



## Специфика профилактической работы психолога с экзаменационной тревогой у старшеклассников в условиях общеобразовательной школы

*Статья посвящена проблеме экзаменационной тревожности у старшеклассников. Показано, что снижение экзаменационной тревожности непосредственно связано с профилактической работой школьного психолога. Несмотря на существование различных технологий профилактической работы психолога, по-прежнему остается актуальным вопрос нахождения новых подходов в работе.*

*Ключевые слова: тревожность, экзаменационная тревожность, старшеклассник, психолог, школьный психолог, профилактическая работа, общеобразовательная школа*

I. V. Fokina

## The specifics of the preventive work of the psychologist with examination anxiety among school students in secondary school

*The article is devoted to the problem of examination anxiety in high school students. It is shown that the reduction of examination anxiety is directly related to the preventive work of the school psychologist. Despite the existence of various technologies of preventive work of the psychologist is still relevant to the question of finding new approaches to work.*

*Keywords: anxiety, test anxiety, school psychologist, school psychologist, preventive work, secondary school*

Проблема экзаменационной тревожности стала наиболее актуальной для нашего времени, связана она с переходом 1 января 2009 года единого государственного экзамена в штатный режим.

Новая форма сдачи экзаменов способствовала увеличению стрессов, тревоги, эмоциональных срывов, страха перед сдачей единого государственного экзамена. Старшеклассники находятся в постоянном напряжении, психологической перегрузке перед предстоящим контролем знаний, ведь на этих результатах будет основываться получение аттестата, дальнейшее поступление в приличный вуз, социальное одобрение [1].

Впервые тревожность, как отдельное психическое состояние было выделено З. Фрейдом. Данное состояние было охарактеризовано им, как эмоциональное. Включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. Множество последующих ученых дополняли тему изучения тревожности, давая определения, описания, характеристики.

Данная проблематика изучалась В. Джойнсом, Л.М. Костиной, Р. Мэйем, Б.Д. Миллером, А.В. Петровским, А.М. Прихожан, Е.А. Савиным, К.Б. Хорни и многими другими. В настоящее время изучению состоянию тревожности посвящено множество работ.

В своей работе из числа многообразия определений, мы взяли за основу определение А.М. Прихожан. Под состоянием тревожности автор видит «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности» [5, с. 39]. Различают тревожность как эмоциональное состояние и тревожность как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

В настоящее время подчеркивается неоднозначность вопроса о влиянии тревожности на успешность деятельности человека. Считается, что тревожность способствует привлечению внимания к возможным препятствиям на пути достижения цели, обеспечивая тем самым мобилизацию активности и достижение наилучшего результата. В связи с этим нормальный



или оптимальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для осуществления деятельности, а тревожность в данном случае является одним из условий прогнозирования возможных трудностей при осуществлении деятельности.

С другой стороны, чрезмерно высокий уровень тревожности, так же как и слишком низкий ее уровень (полное отсутствие тревожности), рассматриваются как явление, мешающее нормальной адаптации. Высокая тревожность, проявляется в тенденции оценивать явления, события и предметы, объективно не опасные, как угрожающие, с последующим переживанием состояния тревоги. Такие люди бояться трудностей, в группе себя чувствуют неуверенно.

Некоторыми же авторами отмечается не общая тревожность, а частная, специфическая, связанная с постоянным реагированием состоянием тревоги только на определенные ситуации. Например, Д. Саразон ввел понятие «тестовой» тревожности, отражающей склонность к этому состоянию в ситуациях экзамена, тестирования.

В эмоциональной сфере старшекласников наблюдается увеличение уровня тревожности. Основной причиной ее появления становится учебная деятельность, где тревожность играет неоднозначную роль в условиях обучения старшекласников. Отмечается, что связь тревожности с успешностью умственной деятельности зависит от многих факторов: мотивации, трудности материала, возраста и других факторов. В целом имеется отрицательная корреляция между тревожностью и успешностью обучения, однако необходимо подчеркнуть, что незначительный уровень тревожности может способствовать обучению, увеличивая продолжительность самостоятельной работы с учебным материалом [3, 6, 8].

