

УДК 159.9.07

**И. С. Новикова,**

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. психол. наук Н. И. Нелюбин

## Коррекция экзаменационной тревожности старшеклассников

В статье приводятся результаты эмпирического исследования экзаменационной тревожности старших подростков. Описаны проявления и уровни экзаменационной тревожности старшеклассников. Результаты исследования свидетельствуют о том, что достаточно большое количество участников испытывают высокую тревожность перед экзаменом. После проведенного формирующего эксперимента показатели экзаменационной тревожности снизились, что говорит об эффективности нашей работы.

**Ключевые слова:** старшие подростки, тревожность, экзаменационная тревожность, коррекция экзаменационной тревожности.

**А**ктуальность нашей работы заключается в необходимости обратить внимание на экзаменационную тревожность старшеклассников, так как согласно статистике Единой межведомственной информационной системы за 2019 г. в мае (время сдачи экзаменов) 20 % подростковых смертей — результат самоубийств [2]. На пресс-конференции Национальной службы новостей врач-психотерапевт А. М. Федорович призвал поэтапно и размеренно готовить школьников к сдаче экзаменов, чтобы не спровоцировать нервный срыв у выпускников [1]. В связи с этим возрастает необходимость изучения проявлений экзаменационной тревожности у старших подростков в период подготовки к экзаменам и поиска эффективных средств ее нивелирования.

Понятие «экзаменационная тревожность» определяется как состояние, при котором ученики испытывают сильный стресс, беспокойство, дискомфорт во время и/или перед экзаменом. Оно часто сопровождается страхом неудачи и ожиданием плохих результатов. Тревожность, связанная с экзаменами, имеет индивидуальные различия в склонности человека ощущать тревогу в ситуации оценки и экзамена. Высокий уровень экзаменационной тревожности проявляется в ухудшении продуктивной деятельности в ситуации экзамена, в то время как уровень общей тревожности сопровождается адекватной реакцией на возникшие трудности во время проверки знаний.

Особенность экзаменационной тревожности старших подростков заключается в том, что сама тревога сопряжена с их Я-концепцией, становясь

тем самым личностным образованием. В данный период тревожность появляется как результат переживания по поводу устойчивого отношения к себе, к своим ценностным установкам и притязаниям. В целом оценочно-экзаменационная ситуация относится к причинам тревожности старшего подростка. Проверка уровня знаний и академических достижений — один из наиболее дискомфортных факторов, присутствующих в жизни обучающегося. Безусловно, большую роль играет и стремление самих подростков к престижу, социальному одобрению в глазах родителей, друзей, педагогов.

Основные проявления экзаменационной тревожности у старшеклассников: частые заболевания, нежелание учащегося ходить в школу, стремление к совершенству, повторное переписывание занятий или домашних заданий, раздражительность, вербальная и невербальная агрессия, неспособность сосредоточиться и отвлечение от уроков, неорганизованное выполнение работы, физиологические реакции в ситуациях проверки знаний (дрожание рук, заикание и др.). Помимо этого проявляется чрезмерное усердие при подготовке к экзаменам или категорический отказ от любой подготовки.

Цель нашего исследования — выявление качественных и количественных показателей экзаменационной тревожности у старших подростков и составление коррекционно-развивающей программы по нивелированию негативных проявлений этого состояния. В качестве гипотезы были сформулированы следующие предположения.

Во-первых, большинство старшеклассников испытывают тормозящие опасения по поводу предстоящих экзаменов, а также имеют повышенный уровень экзаменационной тревожности.

Во-вторых, проведенная коррекционно-развивающая работа будет эффективна и позволит снизить уровень экзаменационной тревожности старшеклассников, если:

- в системе занятий будут использованы такие методы и техники, как мини-лекции, ролевые игры (с элементами психодрамы), дискуссии, приемы релаксации;

- в работу будут включены педагоги-предметники;

- будет проведена просветительская работа с родителями старших подростков.

Исследование проводилось в 2019–2020 гг. в одной из общеобразовательных школ Омска. В качестве респондентов выступили 90 учеников 9-х классов в возрасте 15–16 лет. Эмпирические данные были получены с помощью следующих методик: 1) тест экзаменационной тревожности (Р. Элперт и Р. Н. Хейбер); 2) тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (Е. Е. Ромицын); 3) свободный ассоциативный эксперимент (слово-стимул «экзамен»); 4) модифицированный вариант проективной методики «Незаконченные предложения».

На констатирующем этапе в результате анализа данных было выяснено, что в представлениях проявляются в основном негативные установки: «стресс», «сложно», «страх», «волнение». Это говорит о том, что старшеклассники действительно ассоциируют процедуру экзамена с плохими последствиями и отрицательными эмоциями, воспринимают ее как опасную и волнительную.

