

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Долбина Анастасия Алексеевна

студент Пензенский государственный университет, РФ, г. Пенза

Проблемы тревожности широко разрабатывались в отечественной психологии. Большой вклад в разработку проблем исследования развития школьников в эмоциональной сфере внесли Выготский Л.С., Рубинштейн С.Л., Гальперин П.Я., Ермолаев О.Ю., Прихожан А.М., Басов А.В., Н.Н. Лаврентьева и другие.

В истории психологии вопросы тревожности рассматривались практически во всех зарубежных теориях.

А.М. Прихожан указывает: «Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [5]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

Термин «тревожность» используется для обозначения устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдается состояние тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающих как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. В этом статусе тревожность впервые была описана З. Фрейдом. З. Фрейд понимал под тревогой – особенное неприятное состояние, связанное с реакциями отвода раздражения на определенные нервные пути.

Подростковый возраст – это важный и сложный этап для каждого человека, время выбора, который во многом определяет всю последующую жизнь. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, строятся планы на ближайшее будущее. Данный период характерен становлением сознания и самосознания личности, а поведение ребенка регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности [6].

Проблемы старшеклассников касаются в основном страхов и тревог, связанных с самоутверждением в среде сверстников, с проблемой выбора профессии, а также с учебной деятельностью. Сама по себе тревога – это эмоциональная реакция, которая характеризует ощущения внутреннего напряжения. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности у старшеклассников является фактором риска. Он может провоцировать различные нарушения невротического характера, расстройства психики и здоровья. Именно поэтому классным руководителям и учителям необходимо владеть информацией об эмоциональном состоянии старших подростков.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание – это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Однако интенсивность переживания тревоги не должна превышать «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

Тревожность имеет ярко выраженную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления, компенсации и защиты.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Слово «экзамен» - от латинского слова «испытание», т.е. предложение вопросов, заданий с целью выявления степени владения какими - либо знаниями и умениями. Экзамены были известны уже в древнем Китае. В настоящее время учебный экзамен - проверочное испытание по какому - либо учебному предмету [7].

Экзамены в выпускных классах - некий рубеж, кульминация школьной жизни, своеобразная черта, подводящая итоги обучения в школе. А с введением ЕГЭ в 11 классах результаты экзаменов оказывают ещё большее влияние на дальнейшую судьбу обучающегося.

Анализируя факторы риска психическому здоровью выпускников, можно выделить основные трудности детей во время подготовки и сдачи экзаменов:

1. Проблемы учебного характера: пробелы в знаниях, необходимость проработки, усвоения и запоминания большого количества учебного материала, неумение работать с тестовыми заданиями.
2. Временные трудности: необходимость рационально организовать время подготовки к экзаменам.
3. Проблемы информационного плана: недостаток информированности о правилах проведения экзамена, правах и обязанностях экзаменующихся, отсутствие навыков заполнения бланков и т. п.
4. Психологические проблемы: влияние личностных особенностей учащихся, тревога в экзаменационной ситуации, страх не оправдать свои и чужие ожидания, недостаточная уверенность в себе и т. п.

Всем хочется, чтобы экзамены ученики сдавали успешно, чтобы оправдали свои надежды, надежды своих учителей и родителей. Неопределённость, подчас непредсказуемость результатов сопровождается экзаменационной тревожностью.

Целью данной работы является изучение уровня экзаменационной тревожности у старшеклассников.

Данное исследование организовывалось на базе учеников 11 класса МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы. Всего в исследовании принимало участие 29 школьников в возрасте от 17 до 18 лет.

Для определения уровня экзаменационной тревожности старшеклассников были использованы методика «Тест школьной тревожности Филиппа» и анкета «Экзаменационная тревожность», составленная на основе интернет - источника [10].

Тест школьной тревожности Филиппа направлен на изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов,

можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Далее в статье представлены результаты теста школьной тревожности Филлипса.

Таблица 1.

Общее число несовпадений по всему тесту школьной тревожности Филлипса

Порядковый № и имя испытуемого	Общий результат по тесту в %
1. Глеб К.	18,9
2. Маргарита Б.	10,3
3. Екатерина А.	25,8
4. Давид Р.	20,6
5. Владислав С.	25,8
6. Алина М.	27,5
7. Дарья М.	41,3
8. Дмитрий Х.	10,3
9. Марина С.	63,7
10. Анна М.	31
11. Дарья З.	13,7
12. Мария Д.	22,4
13. Анастасия А.	18,9
14. Елена Д.	56,8
15. Иван Б.	20,6
16. Захар В.	13,7
17. Владислав Ч.	20,6
18. Кирилл Б.	10,3
19. Никита Ф.	13,7
20. Анастасия Б.	24,1
21. Алина Л.	12
22. Ольга Б.	22,4
23. Арина У.	86,2
24. Элеонора Т.	15,5
25. Данила Ш.	18,9

Таблица 2.

