые показывают высокий и повышенный уровни тревожности (25% и 26% в 8-м классе, 34% и 34% в 9-м классе), воспринимают стрессовую ситуацию более эмоционально и отвечают на нее субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Ученики, у которых нормальный уровень тревожности (48% в 8-м классе и 32% в 9-м классе), – это учащиеся, которые реально оценивают сложившуюся ситуацию и психологически готовят себя к сдаче ОГЭ, при этом изучают и повторяют экзаменационный материал.

Мы разработали анкета «Отношение учащихся к ОГЭ», и проведен опрос в 9-х классах МОУ Лицей №3 г. Волгограда (96 человек).

Таблица 4

Анкета «Отношение учащихся к ОГЭ»

№	Содержание вопроса	Кол-во ответов	%
1	Владеете ли вы полной информацией об основном государственном экзамене?		
	А) да	65	67,7%
	Б) нет	21	21,87%
	В) затрудняюсь ответить	10	10,41%
2	Считаете ли вы необходимым оценивание знаний в формате ОГЭ?		
	А) да	30	31,25%
	Б) нет	42	43,75%
	В) затрудняюсь ответить	24	25%
4	Кто может повлиять на ваш выбор предметов (по выбору)?		
	А) администрация школы	10	10,41%
	Б) учитель-предметник	23	23,95%
	В) классный руководитель	8	8,3%
	Г) родители	42	43,75%
	Д) друзья	5	5,2%
	Е) собственное мнение	13	13,5%
5	Нуждаетесь ли вы в подготовке к ОГЭ?		
	А) да	80	83,3%
	Б) нет	6	6,25%
	В) частично	10	10,41%
7	Считаете ли вы, что успешная сдача ОГЭ - главный результат обучения в школе?		
	А) да	22	22,91%
	Б) нет	64	66,6%
	В) затрудняюсь ответить	10	10,41%

Анализируя результаты анкетирования, мы отмечаем, что большинство учащихся считают, что они владеют полной информацией об ОГЭ; не видят необходимости в оценивании знаний в этом формате; на выбор предметов, более всего, могут повлиять родители; нуждаются в подготовке к экзаменам; но не уверены в том, что успешная сдача основных экзаменов – главный результат обучения в школе.

Итак, если у восьмиклассников преобладают высокий и повышенный уровни экзаменационной тревожности (52%), то у девятиклассников эти показатели еще выше (68% против нормы в 32%). Девятиклассники проявляют повышенный уровень тревожности с доминированием страха ситуации проверки знаний и несоответствия ожиданиям окружающих. Также у девятиклассников преобладает страх ситуации проверки знаний, а у восьмиклассников нет.

Литература

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
2. Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / под ред. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004.
3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004.
4. Немов Р.С. Практическая психология: учеб. пособие для учителей средних школ и педагогов колледжей. М.: Изд. ВЛАДОС, 1997.
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007.

6. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 12–14.
7. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие в 2 кн. М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 2010.
8. Стрижиус Е.И. Динамика тревожности в старшем школьном возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук. М.: НАЧОУ ВПО СГА, 2013. URL: http://dibase.ru/article/24022014_157331_strizhius (дата обращения: 25.12.2015).

GAVRILINA S.A., OMBOEVA N. A.

Municipal educational institution "Lyceum №3 Traktorozavodsky district of Volgograd"

***THE PROBLEM OF ANXIETY DURING THE PREPARATION FOR FINAL EXAMS
IN THE 9th FORM (ON THE EXAMPLE OF LYCEUM NO. 3 OF VOLGOGRAD)***

In research the points of view of scientists on anxiety problems in psychology are analyzed; the essence of the category "anxiety" reveals; psychological features of manifestation of uneasiness at pupils of the 9th form by preparation for delivery of MSE are considered.

Key words: uneasiness; anxiety; psychological features; main state exam.