ГБОУ города Москвы Гимназия №1505

«Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория»

Дипломная работа

Особенности переживаний пятиклассников в связи с экзаменами в школе

*Автор*: ученица 10 класса «А»

Жуковская Анастасия

*Руководитель:* Савина О.О.

Москва

2014

Оглавление

[Введение. 3](#_Toc387317100)

[Глава I. Теоретические подходы к анализу переживаний подростков в стрессовых ситуациях . 6](#_Toc387317101)

[Понятия страха, тревоги и тревожности. 6](#_Toc387317102)

[Экзамен как форма контроля знаний. 17](#_Toc387317103)

[Экзаменационный стресс. 21](#_Toc387317104)

[Психология подростка. 23](#_Toc387317105)

[Глава II. Эмпирическое исследование динамики переживаний пятиклассников в связи с экзаменами. 25](#_Toc387317106)

[Постановка проблемы 25](#_Toc387317107)

[Методы и методика исследования 26](#_Toc387317108)

[Результаты 26](#_Toc387317109)

[Выводы 38](#_Toc387317110)

[Заключение 39](#_Toc387317111)

[Список литературы. 40](#_Toc387317112)

[Приложение 1. 41](#_Toc387317113)

# Введение.

**Актуальность:** Каждый человек в своей жизни сталкивается с проявлениями страха, тревоги и тревожности. А в современном мире причин для них бесчисленное количество. Даже взрослым людям бывает непросто справиться с ними, что уж говорить о подростках, которым очень редко удается справиться с ними. Например, пятиклассники, которым предстоит сдать первый в их жизни настоящий и довольно серьезный экзамен, очень сильно подвержены переживаниям. С которыми им бывает очень сложно или даже практически невозможно справиться. Помимо негативных, есть еще также нейтральные и позитивные аспекты переживаний. Например, тревога дает сигнал об опасности, и активирует инстинкт самосохранения. Также она помогает адаптироваться и приспособиться к новым, изменившимся условиям. А оптимальный уровень тревоги мобилизует силы и дает дополнительный импульс к деятельности.

**Проблема:**

* влияние времени на интенсивность переживаний, связанных с экзаменом,
* влияние переживаний на человека,
* влияние опыта сдачи экзамена на стрессовую реакцию.

**Теоретическая разработанность:**

З. Фрейд ввел в психологию понятие тревоги, он также разделял страх, конкретный страх и безотчетный страх (тревогу). Его точки зрения придерживаются многие современные специалисты в настоящее время. В философии подобное разделение предложил С. Кьеркегор. Ф. Б. Березин выделил шесть уровней тревоги (ощущение внутренней тревожности, гиперестезические реакции, тревога, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы и тревожно-боязливое возбуждение). В.С. Мерлин и его последователи рассматривают тревожность как характеристику психологической деятельности, связанную с интенсивностью нервных процессов. А.М Прихожан выделяла два типа тревожности (беспредметную тревожность и тревожность как склонность к ожиданию чего-то неблагоприятного). Также, проведя исследования, она выделила формы тревожности (Открытая и скрытая тревожность). Ганс Селье положил начало биологической концепции стресса. Он считал, что стресс - это уравновешение деятельности организма с постоянно изменяющимися условиями внешней среды. Также популярна книга Ричарда Лазаруса «Теория стресса и психофизиологические исследования», в которой он поясняет понятие стресса и психофизиологические зависимости, связанные с ним.

**Цель:** Исследовать динамику переживаний школьников в связи с приближением экзаменов.

**Задачи:**

1. На основе изучения литературы ознакомиться с понятиями страха, тревоги и тревожности;
2. Рассмотреть экзамен как форму контроля знаний;
3. Ознакомиться с понятием экзаменационного стресса;
4. Рассмотреть психологию подростка;
5. подобрать подходящие методики для исследования переживаний подростка в ситуации экзаменов;
6. Провести опросы среди 5-х классов;
7. Обработать и проанализировать результаты;
8. Подвести итоги.

**Объект:** Переживания пятиклассников, связанные с первыми экзаменами

**Предмет:** динамика переживаний пятиклассников, связанных с первыми экзаменами, в зависимости от времени

**Гипотеза исследования:** с приближением экзамена переживания школьников усиливаются, и негативные эмоции становятся более выраженными.

**Методы:** Опросный, тестовый. Методики исследования: Анкеты «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова) и «Определение детей группы риска» (Н.В.Сурикова), измененные для диагностики пятиклассников; Методика незаконченных предложений и определения эмоций по рисункам лиц.

**Практическая значимость для гимназии:** данная работа может помочь ученикам и их родителям справиться с экзаменационным стрессом. Результаты работы могут быть использованы психологической службой гимназии для разработки программы работы с пятиклассниками, направленной на психологическую подготовку к экзаменам и профилактику негативного влияния экзаменационного стресса.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, теоретической и практической частей и заключения. Первая глава (теоретическая часть) посвящена понятиям страха, тревоги, тревожности, экзамена, экзаменационного стресса и психологии подростка. Во второй главе описаны результаты проведенных опросов и подведены итоги.

# Глава I. Теоретические подходы к анализу переживаний подростков в стрессовых ситуациях.

Психологический анализ подходов к переживаниям следует начать с определения понятий страха, тревоги и тревожности, как наиболее типичных состояний, сопровождающих человека в трудных ситуациях.

##### **Понятия страха, тревоги и тревожности.**

#### Страх

Страх - это чувство, присущее каждому человеку. С возрастом количество причин для страха увеличивается, а тем более в современном обществе. Понятие страха не имеет однозначной оценки и рассматривается различными специалистами в области психологии.

Например, В.Е. Дружинин в своей книге «Психология эмоций, чувств, воли» рассматривал страх как реакцию на мнимую или действительную опасность. В настоящее время появляется все большее количество пугающих условий, объектов и событий, поэтому всем людям, рано или поздно, свойственно испытывать страх. Он заставляет человека чувствовать слабость и оцепенение, а переживания, связанные со страхом преследуют человека во снах, вызывают ощущение неприятной напряженности. В связи с особенностями человеческого организма борьба со страхом не может долго продолжаться. Страх охватывает человека только на непродолжительное время, но только если он не позволяет ему разрастаться. Ведь подавленный страх дает о себе знать. Он может проявляться в мнительности и неуверенности, а может, наоборот, привести к мобилизации энергии и раскрепощении эмоций. Сильные переживания отражаются на личности, включая умственную деятельность и активность. Переживания страха могут быть, как и эпизодичными, которые бесследно исчезнут, так и длительными, которые даже могут вызвать невротические и психические заболевания. «Свободный»,***беспредметный*** страх и страх, связанный с фобиями, никак не зависят друг от друга. При фобиях человека беспокоит не само содержание страхов, а их интенсивность.

Страх и тревожность различаются между собой. Страх, в отличие от тревожности и беспокойства, вызван чем-то. Он может быть вызван либо присутствием чего-то, несущего угрозу, или же отсутствием чего-то, обеспечивающего безопасность. Но существует также ***беспредметный***страх, не связанный ни с чем конкретным. Психология устойчивости к страху состоит именно в умении владеть собой и преодолевать это чувство, а не избавлении от него.