Число совпадений по каждому из 8 факторов в %.

Порядковый № испытуемого	Факторы тревожности							
	1	2	3	4	5	6	7	
1.	9	18,1	23	33,3	16,6	40	0	
2.	0	18,1	30,7	0	0	0	0	
3.	45,5	9	23	50	33,3	40	20	
4.	27,2	9	30,7	50	16,6	0	0	
5.	9	54,5	38,4	0	0	60	0	
6.	40,9	0	30,7	33,3	66,6	40	40	
7.	68,1	18,1	38,4	16,6	66,6	80	60	
8.	4,5	0	30,7	16,6	16,6	0	0	
9.	72,7	63,6	46,1	33,3	83,3	80	60	
10.	22,7	36,6	30,7	33,3	33,3	0	60	
11.	18,1	18,1	15,3	0	16,6	0	20	
12.	9	63,6	30	0	16,6	0	20	
13.	22,7	36,3	15,3	16,6	33,3	0	20	
14.	63,6	63,6	30,7	83,3	33,3	40	80	
15.	4,5	18,1	38,4	50	0	20	0	
16.	13,6	9	23	16,6	33,3	0	0	
17.	18,1	27,2	23	33,3	33,3	20	0	
18.	9	18,1	23	0	16,7	20	20	
19.	9	27,2	30,7	16,67	0	20	0	
20.	18,1	27,2	23	50	33,3	20	0	
21.	4,5	27,2	15,3	0	0	0	0	
22.	22,7	18,1	23	39,3	16,6	40	0	
23.	90,9	72,7	76,9	83,3	83,3	100	100	
24.	9	18,18	23	16,6	0	20	0	
25.	13,6	9	30,7	33,3	33,3	60	20	

Тест школьной тревожности Филлипса показал, что большая часть класса (22) имеет уровень тревожности в пределах нормы, но есть ученики (2), уровень тревожности которых повышен, и один ученик с высокой тревожностью. Такие результаты говорят об общем уровне тревожности по классу, находящемся в пределах нормы (88%).

Перейдем к результатам анализа тревожных синдромов (факторов) (см. Таблица 2).

Таким образом, фактор с наибольшим количеством старшеклассников с высоким уровнем тревожности (3) – это фактор № 6 (страх не соответствовать ожиданиям окружающих). Эти дети ориентируются на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревожатся по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидают негативных оценок.

У двоих учеников наблюдается высокий уровень тревожности в факторе №5 (страх ситуации проверки), то есть негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, возможностей.

Также у двоих старшеклассников высокий уровень тревожности в факторе №7 (низкая физиологическая сопротивляемость стрессу). Это особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

По одному человеку в факторах №1 (общая тревожность в школе), №3 (фрустрация потребности в достижении успеха), №4 (страх самовыражения) и № 8 (проблемы и страхи в отношениях с учителями) наблюдается высокая тревожность.

Самое большое количество учащихся с повышенным уровнем тревожности (5) переживают социальный стресс. Это эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты, прежде всего – со сверстниками. Также наблюдается повышенная тревожность у учащихся (4) в факторе №4 (страх самовыражения). То есть эти старшеклассники испытывают негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрация своих возможностей.

У 3 человек наблюдается повышенная общая тревожность в школе, то есть общее эмоциональное состояние ребёнка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Еще у 3 старшеклассников мы видим повышенную тревожность в факторе №7 (низкая физиологическая сопротивляемость стрессу). И еще у 3 учеников повышен уровень тревожности в факторе №8 (проблемы и страхи в отношениях с учителями) - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.

У двух учащихся также повышенная тревожность в факторах №6(страх не соответствовать ожиданиям окружающих) и № 5 (страх ситуации проверки).

Но в целом по всем факторам большинство учащихся имеет уровень тревожности в пределах нормы.

Анализ табличных данных по факторам тревожности (рис.2) показал, что по некоторым факторам уровень тревожности старшеклассников повышен или высокий, хотя общий уровень находится в пределах нормы.

Таким образом, у учащихся 11-го класса МБОУ ЛСТУ №2 общий уровень тревожности находится в пределах нормы.

