

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ

Панфилова Н.М.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Губернаторский многопрофильный лицей-интернат
для одаренных детей Оренбуржья» г. Оренбург.**

Наблюдения педагогов, психологов показывают, что уровень тревожности школьников надежно завязан с ситуацией экзаменационного стресса.

Экзаменационная тревожность считается одним из моментов снижающих эффективность учебного процесса и сказывающихся на успеваемости учащихся. Проявления тревожности требуют пристального внимания со стороны педагогов и психологов.

В последние годы педагогами и психологами предпринимаются активные попытки снижения экзаменационной тревожности, повышения учебной мотивации учащихся и улучшения их академических достижений.

Учащиеся каждый день чувствуют учебный стресс, который очень быстро усугубляет характеристики психического здоровья.

В реальное время возросло количество тревожных детей, отличающихся завышенным беспокойством, неуверенностью, психологической неустойчивостью. Переживание не удачи в процессе обучения - классифицируется по-разному: «школьная тревожность», «школьный невроз», «школьная фобия»

Наиболее популярные основания - экзаменационный стресс, или же «стресс получения оценки».

Во время опроса, экзамена у подростка появляются отрицательные эмоции, излишнее для его организма напряжение, сопровождающиеся психофизическими реакциями с их внешними проявлениями.

Особенно актуальна проблема изучения состояний и уровней экзаменационной тревожности применительно к учебной деятельности и ситуации ЕГЭ. Данная проблема заключается в противоречии между необходимостью создания оптимальных условий для охраны психического здоровья школьников и реально существующей ситуацией организации экзаменационных испытаний.

Разобраться в феномене тревоги, причинах ее возникновения, выявить и изучить пути организации психолого-педагогической поддержки старшеклассников в период экзаменационных испытаний стало первоочередной задачей психологов и педагогов.

В современной психологической литературе термин «тревожность» утвердился в двух основных значениях: как преходящее ситуативное состояние и как устойчивое личностное свойство.

Неспособность учащегося справиться со школьной программой может быть вызвана самыми разными причинами:

- повышенным уровнем сложности учебных программ, не соответствующих уровню развития детей, что особенно характерно для столь любимых родителями «престижных школ», где, по данным исследований, дети значительно тревожнее, чем в обычных общеобразовательных школах (Терешкина И. Б., 2000); при этом чем сложнее программа, тем выраженнее дезорганизующее влияние тревожности;

- недостаточным уровнем развития высших психических функций учащихся, педагогической запущенностью, недостаточной профессиональной компетентностью учителя, не владеющего навыками подачи материала или педагогического общения и т. д.;

- психологическим синдромом хронической неуспешности, который, как правило, складывается в младшем школьном возрасте; основная особенность психологического профиля такого ребенка — высокая тревожность, вызванная несовпадениями между ожиданиями взрослых и достижениями ребенка.

Особенную роль играет экзаменационная тревожность, возникающая как следствие тревоги старшеклассника на предмет успешности результатов экзамена, определяющих возможности поступления в высшее учебное заведение и, в конечном счёте, профессиональной и жизненной самореализации выпускника школы.

Вместе с тем в специальной коррекционной работе нуждаются большинство старшеклассников.

В ходе работы стоит предусмотреть следующие психолого-профилактические аспекты решения проблемы школьной тревожности:

1. Выявление учащихся, составляющих группу повышенного риска нервно-психических срывов;

2. Участие школьного психолога в разработке и проведении профилактических мероприятий, направленных на психоэмоциональное закаливание учащихся, выработку у них психологической устойчивости к стрессогенным воздействиям;

3. Помощь психолога учителям в реализации программ для учащихся группы риска, которая может быть обеспечена в стенах школы.