Страх бывает ***реальный*** и ***невротический***.***Реальный страх*** рассматривается как понятная реакция на осознанную опасность, а ***невротический***– является основным компонентом тревожности (беспокойства) и возникает на болезненной беспредметной основе. Появление страха зависит от оценки нашего знания, ожидаемого события и от ощущения собственных сил и возможностей для противопоставления окружающему миру. Также испытывать страх или тревогу можно, придумывая опасности и не имея на самом деле значимых обстоятельств, несущих угрозу. Природные стимулы страха зависят от возраста и зависят от процессов развития и созревания. В школьном возрасте признаки вегетативного перевозбуждения (тревожности) у детей становится особенно выраженными. А вот у детей, не испытывающих страха (тревожности), часто наблюдаются расторможенность, невысокий интеллектуальный уровень и некритичность. Длительные беспокойства и боязнь могут переходить в депрессию. Существует проблема социального страха. Большинство людей боятся будущего. Стать недееспособными, потерять работу и т.д.

Таким образом, страх является реакцией организма на угрозу человеку как биологическому существу( жизни и здоровью). Он может подразделяется по-разному и бывает, например, беспредметным, реальным и невротическим. Каждый из видов страха связан с различными состояниями психики и организма человека и имеет свои особенности. Но в целом страх - естественное чувство, которое является важнейшей функцией психики, обеспечивающей реализацию основного инстинкта человека, а именно инстинкта самосохранения.

#### Тревога

Жизнь человека сопровождается чувством тревоги и тревожности. В современной психологии принято различать эти понятия. Тревога - эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий, то есть неблагоприятное состояние, которое характеризуется ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. Она возникает, когда индивид воспринимает определенную ситуацию или раздражитель как несущие угрозу, вред или опасность.

Согласно точке зрения, предложенной З. Фрейдом, считается, что в отличие от страха, который является реакцией на конкретную угрозу, ***тревога*** является беспредметным страхом. Согласно другой точке зрения, ***страх*** – это реакция на угрозу человеку как биологическому существу, а ***тревога*** является переживаниями, связанными с угрозой человеку, как социальному субъекту. Источник любой тревоги может оставаться неосознанным, потому что тревога связана с мотивами и потребностями личности и регулирует поведение личности в потенциально опасной ситуации. Тревога выполняет несколько важных функций: предупреждает человека о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей действительности. На уровне субъективных переживаний тревога является негативным состоянием, но ее воздействие на поведение и деятельность личности неоднозначно. Часто именно тревога помогает мобилизовать потенциальные возможности. Выделяется два типа тревоги: ***мобилизующая*** и ***расслабляющая***.

***Мобилизующая тревога*** дает дополнительный импульс к деятельности, а расслабляющая, наоборот, снижает эффективность деятельности вплоть до ее полного прекращения. Состояние тревоги можно варьировать по ее интенсивности. Тревоге наименьшей интенсивности соответствует ощущение внутренне напряженности, которое выражается в переживаниях, напряженности, настороженности, а также в дискомфорте. На втором уровне ощущение внутренней напряженности сменяется или дополняется гиперестезическими реакциями, благодаря которым нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску. Третий уровень – собственно тревога – проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности, которая может перерасти в страх, который является четвертым уровнем. Страх – состояние, возникающее при нарастании тревоги, при этом предметы, идентифицированные как «пугающие», не всегда отражают реальную причину тревоги. Пятый уровень называется ощущением неотвратимости надвигающейся катастрофы. Оно возникает в результате нарастания тревоги и переживания невозможности избежать опасности, неминуемой катастрофы. Шестой уровень, то есть наиболее интенсивное проявление тревоги – тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности в двигательной разрядке, поиске помощи. Что максимально дезорганизует поведение человека.

***Расслабляющая тревога*** выражается на различных уровнях человеческой организации (физиологическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом). На физиологическом уровне тревога проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, возрастании общей возбудимости, снижение порогов чувствительности, появлением сухости во рту, слабости в ногах и т.д. Эмоциональный уровень характеризуется переживанием беспомощности, бессилия, незащищенности, затруднении в принятии решений (когнитивный уровень). Поведенческие проявления тревоги наиболее разнообразны – бесцельное хождение по помещению, грызение ногтей, качание на стуле, стук пальцами по столу, теребление волос, кручение в руках разных предметов и т.д.

Тревога может оказывать на деятельность человека *дезорганизующее влияние*. Это неблагоприятное состояние требует трансформации или преодоления. Совладать с этим состоянием возможно следующими путями:

1. Преодоление состояния за счет надситуативной активности в потенциально опасной ситуации;
2. Трансформация ситуации в определенное поведение (сопротивление, уклонение, ступор);
3. Вытеснение состояния тревоги с помощью психологических защит.

Состояние тревоги возникает как функция потенциально опасной ситуации и личностных особенностей человека, связанных с интерпретацией.

***Невротическая тревога*** – тревога, формирующаяся на основе внутренних противоречий. Может привести к неадекватному представлению о существовании угрозы для личности.

Итак, тревога является переживаниями человека, связанными с угрозой человеку как социальному субъекту. Выделяется несколько видов тревоги, например, такие как мобилизующая и расслабляющая. Тревога одновременно, то есть в зависимости от ситуации, может позволить мобилизовать потенциальные способности человека или, наоборот, оказывать дезорганизующее влияние. [[1]](#footnote-2)

#### Тревожность

Тревожность, в отличие от тревоги, рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги с низким порогом возникновения реакции тревоги. («Краткий психологический словарь», 1985) Термин «тревожность» используют для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю.Л.. 1976). В отечественной психологии тревожность рассматривается как проявление неблагополучия («Краткий психологический словарь», 1985), вызванное нервно-психическими заболеваниями. Современный подход к понятию тревожности, основывается на том, что ее рассматривают как изначально негативную черту личности. Существует оптимальный уровень тревожности для каждого человека, так называемая полезная тревожность. Это одно из необходимых условий для развития личности.

Тревожность рассматривается как один из параметров индивидуальных различий. Ее можно трактовать и как индивидное, и как личностное свойство человека. Согласно первой точке зрения, принадлежащей В.С. Мерлину, *тревожность анализируется как обобщенная характеристика психической деятельности, связанная с инертностью нервных процессов* (Мерлин В.С. 1964; Белоус.. 1967), то есть как психодинамическое свойство темперамента. Согласно второй, *тревожность трактуется как личностное свойство и является фрустрацией межличностной надежности со стороны ближайшего окружения.* Эта точка зрения опирается на идеи психоаналитиков «новой волны» ( К. Хорни, Г. Салиивина и др) (Прихожан А.М., 1998 и др)

Первый вариант тревожности обусловлен особенностями нервной системы (нейрофизическими свойствами организма) и является врожденным, а второй связан с особенностями формирования личности в течение жизни. Скорее всего, у одних людей предпосылки к формированию тревожности являются генетически обусловленными, а у других данное психологическое свойство являются приобретённым.