Старшие классы характеризуются дифференциацией тревожности, которая размещается в таких сферах, как семья, школа, самооценка, будущее и т.д. Появление тревожности связано с развитием осознания существования противоречий между возможностями и способностями, в отсутствии определенной цели в жизни и социального положения.

Особое место у старшекласников занимает тревожность из-за проблем и страхов перед учителями. Школьники часто ассоциируют учителя с предметом, который он ведет, и поэтому у ученика возникает страх перед учителями именно того предмета, которого он не знает и боится не справиться на экзамене. Учитель, который при неправильном ответе ученика начинает его ругать, может стать причиной тревожности старшекласника из-за страха самовыражения. Ребенок, отвечая, стремиться понять, открыть свои мысли, если на него при этом кричат перед классом, он замыкается в себе и в процессе обучения становится пассивным наблюдателем.

У старшекласников возникает также чувство тревожности из-за страха не оправдать ожидания окружающих. Особенно это касается учеников, на которых возлагаются большие надежды, например отличников. От отличников все ждут непременно лучшего ответа, и страх не соответствовать таким представлениям о себе вызывает чувство тревоги. Присутствие этого внутреннего фактора не обязательно, если ученик хорошо учится.

Очевидной и неизбежной в старших классах становится тревожность по поводу оценок. Даже самые нерадивые ученики волнуются по поводу выпускных экзаменов, мысль о том, что из-за несданных экзаменов могут быть перечеркнуты все годы обучения, что он может не получить аттестат зрелости не дает старшекласнику покоя. Страх перед предстоящими экзаменами понижает физиологическую сопротивляемость стрессу. Навязчивые мысли о предстоящем экзамене вызывает у ученика устойчивое состояние стресса, снижающее физиологические силы организма, и он становится не в силах бороться с раздражающими факторами [2].

Учебные перегрузки тоже могут стать причиной возникновения тревожности. Связаны они со структурой учебного года, когда ребенок не выдерживает шесть недель активных занятий и резко снижает уровень работоспособности к концу четверти, что приводит к возрастанию уровня тревожности. Постоянная загруженность школьными делами, дополнительные факультативы, самостоятельная подготовка к экзамену еще больше повышают уровень тревожности старшекласников.

Признаки проявления тревожности в поведении у старшекласников могут быть самыми различными, они могут даже маскироваться под другими проблемами. Типичными проявлениями тревожности в старших классах могут быть:

1. Частые болезни, по причине которых школьник остается дома. Объясняются они соматическими нарушениями, у старшекласника беспричинно резко начинает болеть голова, живот.
2. Появление у ученика нежелания ходить в школу, которое сопровождается снижением школьной мотивации.
3. Стремление добиться совершенства, многократное переписывание классной или домашней работы.
4. Старшекласник не выполняет задания, ни говоря никому об этом.
5. Раздражительность, вербальная и невербальная агрессивность.
6. Не сосредоточенность и рассеянность на уроках.
7. Вегетативные реакции в беспокоящих положениях.
8. Ситуация проверки знаний вызывает у ученика беспокойство, что приводит к дезорга-



низации в выполнении работы.

10. Отсутствие желания разговоров о своем будущем.

11. Повышенная старательность при подготовке к экзаменам или категоричный отказ от подготовки [4].

Отмеченные особенности проявления тревожности могут помочь родителям, учителям, психологам вовремя обратить внимание на рост тревожности старшеклассников.

Старший школьный возраст, как жизненный этап перехода из детства во взрослость, ставит перед старшеклассниками задачу построения будущего жизненного плана и самоопределения. Страх неправильности решения этой задачи становится причиной тревожности. Это психологическое состояние сопровождает процесс формирования мировоззрения, роста самосознания, открытия своего внутреннего мира, многогранности эмоций, стремления к самореализации. Во всех этих случаях тревожность одновременно способствует привлечению внимания к возможным трудностям, мобилизацию сил для достижения цели и приводит к дезорганизации поведения при ее высоком уровне.