Изучив уровень экзаменационной тревожности учащихся, можно сказать, что у большинства старшеклассников (58 %) выявлен средний уровень, который находится в границах нормы, однако у 30 % испытуемых наблюдается повышенный и крайне высокий уровень экзаменационной тревожности. Данные результаты говорят о том, что старшие подростки сильно волнуются перед процедурой экзамена, беспокоятся по поводу подготовки, проведения и объявления результатов, у них проявляются такие реакции, как излишняя потливость, слезы, дрожание рук и учащенное сердцебиение.

Кроме того, по результатам диагностики опасений старшеклассников выяснилось, что преобладают тормозящие опасения (53 %), при которых испытуемые, сталкиваясь с трудностями в решении задач, останавливаются или полностью прекращают дальнейшую деятельность. Скорее всего,

это происходит по причине того, что возникает страх неудачи, и стресс мешает продолжить действие.

Для раскрытия полной картины содержания предэкзаменационной тревожности школьников мы изучили их потенциальные реакции на неуспех. Ученикам было предложено продолжить незаконченную фразу «Если я не сдам ОГЭ, то...». Наиболее распространенными и характерными для выборки испытуемых вариантами дополнения оказались следующие: «пересдам», «сдам», «очень сильно расстроюсь», «уйду в себя», «подготовлюсь лучше», «буду плакать». В данном перечне присутствуют как позитивные, так и негативные реакции, которые, в свою очередь, преобладают. Это свидетельствует о том, что у школьников еще не сформировано адекватное представление об экзаменах. Они испытывают стресс при мысли о том, что произойдет в случае неуспеха. Тем не менее некоторые подростки называли такие варианты потенциальных реакций, как: «совершу суицид», «у меня будет депрессия», «не знаю, как жить дальше». Такие суждения характерны для острой тревожности перед экзаменами и его результатами.

Качественный анализ этих данных показывает, что старшеклассники действительно испытывают сильную экзаменационную тревожность и есть необходимость в ее психолого-педагогической коррекции.

На втором этапе исследования были отображены две группы школьников: контрольная и экспериментальная. Качественная однородность групп определялась с помощью критерия углового преобразования Фишера. Были проведены просветительские мероприятия с родителями старшеклассников, обсуждался план работы с педагогами-предметниками. Кроме того, разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа на 18 занятий по 40 мин., длительностью 2,5 месяца. Занятия включали в себя такие методы, как мини-лекции, дискуссии, приемы релаксации и др. Ключевой метод — ролевая психологическая игра с элементами психодрамы, в которой участникам (после проведения курса на сплочение коллектива, обучения навыкам саморегуляции, информирования о правильной подготовке и процедуре проведения экзамена) предлагалось «пережить» ситуацию экзамена с поэтапной рефлексией.

На контрольном этапе исследования было выявлено, что у экспериментальной группы крайне высокий уровень экзаменационной тревожности наблюдается лишь у 7 %, в то время как в контрольной

группе — у 22 %. В сравнении с констатирующим этапом в экспериментальной группе возросло количество учеников с преобладанием способствующих опасений на 57 %, а в контрольной группе — всего на 7 %. Если говорить об ассоциативных реакциях и представлениях участников об экзамене, то в экспериментальной группе чаще стали наблюдаться адекватные и нейтральные реакции: «*проверка*», «*бланк*», «*тест*». У подростков из контрольной группы по-прежнему преобладали представления, свидетельствующие о негативных установках по отношению к ситуации экзамена: «*волнительно*», «*страшно*», «*трудность*».

Таким образом, мы считаем, что проведенная коррекционно-развивающая работа может считаться эффективной, так как уровень экзаменационной тревожности старшеклассников в контрольной группе снизился и имеется положительная тенденция в содержании представлений об экзамене. Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что его основные результаты и коррекционно-развивающая программа могут использоваться в рамках психологической службы школы по сопровождению школьников во время подготовки к экзаменам. Гипотеза получила частичное подтверждение.

1. Опасные экзамены: Нужно ли спасать детей от ЕГЭ? // НСН. Национальная служба новостей : [сайт]. — 2019. — 5 июня. — URL: <https://nsn.fm/press-center/opasnye-ekzameny-nuzhno-li-spat-detei-ot-ege> (дата обращения: 15.10.2020).

2. Число зарегистрированных умерших по основным классам и отдельным причинам смерти (оперативные данные) // ЕМИСС. Государственная статистика : [сайт]. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/33559> (дата обращения: 11.10.2020).