Благодаря проведенным в 2001 году исследованиям А.М. Прихожан выделил две формы тревожности (особые способы ее переживания). Существуют следующие варианты переживания и преодоления тревожности.

***Открытая тревожность*** – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в состоянии тревоги. Такая тревожность может существовать в следующих формах:

1. Как острая нерегулируемая (или слабо регулируемая) тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;
2. Регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения деятельности;
3. Культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности (появляется только в подростковом возрасте, т.к. требует определенной личностной зрелости).

***Скрытая тревожность*** – это в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцем по столу и т.д.):

1. Неадекватное спокойствие (реакция по принципу «У меня все в порядке!» для поддержания самооценки, т.к. низкая самооценка в сознании не допускается);
2. Уход от ситуации.

Таким образом, состояние тревоги или тревожность как психологическое свойство находятся в конфронтации с базовыми личностными потребностями, такими как потребность в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности и безопасности.

Тревожность как личностное свойство имеет свою специфическую особенность, заключающуюся в том, что она имеет свою побудительную силу. Возникновение и закрепление тревожности часто обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека. При исследовании тревоги и тревожности выделяются следующие существенные моменты:

* В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство обусловленное генетически.
* Состояние тревоги и тревожности как личностная черта оказывают неоднозначное влияние на эффективность деятельности. Эффект может быть как мобилизующий, так и дезорганизующий (чем интенсивнее состояние тревоги, тем более вероятен дезорганизующий эффект).
* Тревожность обладает силой самоподкрепления и может приводить к формированию «выученной беспомощности».
* Тревога и тревожность не всегда осознаются субъектом и могут регулировать его поведение на неосознаваемом уровне. Также тревожность может маскироваться под другие поведенческие проявления.

Итак, тревожности является индивидуальным психологическим свойством характера и темперамента каждого человека. Выделяются следующие виды тревожности: открытая и скрытая. Они различаются в степени осознания тревожности и степени ее проявления в поведении.

Рассмотрев сущность тревоги как психического состояния и тревожности как психического свойства, можно приступить к рассмотрению специфики тревожности и тревоги в детском возрасте.

#### Тревога и тревожность у детей.

Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, не зависимо от реальной угрозы.

Основные общие причины возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста:

1. Внутриличностные конфликты, чаще всего связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
2. Нарушения внутрисемейного/внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;
3. Соматические нарушения;

Чаще всего тревожность развивается, когда ребенок находится в состоянии конфликта, вызванного:

1. Негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками.

У дошкольников и младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближнего окружения (ведущей потребности этого возраста). В этой возрастной группе тревожность представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми (родители/учителя).

*К подростковому возрасту тревожность становится устойчивым личностным образованием.* Именно в этом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я-концепций ребенка, становясь личностным свойством (Прихожан А.М.,1998). Я-концепция ребенка часто является противоречивой, и это вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этой возрастной группе тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, часто связанного с нарушениями отношений со значимыми другими.

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано с формированием психастенической акцентуации характера, отличительной особенностью которой являются тревожно-мнительные черты. У человека с такими личностными особенностями легко возникают опасения, волнения, страхи. Недостаток уверенности в себе заставляет заранее отказываться от деятельности, по этой же причине занижается оценка достигнутых результатов. При психастенической акцентуации затруднено принятие решений, наблюдаются трудности в общении (Венгер А.Л.2000).

В ранней юности могут сохраняться аналогичные тенденции. К старшим классам тревожность дифференцируется, локализуется в отдельных сферах взаимодействия человека с миром: школа, семья, будущее, самооценка и т.д.

Тревога начинает *оказывать мобилизующее влияние* только с подросткового возраста. Она может стать мотиватором деятельности, подменяя другие потребности и мотивы. А в дошкольном и младшем школьном возрасте тревога оказывает только дезорганизующий эффект (ПрихожанА.М.,1998).

Тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но существуют определенные особенности. Например, В дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом тревога мальчиков отличается от тревоги девочек: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, а мальчиков – насилие во всех его аспектах.

*Подводя итог, можно отменить следующие особенности:*

1. Детская тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития;
2. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации;
3. Только начиная с подросткового возраста тревога (тревожность) может выполнять мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности. На деятельность дошкольников и младших школьников она оказывает только дезорганизующее влияние, снижая продуктивность.
4. В школьном возрасте уровень тревожности в среднем выше у девочек (по сравнению с мальчиками). [[2]](#footnote-3)

Таким образом, тревожности у детей - это функция нарушения отношений с родителями и учителями. И именно в подростковом возрасте тревожности становится личностным свойством, а тревога начинает оказывать мобилизующее влияние.

#### Школьная тревожность

Одним из наиболее распространенных видов тревожности является школьная тревожность.

***Школьная тревожность*** - понятие, включающее в себя различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Это специфический вид тревожности, который характерен для ситуации взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников. Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание – это всегда открытие чего-то нового, а оно таит в себе неопределенность, которая беспокоит человека. Устранить эту тревогу, означает нивелировать все трудности познания, являющиеся необходимым условием для успешного усвоения знаний. Оптимальная учеба в школе возможна только при условии систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Но интенсивность этого переживания не должна превышать «критической точки», которая индивидуальна для каждого ребенка, иначе она начинает оказывать уже дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Выделяется несколько факторов, которые способствуют формированию и закреплению школьной тревожности:

1. Учебные перегрузки;
2. Неадекватные ожидания со стороны родителей;
3. Неспособность учащегося справиться со школьной программой;
4. Неблагоприятные отношения с педагогами;
5. Смена школьного коллектива и/или непринятие детским коллективом;
6. Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации.

Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации оказывают сильное влияние на эмоциональное состояние школьника, потому что проверка интеллекта относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям. Для некоторых учащихся стрессогенным фактором может являться любой ответ на уроке, однако большинство детей испытываю тревожность при более серьезных проверках знаний, например, на контрольных работах и экзаменах.

Итак, школьная тревожность - это наиболее распространенный вид тревожности, возникающий при взаимодействии ребенка с компонентами образовательный среды.

### *Экзамен как форма контроля знаний.*

Экзамен — вид аттестации студентов в образовательном учреждении. Экзамен рассматривают как форму контрольной проверки знаний, умений и навыков студентов. Задачей экзамена является определение уровня усвоенных знаний и полученных навыков.

Экзамены позволяют подытожить знания студентов и тем самым обеспечивают реализацию принципа прочности обучения. Они выполняют не только контролирующие функции, но еще и функции воспитательные и дидактические. Эти функции проявляются в том, что у всех студентов равные права для демонстрации своих интеллектуальных способностей и общественных мотивов, реализуемых как желание получить высокую квалификацию.

Экзамены в средней профессиональной и высшей школе могут быть вступительными, семестровыми, курсовыми, государственными.