Следовательно, для того чтобы избежать чрезмерной тревожности, мешающей нормально функционировать старшекласснику, следует особое внимание уделить профилактической работе.

Проблема экзаменационной тревожности у старшеклассников является непосредственно значимой для школы, от решения данной проблемы будет зависеть благоприятное психологическое состояние старшеклассников, уменьшение нервных срывов, успешность сдачи единого государственного экзамена, последующая социальная реализация выпускников. Незаменимой в решении данной проблемы является роль специально подготовленного школьного психолога и учителя, способных вести профилактику экзаменационной тревожности школьников в условиях общеобразовательной школы.

В настоящее время профилактическая работа по экзаменационной тревожности школьников хорошо разработана, дополнить ее можно специфичностью новой формы сдачи экзаменов и соответствующими этому изменениями в особенности проведения профилактической работы.

Имеющиеся материалы по данной проблеме разбросаны по многочисленным источникам, что делает их малодоступными для системного использования.

Целью нашей работы стал анализ содержания профилактической работы психолога с экзаменационной тревожностью у старшеклассников в общеобразовательной школе.

Профилактическая работа в общеобразовательной школе проводится рядом профессионально подготовленных специалистов, таких

как учитель, классный руководитель, школьный психолог, социальный педагог. В нашей работе мы рассмотрим особенности профилактической деятельности школьного психолога.

Деятельность школьного психолога регулируют следующие основные нормативно-правовые документы: нормативные документы международного и федерального уровня и нормативные документы, регламентирующие работу психолога образования. В число нормативных документов международного и федерального уровня входят конвенция о правах ребенка, Федеральные законы Российской Федерации: «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», «Об образовании» и Трудовой кодекс РФ. К нормативным документам, регламентирующим работу учителя и школьного психолога, относятся такие документы, как Приказ Министерства Образования РФ от 1999г. «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ»; решение Коллегии Минобразования РФ от 1995 «О состоянии и перспективах развития службы практической психологии образования в Российской Федерации»; Приказ Минобрнауки РФ от 27. 03.2006 N 69 «Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений» и другие.

Школьный психолог, опираясь на помощь учителя, осуществляет ряд основных профилактических мероприятий:

- участвует в обследовании детей и вместе с учителем намечает программу индивидуального развития ребенка;
- ведет работу предупреждения у детей психологических перегрузок и срывов;
- осуществляет работу по созданию благоприятного психологического климата в условиях школы;
- проводит консультации с учениками, педагогами, родителями по интересующим их вопросам;
- проводит мероприятия по предупреждению перегрузки педагогического коллектива,
- проводит анализ плана воспитательной работы на соответствие его возрастным особенностям детей.

Для осуществления данных мероприятий в школе применяются следующие наиболее популярные формы профилактической работы: лекции, аналитическое анкетирование, обсуждение результатов опроса, ролевые игры, круглые столы, дискуссионные клубы, тренинги.

При сдаче единого государственного экзамена наблюдается увеличение стрессовых ситуаций, связанных с принципиальными различиями в процедуре и форме проведения. Стремление старшеклассника сдать экзамены и оправдать свои ожидания, ожидания родителей и учителей, сопровождаются эмоциональной нагрузкой



кой, что ведет к возникновению тревожности, стрессу, неуверенности в будущем.

Снижение экзаменационной тревожности непосредственно связано с профилактической работой учителя и школьного психолога. Обучая старшеклассников психологическим приемам и объясняя правила прохождения экзамена, учителя и психологи повышают их психологическую устойчивость, снижают страх сделать ошибку в оформлении и выполнении экзаменационной работы, формируют умение в ситуации экзамена мобилизовать себя, развивают мыслительную работу. В многообразии психологических технологий профилактической работы от школьного психолога требуется умение учитывать их применение в зависимости от целей и содержания проводимой работы. Несмотря на существование различных технологий, по-прежнему остается актуальным вопрос нахождения новых подходов в работе.

