

# **Влияние ОГЭ на психологическое самочувствие школьника**

**Литовченко Т.В.**

*10 А класс, МОУ СОШ № 51, г. Комсомольск-на-Амуре*

*Научный руководитель: Фролова Ю.В., педагог-психолог, МОУ СОШ № 51, г. Комсомольск-на-Амуре*

## **Введение**

Исследование психического состояния тревожности человека является актуальной проблемой современной психологии. В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования ОГЭ. В этой связи все более актуальным становится изучение влияния сдачи ОГЭ на тревожность учеников.

Оба аспекта в настоящее время вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности, вызванных сложностью и многозначностью процедуры аттестации учеников. Исходя из этого актуальным становится вопрос изучения влияния сдачи ОГЭ на тревожность учеников. В наши дни в системе школьного образования является актуальной проблема формирования психологической готовности к прохождению ОГЭ, так как в процессе подготовки и прохождения аттестации у выпускников основной школы наблюдаются некоторые психологические трудности, что впоследствии может негативно повлиять на результаты экзаменов, а, значит, и на успешную реализацию профессиональных планов. Становится очевидным, что у школьника необходимо развивать навыки саморегуляции, но при этом без снижения эффективности его деятельности.

**Цель исследования:** изучение влияния сдачи ОГЭ на психологическое здоровье обучающихся.

**Задачи:** Раскрыть понятие психологического здоровья. Изучить уровень личностной тревожности старшеклассников. Разработать методические рекомендации по сохранению здоровья, в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Предмет исследования:** влияние сдачи ОГЭ на психологическое здоровье обучающихся. **Объект исследования:** учащиеся 9 классов МОУ СОШ № 51 города Комсомольска-на-Амуре. **Гипотеза:** экзамены для большинства старшеклассников - это психологический стресс, который снижает их деятельность.

### **Особенности сдачи ОГЭ**

Первый значимый для школьников экзамен (ОГЭ) является самым сложным моральным испытанием. Ученикам предстоит впервые узнать, что означает серьезное государственное тестирование и как оно проводится. Поэтому подготовку к экзамену обучающиеся начинают заблаговременно. В связи с переходом на обучение по ФГОС с 2020 года введены новые стандарты ОГЭ.

Изменения вводятся с одной целью – достижение более высоких образовательных показателей и повышение уровня теоретических и практических знаний учеников. После 9-го класса многие выпускники покидают общеобразовательные учреждения, решив продолжать обучения в средне-специальных учебных заведениях. Именно в связи с этим необходимость повышения качества получаемых знаний увеличивается.

Система ФГОС подразумевает определение практико-ориентированных знаний выпускников. Таким образом, для получения высокой оценки, девятиклассникам необходимо будет показать, насколько верно они научились применять свои знания на практике. Проверяться будут не только знания по конкретному предмету, но и метапредметные навыки, которые нужны на всех предметах. Это смысловое чтение, коммуникационная грамотность, умение пользоваться справочной информацией и многое другое. Впрочем, задания старого

типа тоже сохранятся, чтобы была преемственность между экзаменами, и чтобы результаты ОГЭ можно было сравнивать по годам.

### **Взгляды российских и зарубежных учёных на тревожность**

В психологической литературе имеются различные определения тревожности. Тревожность в современной мировой науке рассматривается с различных позиций, многочисленными научными течениями, учеными.

Неудивительно, что этой проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии [8].

В.В. Суворова в своей книге «Психофизиология стресса» определяет тревожность, как психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта. И относит тревожность к отрицательному комплексу эмоций, в которых доминирует физиологический аспект [9].

А. М. Прихожан определяет тревожность, как устойчивое личностное образование, сохраняющегося на протяжении достаточно длительного периода времени. Она имеет свою побудительную силу, отмечает А. М. Прихожан и константные формы реализации поведения с преобладанием в последних компенсаторных и защитных проявлениях. Как и любое комплексное психологическое образование, тревожность характеризуется сложным строением, включающим когнитивный, эмоциональный, и операционный аспекты, при доминировании эмоционального [12].