***Методика проведения экзамена***. Экзамены проводятся в период экзаменационной сессии. В образовательных учреждениях это промежуток времени, отведенный учебным планом на прохождение промежуточной аттестации.

Преподаватель выбирает форму проведения экзамена. Экзамен проводится либо устно, как устное изложение обучающимся экзаменационного материала преподавателю-экзаменатору или экзаменационной комиссии; либо письменно, когда ученики выполняют письменные задания (сочинения, решение задач, тестирование, ответы на вопросы и т.д.), либо в комбинированной форме.

Нужно выделить тот факт, что, например, на традиционном устном экзамене оценка зависит от индивидуальной толерантности студента к тревоге, от его умения общаться, приспосабливаться к экзаменационному стрессу, быстро реагировать на изменения в экзаменационной ситуации.

Также на экзаменационную оценку ученика влияет ряд типовых ошибок преподавателя. Например, таких как чрезмерная строгость или снисходительность; искусственное занижение оценок (в хорошо подготовленной группе) или завышение оценок (в слабой группе) с целью создания эффекта справедливости; в этой ситуации на оценку влияют контакт преподавателя и ученика до экзамена и эмоциональные установки педагога на этого ученика во время экзамена.

Помимо негативных последствий экзамена, у него есть и преимущества. Одним из них является тот факт, что ученики, боящиеся экзамена, заметно улучшают свои достижения по сравнению с теми, кто их не боится. Зачет и экзамен являются наиболее распространенной проверкой знаний. Экзамены как способ проверки знаний вызывают неоднозначную оценку как педагогов, так и учеников. Психологи относят их к экстремальным ситуациям, возникающим в процессе учебной деятельности. Психическое состояние, возникающее на экзамене, соответствует состоянию, близкому стрессу. Например, лица со слабой нервной системой, менее устойчивые к психическому напряжению, нередко показывают худшие результаты на устном экзамене, хотя учебная успеваемость у них может быть выше. Для учащихся с инертной нервной системой ситуация устного экзаменационного ответа также является неблагоприятной, поскольку они не склонны к импровизации, им трудно давать быстрый ответ на неожиданный вопрос, даже при наличии необходимых знаний, они с трудом переключают внимание с одного вопроса на другой.[[3]](#footnote-4)

Но человек всю жизнь подвергается проверке и оценке, поэтому и учащиеся должны быть готовы к контролю и должны воспринимать ситуацию экзамена как стандартную, что, кстати, свойственно большинству экзаменующихся. Поэтому экзамен остается эффективной формой проверки знаний и умений.

Центральным моментом на экзамене является выставление оценки студенту за ответ по билету.

Оценка направлена на подтверждение соответствия или несоответствия знаний, умений и навыков студентов целям и задачам обучения, она влияет на мотивацию и самооценку студентов. Проблема оценивания на экзамене — труднорешаемая задача для преподавателя, так как в ней одновременно сочетаются объективность и субъективность педагога в отношении к знаниям студентов, объективность и субъективность самих студентов в оценке собственных достижений.

Объективность оценки достигается техникой организации вопросов и критериями оценки ответов. Так, выслушивая ответ студента, экзаменатору следует обратить внимание на следующее: студент должен показать знание правил, законов, теорий, аксиом, принципов; практическая деятельность должна быть точно усвоена относительно последовательности самих действий, но не заучена наизусть; весь объем теоретических сведений студент должен представить как точную цепочку логических связей и причин, но не зазубренную наизусть без ее понимания.

Ценностный аспект ставит вопрос о справедливости оценки. В сознании экзаменующегося необъективная оценка ассоциируется с несправедливой.

Современная шкала отметок от «отлично» до «неудовлетворительно» имеет слабую дифференцированную способность, поэтому часто приводит к конфликтным ситуациям на экзамене, когда ожидания студента не находят реального воплощения в оценке: студент ждет четверки, а получает тройку. Чтобы избежать подобного, экзаменатору предстоит разъяснить студенту, почему поставлена именно эта отметка. Аргументация должна быть логичной и убедительной. Психологический аспект складывается из отношения студента к преподавателю как личности и профессионалу и из отношения к читаемой дисциплине. Показателями этих отношений являются посещаемость занятий, характер и качество вопросов, задаваемых преподавателю.

К психологическому аспекту, влияющему на качество оценки, на ситуацию общения, можно отнести страх.

«Ситуация экзамена» возникает у человека довольно часто, когда во время тех или иных испытаний ему приходится доказывать свою социальную зрелость, материальное благополучие, физическое самочувствие, уровень интеллекта. Для студента значимость экзамена определяется его социальным статусом; оценка экзамена влияет на его материальное положение, на дальнейшие учебные перспективы и, быть может, на профессиональную карьеру. В связи с этим экзамен воспринимается как «поединок вопросов и ответов», как «изощренная пытка», как «интеллектуальная и эмоциональная перегрузка». [[4]](#footnote-5)Таким образом, экзамен - особая форма контроля знаний, имеющая свои особенности, определенную методику применения, а также преимущества и недостатки. Она широко распространена и применяется во многих учебных заведениях.

### *Экзаменационный стресс.*

Стресс - одно из наиболее часто встречающихся явлений в современном мире, все люди подвержены ему. Одним из самых распространенных видов стресса является экзаменационный стресс. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, оказывающим негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы у учащихся.[[5]](#footnote-6) Даже те, кто регулярно сдает экзамены, подвержены стрессу. Что уж говорить о пятиклассниках, которым предстоит сдать свой первый серьезный экзамен. Основными причинами экзаменационного стресса являются: интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна, ограничение двигательной активности и негативные переживания. [[6]](#footnote-7)

Симптомы экзаменационного стресса довольно часто проявляются не только в период сессии, но и перед контрольной работой, перед ответом на уроке, во время зачета, поэтому важно подготовиться к таким испытаниям. Подготовка идет в двух направлениях. Во-первых, учеников готовит преподаватель, во-вторых, они готовятся сами.

Для того чтобы снять экзаменационный стресс, педагог может провести со студентами ряд определенных занятий, например, направленных на закрепление полученной информации.

Учебное занятие может проходить в виде консультации. В таком случае ученики получают установку, что на следующем занятии будет проходить предварительная проверка знаний перед экзаменом, где каждый сможет задать преподавателю вопросы по пройденной теме. Студенты задают вопросы и получают ответы преподавателя в течение всего учебного занятия.

В другом варианте занятия дается немного другая установка: например, подготовить ответы на несколько вопросов. На занятии желающие готовятся у доски, а затем каждый отвечает на свой вопрос. Выполнив задание, ученик получает статус «экзаменатора» и может экзаменовать других по этому вопросу. В то же время «экзаменатор» отвечает другим ученикам по другим вопросам. После собственного ответа «экзаменаторы» могут экзаменовать других по нескольким вопросам. Таким образом, у учеников, отвечающих на подготовленные вопросы, есть выбор, кому отвечать. Для преподавателя важно создать условия, при которых в течение занятия каждый ученик побывал в роли «экзаменатора» хотя бы один раз.