Перед учителем в профилактической работе ставятся задачи знакомства старшеклассников с правилами прохождения единого государственного экзамена, подбадривание и понимание в течение обучающего процесса. Важнейшей целью профилактической работы школьного психолога является ознакомление учащихся с простыми психологическими способами снижения тревожности и противодействия стрессовым факторам в различных ситуациях жизнедеятельности [3].

Снижение экзаменационной тревожности у старшеклассника возможно лишь при взаимодействии всех областей образования, успешного осуществления подготовительных функций учителем и школьным психологом.

Учителем в профилактической работе экзаменационной тревожности выполняется информационная и предметная функция. Им своевременно обеспечивается обеспечение учащихся необходимой информацией, проведение тренировочных упражнений и необходимых консультаций. Данное направление работы учителя может проходить посредством проведения бесед с учащимися, бесед с родителями, инструктажей, организации тренировки в выполнении тестовых заданий экзамена. Выполнение старшеклассниками с помощью учителя типовых заданий единого государственного экзамена, помогает ученикам ознакомиться с особенностями экзамена, формирует необходимые навыки самоконтроля и овладения собственными эмоциями.

Основываясь на специфике новой формы сдачи экзамена, можно составить рекомендации учителю для осуществления успешной профилактической работы с экзаменационной тревожностью старшеклассников.

1. С целью укрепления самооценки старшеклассника учитель может отмечать преимущества ученика, поддерживать его при неудачах.

2. Старшеклассник должен подробно представлять процедуру экзамена, поэтому учителю

нужно подробно объяснить особенности его прохождения.

3. Учителю нужно постепенно вводить в структуру обучения тестовые технологии.

4. Учителю необходимо приложить усилия, чтобы привлечь родителей к помощи и оказанию поддержки в подготовке старшеклассника к экзаменам.

5. Обучение старшеклассников ориентироваться во времени поможет им правильно распределять его на экзамене.

Полученные навыки помогут старшеклассникам наиболее хорошо подготовиться к экзамену и быть на нем более уверенными.

В профилактической работе экзаменационной тревожности школьный психолог выполняет подготовительную функцию. В задачи психолога в данной работе входят тренинги для снятия психологических затруднений, разнообразные тестирования и анкетирования на основе психологических методик. Школьный психолог может использовать в своей профилактической работе с экзаменационной тревожностью старшеклассников тренинг «Мы вместе», упражнения «Выброси свою проблему» и др.

В ситуации большой нагрузки и напряжения организма из-за подготовки к экзамену, изменить процесс подготовки, процедуру проведения и существование экзаменов школьный психолог не может, но можно создать позитивный настрой на экзамены, снизить эмоциональную тревожность.

Можно предложить конкретные упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревожностью. Например:

1. Приспособление к окружающей среде. Незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги, способствуют появлению у старшеклассников тревожности. Для ее преодоления целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, пригласить членов экзаменационной комиссии на встречу с учащимися. Целью этой встречи является проявление приглашенными педагогам понимания и готовности поддержать их в предстоящем испытании.

2. Переименование. Наибольшую тревогу в основном вызывает не само событие, а мысли по его поводу. Школьному психологу полезно дать позитивное мыслительное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным.

3. Разговор с самим собой. У старшеклассников часто появляется тревожность, связанная с неопределенностью предстоящего события. Для ее преодоления можно порекомендовать, им поговорить с самим собой о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия [2, 7].

Важным аспектом в профилактической деятельности школьного психолога и учителя явля-



ется работа с семьей старшеклассника. Значительную роль в преодолении экзаменационной тревожности играет поддержка близких людей. Перед учителем и школьным психологом стоит задача объяснить родителям, насколько важно в данный период помочь своим детям.