Согласно взглядам классиков, тревожность и страх - очень близкие явления. И тревожность, и страх - эмоциональные реакции, возникающие на основе условного рефлекса. Они, в свою очередь, создают почву для широкого репертуара инструментальных, оперантных реакций избегания, на основе которых и

происходит социализация индивида, и возникают (в случае закрепления неадаптивных форм) невротические и психические нарушения [6].

Выделяют два вида тревожности. Первый из них - это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Таким образом, можно сделать вывод, что тревога - это базисная реакция, общее понятие, а страх - это выражение того же самого качества, но в объективной форме (на определенный объект).

### **Влияния сдачи ОГЭ на тревожность старшеклассников**

Наиболее часто экзаменационные переживания старшеклассников связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке. Особенности самооценки влияют на всё стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие и отношение с окружающими, на удовлетворённость работой, учёбой. В подростковом возрасте самооценка неустойчива, колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого.

Когда в самооценке сталкиваются очень высокие притязания и сильная неуверенность в себе, то в результате проявляются острые эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слёзы). В психологии этот феномен получил название «аффекта неадекватности». Люди с аффектом неадекватности хотят во всём быть первыми, даже когда первенство не имеет никакого принципиального значения.

Тревожность, эмоциональная неустойчивость, препятствующая нормальному ходу обучения, начинается уже со школьной парты. Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребёнку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребёнка, его способности интересы и склонности. Наиболее распространённая разновидность

такого воспитания - система «ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги часто наблюдаются даже у хорошо успевающих детей, которые отличаются добросовестностью, требовательностью к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания.

Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют их и без того нелёгкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечёт для таких детей внутреннее наказание. Это приводит к появлению чувства неуверенности в своих силах, к чувству тревожности

Любая ориентация ребёнка на внешний успех, на такой результат деятельности, который можно оценить, сравнить, резко увеличивает возможность развития тревоги. Когда о ребёнке судят по конкретному результату его действий (по экзаменационной отметке или уровню спортивных достижений), творческая раскованность сменяется страхом «вдруг не смогу?» или отрицательной уверенностью «наверняка не смогу».

Освобождение от тревожности в этом случае возможно для ребёнка только тогда, когда его близкие поймут, что дети не делятся на хороших и плохих, что двоечник не меньше заслуживает любви, чем отличник.

Учащиеся - выпускники демонстрируют разные результаты при сдаче экзаменов в традиционной форме и ОГЭ. Результаты ОГЭ являются менее успешными по сравнению с результатами экзаменов в традиционной форме. Это объясняется недостаточной готовностью учащихся к сдаче экзаменов в форме ОГЭ, а также психологическими особенностями личности учащихся.

Мотивация успеха и избегания неудач - это две ведущие тенденции в деятельности, обеспечивающие во многом ее качество и эмоциональные переживания относительно достигаемого успеха. Мотивация избегания неудач способствует восприятию ОГЭ как тяжелого испытания с ожиданием негативного

результата по сравнению со знакомым традиционным экзаменом. Мотивация успеха способствует получению высокого результата на любом экзамене.

Экзамены для подавляющего большинства старших школьников - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Экзаменационная ситуация с участием родителей, предварительной «накачкой», непременным ожиданием своей очереди за дверью нередко становится серьезной психической травмой. Лишь день полного покоя после экзамена может восстановить форму ученика. «К сожалению, - отмечают психологи, - графики сдачи экзаменов и традиции их организации зачастую противоречат элементарным психологическим правилам».

### **Изучение экзаменационной тревожности среди учащихся 9-х классов**

Экзаменационная тревожность – один из самых распространенных видов тревожности. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах. 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается. Мы провели исследование с целью выявления тревожности среди школьников. Для проведения исследования мы использовали: «Опросник подверженности экзаменационному стрессу» и психолого-педагогический инструментарий: методика «Шкала тревожности Кондаша». Исследование проходило в ноябре 2020 года. В ходе исследования приняли участие 54 обучающихся 9-х классов МОУ СОШ № 51 г. Комсомольск-на-Амуре.

**Цель:** изучение уровня и вида тревожности обучающихся 9 классов.

**Задачи:** выявление групп обучающихся с высоким уровнем тревожности. Предоставление рекомендаций классным руководителям и учителям-предметникам для дальнейшей работы с высокотревожными детьми.