Страх перед экзаменом затрагивает все системы организма. Такие факторы, как длительное ожидание экзамена, ситуация «лотереи» при выборе билета для ответа, регламентированность времени, отведенного на ответ, а также жесткий лимит времени на подготовку, могут сопровождаться головной болью, неприятными ощущениями в груди, расстройством сна. Также от страха может замирать сердце, перехватывать дыхание, может появляться неуправляемая мышечная дрожь, слабость в коленках.

Однако нужно отметить, что ученики чаще всего видят лишь внешние причины возникновения страха. Истинной причиной плохой оценки является низкий уровень знаний. Но чаще всего ученики считают, что получили плохую оценку из-за сложного билета, недоброжелательности экзаменатора, плохого самочувствия, или из-за неуверенности в себе. Ведь признаться в низком уровне собственных знаний довольно трудно.[[7]](#footnote-8)

Итак, экзаменационный стресс является одни из наиболее распространенном видом стресса. Причины его возникновения зачастую связаны с экзаменом или подготовкой к нему. Но влияние экзаменационного стресса можно уменьшить , в этом ученика может помочь педагог.

### *Психология подростка.*

***Отрочество, подростковый возраст***— период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11—12 до 14—15 лет) (О.П. Солодилова «Возрастная психология в вопросах и ответах»). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности.

Большинство подростков в ответ на вопрос о том, как они принимают решения в повседневной жизни, утверждают, что испытывают трудности, общаясь с родителями, часто конфликтуют с ними. Конфликты могут возникать по поводу повседневных привычек (одежды, времени отсутствия дома). Зачастую они связаны со школьной жизнью (низкая успеваемость, несделанные уроки, необходимость подготовки к экзаменам).

Подростковый возраст это период развития эмоциональной сферы личности. На первый план выходят чувства и эмоции человека. Этот период сопровождается повышенной эмоциональностью, что проявляется в легкой возбудимости и частой смене настроения.

Подросток становится ранимым, эмоционально неустойчивым, проявляется чувство неуверенности, тревожности, отсутствие чувства безопасности, защищенности. Нередко это может привести к нарушению развития эмоциональной сферы ребенка, а также к появлению стрессового состояния. В результате могут появиться серьезные нервно-психические, а иногда даже физические отклонения. Что бы избежать этого необходимо правильное развитие эмоциональной сферы. А это во многом зависит от учителя, от его способностей организации подростков на уроке, от стиля общения и от умения вовлечь учащихся в неучебную деятельность.[[8]](#footnote-9)

# Глава II. Эмпирическое исследование динамики переживаний пятиклассников в связи с экзаменами.

##### **Постановка проблемы**

В подростковом возрасте довольно широко распространена школьная тревожность, причины которой связаны с трудностями, возникающими при взаимодействии подростка с компонентами образовательной среды. Экзамен или процедура подготовки к нему часто вызывают появление экзаменационного стресса, который оказывает большое влияние на подростков. В современной психологической литературе недостаточно освещены проблемы влияния времени на интенсивность переживаний, связанных с экзаменом, влияния опыта сдачи экзамена на стрессовую реакцию младшего подростка.

Цель: Исследовать динамику переживаний школьников в связи с приближением экзаменов.

**Задачи:**

1. На основе изучения литературы ознакомиться с понятиями страха, тревоги и тревожности;
2. Рассмотреть экзамен как форму контроля знаний;
3. Ознакомиться с понятием экзаменационного стресса;
4. Рассмотреть психологию подростка;
5. подобрать подходящие методики для исследования переживаний подростка в ситуации экзаменов;
6. Провести опросы среди 5-х классов;
7. Обработать и проанализировать результаты;
8. Подвести итоги.

**Объект:** переживания пятиклассников, связанные с первыми экзаменами.

**Предмет:** динамика переживаний пятиклассников, связанных с первыми экзаменами

**Гипотеза исследования:** с приближением экзамена переживания школьников усиливаются, и негативные эмоции становятся более выраженными.

**Исследовательская база:** ГБОУ Гимназия № 1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория».

**Выборка:** ученики 5 классов. Всего в исследовании приняли участие 89 учеников (41 юноша, 48 девушек, средний возраст – 10,8).

##### **Методы и методика исследования:**

В исследовании применялся опросный метод исследования. Для исследования динамики переживаний школьников в связи с приближением экзаменов были использованы анкеты «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями, Издательство «Генезис», 2008 с. 88-90) и «Определение детей группы риска» (автор Н.В.Сурикова; М.Ю. Чибисова. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями, Издательство «Генезис», 2008 с.92-93). Опросники были незначительно модифицированы с учетом особенностей экзаменов у пятиклассников.

Методика незаконченных предложений (Петренко В. Ф., Методика незаконченных предложений.//<http://rudocs.exdat.com/docs/index-993.html?page=3> .Ссылка действительна на 12.05.2014)

Методика определения эмоций по рисункам лиц (<http://www.psi-test.ru/child/pub/shpora-vzroslyh/2.html>. Ссылка действительна на 12.05.2014)

Исследование проводилось в 3 этапа:

- за несколько месяцев/месяц до сдачи первого экзамена;

- буквально за несколько дней до первого экзамена;

- в день экзамена, после его сдачи/ на следующий день.

###### **Этапы исследования**

Первый этап исследования был проведен за несколько месяцев до первого экзамена.

Второй этап исследования был проведен за несколько дней до сдачи экзамена.

Третий этап – в день экзамена, после его сдачи или на следующий день.

Данные по методике незаконченных предложений были обработаны с помощью метода контент-анализа и представлены на гистограмме 1. Ответы испытуемых были классифицированы по 4 категориям: положительные, отрицательные, нейтральные, амбивалентные.

Из-за того, что пятиклассники сдавали свой первый экзамен в разные дни, то получилось, что каждый ученик заполнил анкету только два раза. На первом этапе исследования в опросе участвовали все пятиклассники, а на втором и третьем этапе исследования принимали участие разные ребята. То есть часть заполняла анкету за несколько дней до экзамена, а остальные - непосредственно в день экзамена, после его сдачи. Так как временной промежуток между этими опросами очень маленький, буквально 3 дня, то можно считать, что условия, в которых заполнялись анкеты, идентичны.

##### **Результаты исследования**

###### **Анализ интенсивности переживаний на этапе ожидания экзамена.**

#### Пятиклассникам было предложено завершить каждое из двух незаконченных предложений одним или несколькими словами так, чтобы получилось законченное по смыслу предложение.

Одним из таких предложений звучало следующим образом: « Когда я знаю, что мне предстоит экзамен …»

Высказывания, которые написанные учениками были разделены на 4 группы.

***Положительные****:* «я уже все знаю и только повторяю», «я веселый», «я его с нетерпение жду», «я радуюсь».

***Отрицательные:*** *«*я очень волнуюсь», «у меня начинают трястись коленки», «я боюсь, что получу плохую оценку», «я истерю», «я нервничаю», «мне фигово», «я пугаюсь», «я отрываюсь и психую», «мне плохо», «я очень переживаю», «я боюсь», «что поставят 2 или 3», «я безумно боюсь», «будет сложно».