На родительских собраниях, консультациях необходимо донести до родителей, что к старшеклассникам нужно проявлять понимание и любовь, поддерживать и верить в их силы. Необходимо активно участвовать в совместной подготовке к экзамену: обсуждать с ребенком, какой материал необходимо повторить, организовать режим подготовки, возможно, прове-

сти репетицию предстоящего экзамена. В доме должны быть организованы условия для работы, где старшеклассника не будет никто отвлекать. Родителям необходимо следить за самочувствием ребенка, никто кроме них не может вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Профилактическая работа с экзаменационной тревожностью старшеклассников является важным аспектом профессиональной деятельности, как учителя, так и школьного психолога. Среди многообразия методик профилактической работы, учитель и психолог выбирает наиболее эффективную для сложившейся ситуации.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Верхорубова О.В. Формирование «здоровья» как ценности в образовании // Перспективы науки и образования. 2013. № 4. С. 50-59. URL: <http://pnojurnal.wordpress.com/archive/> (дата обращения: 25.08.2014).
2. Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности / сост. О.С. Гришанова, М.А. Павлова. М.: Учитель, 2012. 201 с.
3. Кузнецова Н. Как снять предэкзаменационную тревожность // Воспитание школьников. 2008. № 3. С. 47-51.
4. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. 304 с.
6. Самусева Г.В. Диагностика готовности учащихся к реализации позиции субъекта учебной деятельности // Перспективы науки и образования: сетевой научно-практический журнал. 2013. № 1. С. 14-22. URL: <http://pnojurnal.wordpress.com/archive/> (дата обращения: 25.08.2014).
7. Фокина И.В. Программа курса «Психологические основы речевого поведения» // Социосфера. 2013. № 3. С. 221-226.
8. Фокина И.В. Ситуация свободного выбора в процессе профессионального обучения // Перспективы науки и образования. 2013. № 5. С. 170-172. URL: <http://pnojurnal.wordpress.com/archive/> (дата обращения: 25.08.2014).

### REFERENCES

1. Verkhorubova O.V. Formation of "health" as values in education. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.4, pp.50-59. Available at: <http://pnojurnal.wordpress.com/archive/> (accessed 25 August 2014).
2. Grishanova O.S. Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie EGE. Profilaktika ekzamenatsionnoi trevozhnosti / sost. O.S. Grishanova, M.A. Pavlova [Psycho-pedagogical support of the Unified State Examination. Prevention exam anxiety / Comp. O.S. Grishanova, M.A. Pavlova]. Moscow, Uchitel', 2012. 201 p.
3. Kuznetsova N. How to remove pre-examination anxiety. *Vospitanie shkol'nikov - Upbringing by schoolchildren*, 2008, no.3, pp. 47-51 (in Russian).
4. Mikliaeva A.V. *Shkol'naia trevozhnost': diagnostika, profilaktika, korrektsiia* [School anxiety: diagnosis, prevention, correction]. Saint Petersburg, Rech', 2004. 248 p.
5. Prikhozhan A.M. *Trevozhnost' u detei i podrostkov: psikhologicheskaiia priroda i vozrastnaia dinamika* [Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age of the speaker]. Voronezh, NPO «MODEK», 2004. 304 p.
6. Samuseva G.V. Diagnosis of readiness of students to implement the position of the subject of educational activity. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.1, pp. 14-22. Available at: <http://pnojurnal.wordpress.com/archive/> (accessed 25 August 2014).
7. Fokina I.V. Program of the course "Psychological bases of speech behavior". *Sotsiosfera - Sociosphere*, 2013, no.3, pp. 221-226.
8. Fokina I.V. The situation of free choice in the process of professional training. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.5, pp. 170-172. Available at: <http://pnojurnal.wordpress.com/archive/> (accessed 25 August 2014).

#### Информация об авторе Фокина Ирина Владимировна (Россия, Вологда)

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии. Вологодский государственный педагогический университет  
E-mail: FokinaIrV@mail.ru

#### Information about the author Fokina Irina Vladimirovna (Russia, Vologda)

Associate Professor, PhD in Psychology  
Associate Professor of the Department of Psychology  
Vologda State Pedagogical University  
E-mail: FokinaIrV@mail.ru