Решение проблемы школьной тревожности связаны с решением следующих задач:

1. Воспитание у учащихся толерантности в коммуникативных ситуациях, формирование установок на сотрудничество, взаимопомощь, готовность к осмысленным компромиссам;

2. Воспитание у них привычки заботиться о своём психофизическом состоянии в процессе подготовки к ответу, при самом ответе, при выполнении контрольной работы, сдаче экзамена;

3. Формирование у школьников потребности находиться в оптимальном психоэмоциональном состоянии, как во время отдыха, так и при выполнении любой работы;

4. Формирование у учащихся коммуникативных компетенций: умений и навыков грамотно строить общение (деловое, межличностное), предупреждать

эмоциональные конфликты, правильно разрешать возникающие противоречия, управлять развитием коммуникативной ситуации;

5. Развитие у школьников самообладания, а также умений и навыков психофизической саморегуляции, которые дадут возможность ученику чувствовать себя увереннее при ответах учителю, выполнении контрольных работ и сдаче экзаменов;

6. Обучение психологическим навыкам эффективного преодоления деструктивных состояний – тревоги, дистресса, депрессии.

Преодоление тревожности не может быть ограничено только рамками специальной психологической работы.

В большинстве случаев требуется введение специальных занятий, нацеленных на перенос полученных умений, средств деятельности в обыденную жизнь, в случае необходимости – некоторая коррекция и закрепление. Значительную роль в этом играют родители и педагоги.

По организации профилактики и коррекции экзаменационной тревожности применяются следующие направления деятельности:

1. Диагностическая работа, направленная на выявление учащихся, составляющих группу повышенного риска.

2. Информационно-просветительская работа. Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности.

3. Комплексная профилактика и просвещение со всеми субъектами педагогического процесса.

4. Коррекционная работа направленная на формирование умений самоорганизации и саморегуляции;

Для плодотворной работы, для гармоничной, полноценной жизни определённый уровень тревоги просто необходим, уровень, который не изматывает человека, а задаёт тонус его деятельности.

Такую тревогу называют конструктивной, и именно она присуща "успешным" учащимся. Важнейшее качество, придающее тревоге конструктивность - умение анализировать тревожную ситуацию спокойно, без паники разобраться в ней.

Тревога становится конструктивной, если человек понимает, что любая ошибка, совершена ли она на экзамене или в реальной жизни - это не катастрофа, а стимул для дальнейшего поиска.

Опыт ошибок и неудач в жизни человека играет не меньшую роль, чем опыт побед и радостных переживаний. Конструктивная тревога, в отличие от деструктивной, то есть мешающей, разрушающей деятельности, всегда направлена на преодоление чётко обозначенного препятствия.

Опыт показывают, что учащиеся, обладающие хорошо развитыми навыками саморегуляции, при наличии тревожности выполняют сложные экзаменационные задания не только не хуже, но даже лучше, нежели когда тревога или тревожность отсутствует.

Однако для формирования таких навыков необходима специальная просветительская и коррекционная работа.

В заключении, хочется подчеркнуть, что работа по профилактике и преодолению тревожности у школьников должна носить не узкофункциональный, а личностно-ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые могут стать причиной тревожности. Работу следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов тревожности, с ориентацией на ее индивидуальные «зоны уязвимости» для каждого школьника. В профилактике и преодолении экзаменационной тревожности старшеклассников существенную роль играет формирование позитивного отношения к экзаменационным испытаниям, обеспечение учеников необходимым набором средств и способов действий в значимых для него ситуациях, выработка индивидуальной эффективной модели поведения.

Список литературы:

- 1. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» // Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, № 1.*
- 2. Имедадзе И.В. Очерк теории темперамента. - Пермь, 1973*
- 3. Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. Психологические полследования /.- Тбилиси.: Мецнисреба, 1960 – с. 54-57.*
- 4. Мерлин В.С. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.*
- 5. Овчинникова О. В., Пунг Э. Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряжённости в ситуации экзамена. // Психологические исследования. - М., 1985, № 4, с.112-119.*
- 6. Творогова Н.Д. Страх и тревожность. \Психология. Лекции для студентов медицинских вузов. -М.: ВУНМЦ, 1998, с.271-275.*