

УДК 159

**ТРЕВОГА КАК РЕАКЦИЯ НА ПРОВЕДЕНИЕ ОСНОВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ЭКЗАМЕНА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ**<https://doi.org/10.5281/zenodo.10433394>**Тиловмуродова Анархол Понжиевна***магистрант 2 курса заочной формы обучения**психолого-педагогического факультета**ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева,**г. Чебоксары, Россия*

Аннотация: *Статья посвящена исследованию уровня тревожности обучающихся 9х классов на фоне подготовки к ОГЭ.*

Ключевые слова: *основной государственный экзамен, тревога, тревожность, подростки.*

Период юности представляет собой переход от подросткового возраста к взрослости. Хронологические границы юношества достаточно размыты: одни ученые определяют период юности с 15-17 до 21-22 (Д. Б. Эльконин, 2007), другие – с 14-16 до 18-25 (Л. С. Выготский, 2005), третьи объединяют подростничество и юность в один период 11-20 лет (Э. Эриксон, 1996). В юношеском возрасте происходит переход от ведущей деятельности подросткового периода – общение – к учебно-профессиональной деятельности, которая связана с профессиональным самоопределением.

Обучающиеся уже в 9 классе готовятся к экзаменам и выбирают свою будущую профессию. К 11 классу выпускники уже определяются с профессией и выбирают соответствующие дополнительные экзамены и интересующие их вузы. Но не стоит забывать, что в настоящее время по статистическим данным Центра статистики и мониторинга образования многие школьники решают покинуть школу после 9 класса и поступить в техникум. Для учеников это является серьезным шагом к взрослой жизни, и если 18-летние выпускники уже определились с выбором профессии, представляют свое место в жизни, то 15-16-летние девятиклассники просто теряются.

Кроме того наибольшее волнение вызывают ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. Для девятиклассников таким испытанием является основной государственный экзамен (ОГЭ). Итоговые экзамены, которые выполняют функции выпускного и вступительного экзаменов, содержат в себе возможности и перспективы, но одновременно вызывает у выпускников сильное эмоциональное напряжение, повышенную тревожность, неопределенность, связанную с возможностью реализации дальнейших жизненных планов. Высокие результаты на

ОГЭ зависят не только от хорошей подготовки, но и от положительного психоэмоционального состояния, поэтому в настоящее время достаточно актуальна проблема тревожности в юношеском возрасте.

Многие практикующие психологи используют понятие «тревога» и «тревожность» как синонимы. Но это не совсем верно. До XX века эти термины действительно считались аналоговыми, но во второй половине XX века стали различать значения «тревога» и «тревожность» (А. М. Прихожан; Ч. Д. Спилбергер; Ю. Л. Ханин и др.).

Согласно «Большому психологическому словарю» Б.Г. Мещерякова (2004) тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения (Б.Г. Мещеряков, 2004). Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983).

Если обратиться к определению тревожности у различных психологов, то мы видим, что ученые дают данному термину разные определения.

Например, Борис Михайлович Теплов определял тревожность как эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации. Причем он разделял тревожность и эмоциональную возбудимость в обычных условиях. Одним из оснований для такого мнения является то, что эмоциональная возбудимость не зависит от силы раздражителя, а тревожность, наоборот, находится с ней в прямой зависимости (Маклаков А. Г., 2008).

Анна Михайловна Прихожан трактует тревожность как личностное свойство, которое формируется в результате фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения (А.М.Прихожан,2000). Более того А.М. Прихожан выделяет два типа тревожности:

- беспредметную тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами;
- тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятного в различных видах деятельности и обобщения.

В нашей статье мы придерживаемся определения тревожности А. М. Прихожан.

Для выявления уровня тревожности в юношеском возрасте в связи с проведением ОГЭ мы провели исследование в 9 классах на базе МБОУ ЦО № 44. В исследовании участвовали 40 учеников 9 класса. Для получения уровня тревожности использовалась Шкала самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л.

Ханина. Выбранный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Подсчитав результаты, мы получили:

Таблица 1

	Низкая тревожность (% от общего количества)	Умеренная тревожность (% от общего количества)	Высокая тревожность (% от общего количества)
Ситуативная тревожность	15	45	40
Личностная тревожность	5	40	55

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод, что ситуация проведения основного государственного экзамена влияет на уровень тревожности учеников. Ситуативная тревожность, связанная с конкретной ситуацией (в данном случае проведение экзамена), у 40 процентов исследуемых высокая. Личностная тревожность, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге, составляет 55 процентов высокого уровня тревожности от общего количества исследуемых.

Таким образом, мы говорим о том, что в ситуации проведения экзамена ситуативная тревожность обучающихся перерастает в личностную. Высокие показатели личностной тревожности отрицательно сказываются на психическом здоровье личности. Люди с повышенной тревожностью способны воспринимать окружающий мир более опасным, чем он есть на самом деле, предрасположены к развитию предневротических состояний. Для учащихся 9 класса наиболее важным является отрицательное влияние повышенной тревожности на учебную успеваемость: снижается усвояемость предмета, трудоспособность, быстрое реагирование на задание.

Экзамен для ученика является стрессовой ситуацией. Очевидно, что в этой ситуации выпускник нуждается в поддержке педагогов, родителей, психологов. Многие задаются вопросом: что делать в данной ситуации? Как снизить уровень тревожности у ребенка? В нашей статье мы предложим несколько рекомендаций родителям и ученикам в стрессовой ситуации в связи со сдачей экзамена.

Рекомендации родителям учеников с повышенной тревожностью:

- родителям предлагается отказаться от упреков, попробовать довериться ребенку;
- не напоминать ребенку о прошлых неудачах, а наоборот, перечислять успехи;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится, показать, как родители верят в него;

- предложить свою помощь в подготовке к экзамену: предложить объяснить материал, который непонятен; составить расписание, чтобы ребенок не терялся в объеме необходимых заданий и правильно распределял время;

- объяснить ребенку как важно накануне экзамена выспаться и отдохнуть, а не тратить время на бесполезные уже попытки что-либо запомнить.

Рекомендации ученикам:

- необходимо распределить свое время и силы: не стоит сидеть за одним предметом несколько часов, а на другой тратить полчаса;

- занятия должны прерываться другим видом деятельности, чтобы мозг отдыхал;

- начинать подготовку необходимо с самых сложных вопросов, которые вызывают больше всего вопросов, так как на их объяснение и решение требуется больше времени;

- полезно структурировать материал, невозможно выучить весь учебник и лучшим решением будет составление конспектов;

- за день до экзамена (преимущественно в дневное время) просмотреть все конспекты, остановиться на самых сложных вопросах;

- вечер перед экзаменом лучше освободить от занятий и отдохнуть: прогуляться на свежем воздухе, почитать художественную литературу, выспаться.

Данные рекомендации предполагают объединение усилий, как самих учеников, так и их родителей. Для достижения результата необходимо взаимодействие обеих сторон. Без поддержки родителей и педагогов, ребенок просто не справится с тревогой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – Москва: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с, ил. – (Библиотека всемирной психологии).

2. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 583 с: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

3. Большой психологический словарь / Под ред. Мещеряков, Б.Г., Зинченко, В.П. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 632 с.

4. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для вузов. – Москва: Высшее образование; МГППУ, 2006. – 460 с. – (Основы наук)

5. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»)

6. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эльконин, Д.Б.; ред.-сост. Эльконин, Д.Б. – 4-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

7. Эрик Г.Эриксон. Детство и общество – Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.– 592 с.