***Нейтральные:***«хочу хорошо подготовиться к нему», «мне пофиг», «я не волнуюсь и спокойно его делаю», «я готовлюсь очень серьезно», «я подготавливаюсь к нему», «начинаю готовиться», «то я успокаиваюсь», «я немного волнуюсь, потому что это первый экзамен», «я открываю учебник и наверстываю упущенное», «я пытаюсь хорошо подготовиться», «я немного повторяю тему», « я пытаюсь сосредоточиться и выполняю задания», «начинаю думать», «я должен учить, повторять материал», «я готова кого-то попросить помочь», «я иду на него», « я спокоен», «то стараюсь вспомнить все, что проходили на уроках», «мне нормально».

***Амбивалентные:*** «я удивляюсь, а потом мне становится страшно», «я пытаюсь не бояться», «я начинаю либо психовать, либо усердно готовиться», «я немного волнуюсь, но готовлюсь», « я не знаю».

Рассматривая результаты задания на основе методики незаконченных предложений можно сказать, что большинство опрашиваемых (44%), думая о предстоящем экзамене, испытывают отрицательные эмоции. Вторая по количеству группа (42%) испытывают нейтральные эмоции. Небольшая группа пятиклассников (8%) испытывает амбивалентные эмоции, и лишь 6% опрошенных при мысли о предстоящем экзамене испытывают положительные эмоции (см. гистограмму 1.1.) .

Второе незаконченное предложение было таким: « Наверное, на экзамене …» А ответы, данные учениками, также были распределены по группам.

***Положительные:*** «Мне хорошо», «все будет хорошо», «я сделаю правильно», «все будет хорошо», «я смогу сдать его на отлично».

***Отрицательные:*** «Будут очень сложные вопросы», «я буду волноваться», «я буду выглядеть глупо», «будет очень сложно», «будет далеко не сладко», «я покроюсь краской, но всё-таки отвечу», «страшно», «мне больше всего мешает волнение», «я сдохну вовремя первого вопроса», «будет трудно», «я боюсь ошибиться», «я сижу весь, как на иголках», «я волнуюсь сильнее».

***Нейтральные:*** «Будет тихо», «я буду очень серьезным», «я должен сделать все правильно», «будет нелегко», « я решаю и пишу что-то», «будет легко, если подготовиться», «будет также, как и в прошлый раз», « я волнуюсь, но не очень», «я буду немного волноваться, но постараюсь быть сосредоточенным», «все будет ок», «будут вопросы», «я буду думать», «я немного сомневаюсь», «я грустный», «не так уж и сложно», «я делаю все, что могу, а что не могу оставляю на потом и не волнуюсь», «главное перепроверить», «мне нужно не волноваться», «будет сложно, но я справлюсь».

***Амбивалентные:*** «Я не могу справиться с волнением и иногда получаю плохие оценки», «я постараюсь собраться», «будут строгие учителя», «я буду волноваться, потом успокаиваться», «будет трудно, но это не так», «я думаю о хорошей жизни !!!».

Ожидаемые эмоции от самого процесса экзамена оказались распределены примерно также. Преимущественными эмоциями также являлись отрицательные (45%) и нейтральные(38%). Всего 10% опрошенных испытывали амбивалентные эмоции, а 7% -положительные (см. гистограмму 1.2).

Ученикам были предложены картинки, на которых представлены наиболее типичные эмоциональные состояния человека. Им было предложено решить, какие из них они испытывали в предложенных ситуациях и выбрать по 2-3 картинки для трех ситуаций: до, во время и после экзамена.

В этом задании были получены следующие результаты: Количество положительных эмоций в разных ситуациях сильно разнится. До экзамена положительные эмоции испытывают лишь 16% опрашиваемых, во время его – 21%, а после – уже 46%. Также довольно сильный разброс в количестве нейтральных эмоций: до экзамена – 35%, во время – 27%,а после – всего 6%. А количество отрицательных и амбивалентных эмоций в разных ситуациях примерно одинаково, нет сильного разброса. Так до экзамена отрицательные эмоции испытывают 19%, во время – 16%, а после – 12%. Амбивалентные эмоции: 30% - до экзамена, 36 % - вовремя и столько же (36%) – после экзамена (см. гистограмму 1.3.).

###### **Результаты второго и третьего этапа исследования (во время и после экзамена).**

Опросы проводились за несколько дней до экзамена и в день экзамена, после его сдачи/на следующий день.

#### Пятиклассникам снова было предложено завершить каждое из двух незаконченных предложений одним или несколькими словами так, чтобы получилось законченное по смыслу предложение.

Первое предложение звучало следующим образом: « Когда я знаю, что мне предстоит экзамен …». Полученные ответы были разделены на группы.

***Положительные:*** «я радуюсь», «сдать на 5».

***Отрицательные:*** «я очень волнуюсь», « я грызу ногти и истерю», «я очень волнуюсь и боюсь получить 2», «я немного беспокоюсь», « я начинаю волноваться, сердце колотится быстрее», «я не знаю делать», «я нервничаю и волнуюсь», «я начинаю бояться его», «я безумно боюсь», «я волнуюсь», «я немного боюсь», «я рву волосы на голове», «мне страшно».

Нейтральные: «я совершенно спокойна», «я готовлюсь к нему», «я почти не волнуюсь», «я не волнуюсь», «я все решаю дома», «я спокоен», «я начинаю/пытаюсь повторять материал», «нормально», «я сосредоточен», «я повторяю темы», «я наверстаю все упущенное во время учебы», «успокаиваюсь», «я тщательно готовлюсь».

***Амбивалентные***: «я почти не волнуюсь», « я буду волноваться и готовиться», «пытаюсь успокаиваться», «я тщательно готовлюсь и нервничаю».

После того, как пятиклассники сдали экзамен, их эмоции от ожидания экзамена, можно сказать, не изменились. 46% опрошенных, думая о предстоящем экзамене теперь испытывают нейтральные эмоции, 42%- отрицательные, и всего лишь 7%- амбивалентные и 5% - положительные (см. диаграмму 2.1.). То есть можно сделать вывод, что по сравнению с первым опросом, количество положительных, отрицательных и амбивалентных эмоций немного уменьшилось, а нейтральных – увеличилось.

Второе незаконченное предложение было таким: «Наверное, на экзамене…» А ответы, данные учениками, также были распределены 4 по группам.

***Положительные***: «все будет хорошо», «будет строго, но хорошо», «я знаю, что делать», «получу 5», «у меня все получится», «я собрался», «будет круто!», «все хорошо», «сдам на 5», «будет не так сложно», «будет фигня», «легко».