**Форма работы:** групповая. **Всего приняло участие в анкетировании – 54 человека. Виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы:**

**Школьная тревожность** – наиболее характерна для детей подросткового возраста; выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях,

в классе, ожидании плохого отношения к себе, на отношение детей к событиям школьной жизни отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Поэтому требуют к себе внимания, особого отношения.

**Самооценочная тревожность** – напрямую связана с самооценкой ребенка; дети с высоким и повышенным уровнем самооценочной тревожности часто беспокоятся, волнуются, сомневаются в себе, своих способностях, они неуверенны в себе, у них низкая самооценка.

**Межличностная тревожность** – связана с взаимоотношениями ребенка с окружающими людьми – сверстниками, взрослым. Возникает в результате конфликта ребенка со взрослыми, особенно со сверстниками, когда ребенок чувствует себя отверженным, ему недостает внимания к себе со стороны окружающих людей; кроме того, межличностная тревожность может быть связана с личностными особенностями ребенка, вызвавшими трудности в общении с другими людьми. Количественный результат представлен в таблице 1.

Классы	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность
Очень высокий + Высокий уровень тревожности			
9 «А»	0%	6%	12%
9 «Б»	7%	0%	14%
9 «В»	18,5%	13,5%	13,5%

#### Заключение

**Вывод:** таким образом, экзамены для большинства старшеклассников - это психологический стресс, который снижает их деятельность, повышает их тревожность, снижение самооценки. Обучающиеся с высокой и повышенной тревожностью требуют особого внимания. Тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно

благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки.

Последние случаи представляются наиболее существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей и родителей. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неуверенности, неустойчивости, напряженности.

**Рекомендации.** Рекомендации классным руководителям и учителям–предметникам по работе с обучающимися с высоким и повышенным уровнем тревожности:

1. Пересмотреть свое отношение к обучающимся, строить в дальнейшем свои отношения с ними с позиции принятия, поддержки, эмпатии; побеседовать с каждым из учеников, выяснить, что их волнует (принцип беседы – корректность и тактичность).

2. Выяснить взаимоотношения этих детей с учителями-предметниками; при наличии конфликта способствовать его разрешению; настроить учителей-предметников на внимательное, чуткое, доброжелательное отношение к детям.

3. Понаблюдать за поведением детей в урочное и неурочное время (на классных часах, других мероприятиях), об изменениях в поведении детей сообщить психологу.

4. Провести беседу с родителями, выяснить обстановку в семье, возможные причины повышенной тревожности детей.

**Родителям:** поддерживать ощущение успешности у ребенка, так как ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности; помогать ребенку в период адаптации: в налаживании отношений с одноклассниками, в учебной деятельности.

**Педагогу-психологу:** довести до сведения классных руководителей результаты диагностики тревожности обучающихся 9-х классов; провести индивидуальные консультации с обучающимися по выявлению причин высокой тревожности и её коррекции. Провести повторную диагностику с обучающимися.

#### **Список литературы**

1. Адлер А.К. о значении фобий и ипохондрии в динамике невроза // Психотерапия. – 1912. – С. 182
2. Волков Б. С., Психология подростка//5-е изд.- СПб.: Питер, 2010, сер. Детскому психологу.
3. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Психологическая наука и образование. 1996. Том 1. № 4. С. 311
4. Имедадзе И. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте 1960 – С. 234
5. Кордуэлл Майк. Психология. Словарь. – М., 1999.
6. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности – Москва : Педагогика, 1986 . – С.254
7. Михайлина М.Ю Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях.//Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – М.: Книга по Требованию, 2013.
9. Неймарк М.З. Аффекты у детей и пути их преодоления // Советская педагогика - 1963 - 5 - С. 38-40

10. Немов Р.С. Психология. //5-е изд -М.: ВДАДОС, 2005.
11. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии. Ростов-на Дону, Феникс, 1996. 1 т. – 306 с., 2 т. – 291 с.
12. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // психологическая наука и образование 1998, №2 – С.11-17
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков, с. 91
14. Римская Р.С. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. //М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. 2006.
15. Рогов Е.И. настольная книга практического психолога. //М.: ВЛАДОС, 2001.