Для определения уровня экзаменационной тревожности у учащихся 11-го класса было использована анкета «Экзаменационная тревожность», составленная на основе интернет - источника.

Тест состоит из 9 вопросов, на каждый из которых представлено 4 варианта ответа.

Следует подсчитать набранное количество баллов. Если сумма баллов варьируется от 9 до 20, то уровень экзаменационной тревожности низкий, а если сумма баллов > 20 , уровень экзаменационной тревожности повышен.

Далее в статье представлены результаты анкеты «Экзаменационная тревожность».

Таблица 3.

Результаты анкеты «Экзаменационная тревожность».

Порядковый № испытуемого и его имя	Количество набранных баллов
1. Глеб К.	15
2.Маргарита Б.	13
3. Екатерина А.	17
4. Давид Р.	12
5. Владислав С.	16
6. Алина М.	14
7.Дарья М.	16
8. Дмитрий Х.	15
9. Марина С.	28
10. Анна М.	17
11. Дарья З.	15
12. Мария Д.	14
13. Анастасия А.	16
14. Елена Д.	22
15. Иван Б.	17
16. Захар В.	13
17.Владислав Ч.	15
18. Кирилл Б.	9
19. Никита Ф.	10
20. Анастасия Б.	17
21. Алина Л.	11
22. Ольга Б.	18
23. Арина У.	32
24. Элеонора Т.	15
25. Данила Ш.	14

Согласно данной таблице большинство учащихся (22) имеет низкий уровень экзаменационной тревожности, но у 3 учеников уровень экзаменационной тревожности повышен.

Самое большое количество баллов набрала Арина У. (32) У нее самый высокий уровень экзаменационной тревожности.

28 баллов набрала Марина С.. Ее уровень экзаменационной тревожности немного больше среднего.

22 балла набрала Елена Д.. Уровень экзаменационной тревожности девочки превышен, но не

критично.

У всех этих девочек наблюдается также повышенный (у Марины С. и Елены Д.) и высокий (у Арины У.) уровни общей тревожности.

Баллы остальных учеников варьируются от 9 до 18, следовательно, их уровень экзаменационной тревожности низкий.

Таким образом, результаты методик совпали.

По результатам исследования нами было выявлено у 2 учеников повышенный и у одного ученика высокий уровень общей тревожности, у них же наблюдается повышенный уровень экзаменационной тревожности. Уровень общей и экзаменационной тревожности остальных учащихся (22) находится в пределах нормы.

Исходя из результатов двух проведенных методик, можно сделать вывод, что у старшеклассников с повышенной или высокой общей тревожностью уровень экзаменационной тревожности будет также повышен, а у учеников с уровнем тревожности, находящимся в пределах нормы, уровень экзаменационной тревожности будет низкий, и, скорее всего, такие дети не имеют предрасположенности к экзаменационному стрессу.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом.

Возрастной период старшеклассника является одним из самых сложных этапов в жизни человека, окончательно определяется физическое и психическое развитие человека. Период подготовки к ЕГЭ важный и трудный в жизни каждого старшеклассника, время выборов, которое во многом определяет всю будущую судьбу. В этом возрасте формируется мировоззрение, происходит переосмысление ценностей, идеалов, жизненных перспектив. Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Наука, 2012. -542 с.
2. Астапов В.М. Тревожность у детей [Электронный ресурс]/ Астапов В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019.-160 с.
3. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника. – М.: Знание, 2016-128 с.
4. Макшанцева Л.В. Диагностика и профилактика тревожности у дошкольников. – М.: МГППИ, 2016. -270 с.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. -304 с.
6. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. Учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2015. -460 с.
7. Экзамен [Электронный ресурс] //: Википедия [сайт]. 2001-2020.- URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (Дата обращения 16.03.2020).

8. Фрейд: развитие представлений о тревоге [Электронный ресурс] //: ВикиЧтение URL: <https://psy.wikireading.ru/42293> (Дата обращения 16.03.2020).

9. Тест школьной тревожности Филлипса [Электронный ресурс] //: Социальная сеть работников образования «Наша сеть» URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/05/11/test-shkolnoy-trevozhnosti-fillipsa> (Дата обращения 24.02.2020)

10. Экзаменационная тревожность [Электронный ресурс] //: Антидепрессия. URL: <http://deprimo.ru/upravlenie-stressom/ekzamenacionnaya-trevozhnost/> (Дата обращения 24.02.2020)