***Отрицательные****:* «я дрожу от страха», «будет тяжело/трудно», «я разволнуюсь», «буду волноваться», «много волнуюсь», «мне поставят двойку», «было сложно», «я волнуюсь еще сильнее», «страшно», «очень страшно», «мне страшно, когда я отвечаю на вопросы учителя», «закончится моя счастливая жизнь», «мне больше всего мешает волнение», «умру на половине работы», «я буду в панике», «я буду волноваться, и буду ошибаться», «мне будет очень страшно!!».

***Нейтральные****:* «тишина, незнакомые люди», «я буду стараться», «я ни капельки не волнуюсь», «я не волнуюсь», «будет сложно, но мне все равно», «я успокоюсь», « я совсем перестаю бояться», «также нормально», «я чуть-чуть волновался», «будет ок», «не сложно», «не так страшно».

***Амбивалентные:*** « не очень уверенно, но лучше, чем перед экзаменом», я волнуюсь, но пытаюсь себя сдерживать», «будет не очень сложно, но мне все равно не по себе», «я тоже нервничаю, но делаю все правильно», «я вытяну самую трудную лабораторку», «я тоже буду волноваться. Но не буду этого показывать», «я буду успокаивать сама себя и сосредоточусь», «я буду тоже волноваться. Но переборю страх», « мне предстоит тяжелая работа».

Соотношение эмоций, связанных с ожиданием от самого процесса экзамена, изменились более заметно по сравнению с первым опросом. Например, количество положительных и амбивалентных эмоций выросло до 17%, отрицательных – до 49%,а количество нейтральных наоборот снизилось до 17% (см, диаграмму 2.2.).

Результаты задания, основанного на определении эмоций по рисункам лиц, во втором опросе следующие. 23% опрашиваемых испытывают положительные эмоции до экзамена, 19% - во время и 56% - после. Также 27% испытывают отрицательные эмоции до экзамена, 23% - во время и всего лишь 8% после экзамена. Количество нейтральных эмоций до и во время экзамена примерно равно: 18% и 20% соответственно. Процент амбивалентных эмоций во всех трех ситуациях практически равен. 32% до экзамена, 38% во время и 30% после (см. диаграмму 2.3.)

###### **Анализ самооценки осведомленности о процедуре экзамена и готовности к нему.**

Пятиклассникам было предложено выбрать цифру по шкале от 1 до 10 для каждого из четырех вопросов, в зависимости от того, насколько оно может быть отнесено к ним. Высказывания были следующими:

1. Я хорошо представляю, как проходит экзамен;
2. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене;
3. Считаю, что могу сдать экзамен на высокую оценку;
4. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации.

Баллы, выбранные учеником в каждом вопросе, были суммированы, и таким образом

пятиклассники были разделены на 2 группы. I группа (количество баллов ниже среднего – 24,2 на первом этапе исследование и 27,6 – на втором и третьем) – низкий уровень знакомства процедурой экзамена, высокий уровень тревоги и недостаточное владение навыками самоконтроля; II группа (выше среднего) – приемлемый уровень знакомства с процедурой, средний или низкий уровень тревоги и достаточное владение навыками самоконтроля.

На первом этапе по результатам исследования 30 человек ( 44 % от общего числа опрошенных) оказались в первой группе, то есть их уровень осведомлен носит о процедуре экзамена был низким, а уровень тревоги наоборот высоким. И 38 человек ( 56% от общего числа опрошенных) - во второй группе, эти ученики на приемлемом уровне были ознакомлены с процедурой экзамена, а уровень их тревоги был средним или низким.

На втором и третьем этапе исследования разделение на группы было следующим: в первой группе было 35 человек ( 45 % от общего числа опрошенных), а во второй - 43 человека ( 55% от общего числа опрошенных).

Также пятиклассникам было предложено 8 следующих утверждений, на которые они должны были ответить да (1 балл) или нет (0 баллов):

1. Очень переживаю перед любым экзаменом (проверочной работой, контрольной);
2. К успехам в школе отношусь равнодушно;
3. К неуспехам в школе отношусь равнодушно;
4. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене;
5. Чувствую, что сдать экзамен мне по силам;
6. Часто отвлекаюсь при выполнении какого-либо задания;
7. Всегда стремлюсь получать только отличные оценки;
8. Равнодушен к оценке своей работы.

По итогам этого задания каждый ученик получил сумму баллов в зависимости от данных ответов. Также для каждого ученика была определены преимущественные эмоции.

На первом этапе исследования у 45% опрошенных преимущественными эмоциями являются амбивалентные, у 21% - отрицательные, у 19% - нейтральные и только у 15% - положительные (см. гистограмму 1.4).

На втором и третьем этапе исследования соотношение эмоций немного изменилось. У 47% преимущественными, также как и на первом этапе, являются амбивалентные эмоции, у 23% - отрицательные, у 21% - положительные и на этот раз всего у 9% преимущественными являются нейтральные эмоции (см. гистограмму 2.4.).

## *Описание результатов и выводы.*

Тревога, связанная с экзаменом, а также школьная тревожность, как и другие виды тревоги и тревожности способны, в зависимости от ситуации оказывать, мобилизующее или дезорганизующее влияние. Ведь именно с подросткового возраста тревога начинает оказывать мобилизующее влияние. Но она не всегда осознается субъектом и может регулировать его поведение на подсознательном уровне.

По результатам исследования можно сделать вывод, что с приближением экзамена переживания пятиклассников усиливаются, а отрицательные эмоции становятся более выраженными. Ведь процент преимущественных положительных эмоций вырос с 15% до 21 %. Но так как не все пятиклассники ко времени проведения второго опроса успели сдать свой первый экзамен (а только75%), то и процент преимущественных отрицательных эмоций вырос с 21%до 23%. Процент преимущественных положительных эмоций вырос сильнее, а это показывает, что гипотеза подтвердилась.

Результаты задания, основанного на методике незаконченных предложений, также подтверждают, что к экзамену отрицательные эмоции усиливаются и становятся более выраженными, а после него – увеличивается количество положительных эмоций.

Рассматривая результаты задания, основанного на определении эмоций по рисункам лиц, можно проследить влияние опыта сдачи экзамена на стрессовую реакцию. Так становится понятно, что после сдачи первого экзамена примерно одинаково увеличилось количество как положительных, так и отрицательных эмоций, испытываемых в ситуации «до экзамена». Для ситуации «во время экзамена» количество и положительных, и отрицательных эмоций уменьшилось. Количество положительных эмоций для ситуации «после экзамена» заметно выросло, в отличие от отрицательных, чье количество уменьшилось.

# Выводы

Проблема влияния времени на интенсивность переживаний, связанных с экзаменом, влияния переживаний на человека, а также влияния опыта сдачи экзамена на стрессовую реакцию являются довольно популярными и часто встречающимися в современном обществе. Опираясь на результаты проведенного исследования можно сказать, что с приближением экзаменов переживания усиливаются учеников и отрицательные эмоции становятся более выраженными, выходят на передний план. В то время как после экзамена – они чаще всего отступают, а на передний план выходят положительные эмоции.

Также можно сказать, что, получив первый опыт сдачи экзаменов, пятиклассники сформировали для себя представление о нем и не сколь важно, положительное оно или отрицательное, ведь ученики теперь более устойчивы к стрессу и переживаниям, поскольку они знают, чего ожидать от экзамена.

# Заключение.

Существуют различные проявления переживаний, например, такие как страх, тревога и тревожность. Каждое из них имеет свои виды и особенности, а также они по-разному влияют на человека. Несмотря на то, что мало кто задумывается о переживаниях, связанных с экзаменами в школе и об опыте их сдачи, этот вопрос довольно значим в современном мире. Ведь ситуация экзамена относится психологами к экстремальным, а психологическое состояние, возникающее на нем, - экзаменационный стресс. Симптомы которого проявляется не только в период сессии или сдачи экзамена, но и перед нем, а иногда даже после. Всему этому также способствует сама психология подростка, ведь этот сопровождается повышенной эмоциональностью и легкой возбудимостью.

Таким образом, в ходе работы поставленные задачи, такие как ознакомление с понятиями страха, тревоги, тревожности, экзаменационного стресса; рассмотрение экзамена, как формы контроля знаний, рассмотрение психологии подростка; поиск подходящих методик для исследования; проведение опроса; обработка результатов и подведение итогов выполнены, а цель – исследовать динамику переживаний школьников в связи с приближением экзаменов достигнута.

В современной литературе мало авторов освещают проблему влияния времени на интенсивность переживаний, связанных с экзаменов, а также влияние опыта сдачи экзаменов на стрессовую реакцию подростков. Но эти проблемы очень значимы, ведь переживания могут оказывать колоссальное влияние на подростка, и очень важно проводить психологическую подготовку к экзаменам и предотвращать негативное влияние экзаменационного стресса.

**Список литературы.**

1. Дружинин. В.Е. Психология эмоций, чувств, воли. - М.: «ТЦ Сфера», 2003.
2. Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации.// <http://publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2012-1/4-melnikov.pdf>. Ссылка действительна на 12.05.2014.
3. Микляева А. В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - С.-П.: «Речь», 2006.
4. Морева Н.Экзамены как форма проверки усвоения знаний студентов. <http://www.konnesans.ru/cnt/357.html> Ссылка действительна на 12.05.2014
5. Ромек В.Г., Контрович В.А, Крукович Е.И.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - С.-П.: «Речь», 2005
6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями, - М.: «Генезис», 2009
7. Шмигирина Е.А. Развитие эмоциональной сферы подростков в учебной и неучебной деятельности // http://www.nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/razvitie-emocionalnoy-sfery-podrostkov-v-uchebnoy-i-neuchebnoy . Ссылка действительна на 12.05.2014
8. Психолого-педагогические аспекты тестирования <http://www.vevivi.ru/best/Psikhologo-pedagogicheskie-aspekty-testirovaniya-ref155152.html> .Ссылка действительна на 12.05.2014
9. Щербатых Ю. В. Психология успеха. – М.: «Эксмо», 2004.

## Приложение 1.

Фамилия, Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_

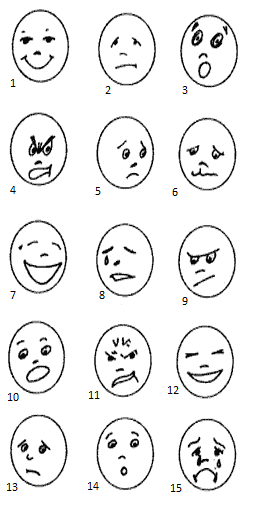
Дорогой друг!

Перед тобой список незаконченных предложений. Тебе предлагается завершить каждое предложение одним или несколькими словами так, чтобы получилось законченное по смыслу предложение. В этом задании нет "правильных" и "неправильных" ответов, поэтому пиши первое, что приходит в голову.

1. Когда я знаю, что мне предстоит экзамен …
2. Наверное, на экзамене …

Перед тобой информационная карта, на которой представлены наиболее типичные эмоциональные состояния человека. Рассмотри их. Подумай, какие из них испытывал ты сам, в предложенных ситуациях. Для каждой ситуации выбери 2-3 картинки, поставив номер картинок в соответствующем столбце.

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Номера картинок |
| 1. Я перед экзаменом. |  |
| 1. Я во время экзамена. |  |
| 1. Я после экзамена. |  |



Сейчас тебе будут представлены высказывания об экзамене. Подумай, насколько оно может быть отнесено к тебе, и рядом с номером высказывания в таблице выбери цифру от 1 до 10, (1- «полностью не согласен», 10 – «абсолютно согласен») в зависимости от того, в какой степени оно характерно для тебя:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Я хорошо представляю, как проходит экзамен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. | Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. | Считаю, что могу сдать экзамен на высокую оценку | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. | Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Пожалуйста, отметь, свойственны ли тебе перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставь галочку в соответствующем столбце

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №\п | Утверждение | Да | Нет |
| 1. | Очень переживаю перед любым экзаменом (проверочной работой, контрольной) |  |  |
| 2. | К успехам в школе отношусь равнодушно |  |  |
| 3. | К неуспехам в школе отношусь равнодушно |  |  |
| 4. | Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене |  |  |
| 5. | Чувствую, что сдать экзамен мне по силам |  |  |
| 6. | Часто отвлекаюсь при выполнении какого-либо задания |  |  |
| 7. | Всегда стремлюсь получать только отличные оценки |  |  |
| 8. | Равнодушен к оценке своей работы |  |  |

1. Микляева А. В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. С.-П.: Речь, 2006.С. 17-19. [↑](#footnote-ref-2)
2. Микляева А. В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. С.-П.: Речь, 2006 С. 23-26. [↑](#footnote-ref-3)
3. Психолого-педагогические аспекты тестирования// <http://www.vevivi.ru/best/Psikhologo-pedagogicheskie-aspekty-testirovaniya-ref155152.html>. Ссылка действительна на 12.05.2014. [↑](#footnote-ref-4)
4. Морева Н. Экзамены как форма проверки усвоения знаний студентов.//<http://www.konnesans.ru/cnt/357.html>. Ссылка действительна на 12.05.2014. [↑](#footnote-ref-5)
5. Щербатых Ю. В. Психология успеха. – М.: Эксмо, 2004. – 560 с. [↑](#footnote-ref-6)
6. Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы

   его оптимизации.// <http://publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2012-1/4-melnikov.pdf>. Ссылка действительна на 12.05.2014. С.56 [↑](#footnote-ref-7)
7. Морева Н. Экзамены как форма проверки усвоения знаний студентов.//<http://www.konnesans.ru/cnt/357.html>. Ссылка действительна на 12.05.2014. [↑](#footnote-ref-8)
8. Шмигирина Е.А. Развитие эмоциональной сферы подростков в учебной и неучебной деятельности.// http://www.nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/razvitie-emocionalnoy-sfery-podrostkov-v-uchebnoy-i-neuchebnoy . Ссылка действительна на 12.05.2014 [↑](#footnote-ref-9)