

ТРЕВОЖНОСТЬ УЧАЩИХСЯ: ВЛИЯНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Д.А. Радулевич

Южно-Российский государственный технический университет

(Новочеркасский политехнический институт), Россия

Стремление повысить качество и эффективность процесса обучения, способствовать созданию благоприятных условий для развития личностно-смысловой сферы учащихся, их познавательных и творческих способностей, а также для укрепления психологического здоровья учащихся обуславливает необходимость применения новых, современных методов обучения и воспитания. Они ориентированы на формирование интеллектуальной, физически и психологически здоровой личности, готовой реализовывать свои возможности в современном мире.

В процессе учебной деятельности все учащиеся испытывают самые различные чувства и эмоции, которые представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы и др.) образуют в совокупности эмоционально-чувственную сферу человека. У наиболее эмоциональных учащихся в процессе обучения возникает феномен тревожности.

Тревожность - это склонность человека к переживанию состояния тревоги - смутного, неприятного эмоционального состояния, характеризующегося ожиданием неблагоприятного развития событий, наличием дурных предчувствий, страха, напряжения и беспокойства.

Тревожность характеризуется низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Тревожность как свойство обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Но если этот уровень снижается или, что хуже, повышается, у учащихся возникают проблемы личностного характера. Поэтому уровень тревожности учащихся непосредственно сказывается на успешности их учебной деятельности.

Иногда тревога является естественной и адекватной, а поэтому даже полезной. Каждый ученик чувствует тревогу, беспокойство или напряжение в определенных ситуациях, особенно, если он должен сделать что-то необычное или подготовиться к этому. Например, выступление

перед аудиторией с речью или сдача экзамена. Этот вид тревоги нормален и даже полезен, так как побуждает подготовить выступление, изучить материал перед экзаменом. В других случаях тревога является неестественной и неадекватной, и вследствие чего патологической и вредной. Она становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога не только не помогает учащемуся, но, наоборот, начинает мешать ему в его учебной деятельности.

Тревожность иногда сравнивают со страхом, так как тревожность, как и страх, является эмоциональной реакцией на опасность. Но, в отличие от страха, тревожность характеризуется, прежде всего, расплывчатостью и неопределенностью; тревожность связана с ужасом перед неизвестным. Состояние тревоги обычно беспредметно, в то время как страх предполагает наличие вызывающего его объекта, человека, события или ситуации. А также тревога, в противоположность страху, характеризуется чувством беспомощности перед надвигающейся опасностью. И эта беспомощность может быть обусловлена как внешними факторами, так и внутренними, такими, как слабость, трусость, безынициативность. В то время как страх помогает мобилизовать силы в предвкушении опасности.

Чаще всего тревожность человека связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. С одной стороны, эмоции тревожного ряда являются симптомами стресса. С другой стороны, исходный уровень тревожности определяет индивидуальную чувствительность к стрессу. А контрольно-оценочные этапы учебного процесса для большинства учащихся всегда являются стрессовыми. Поэтому очень важно следить за поведением учащихся в ходе учебного процесса, особенно во время контролирующих мероприятий. Это поможет вовремя заметить переживания учащегося по какому-либо поводу, определить вид и характер тревожности учащегося на ранних этапах ее появления и выявить причины ее возникновения.

Постоянное ощущение чувства тревоги негативно сказывается на психологическом состоянии учащихся: постоянная тревожность переходит в стресс и занимает особое место в жизни и учебной деятельности. Восприимчивость к стрессу связана и с фактором самооценки. Учащиеся с низкой самооценкой считают себя неспособными, не умеющими справляться с трудностями и противостоять угрозе. Как правило, у них высокий уровень тревожности и соответственно они более подвержены развитию стресса.

Учащиеся, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Успешно действует и достигает результатов ученик, у которого сформирована адекватная высокая самооценка своей личности и менее успешны в учебе, как правило, учащиеся с низкой самооценкой. Мнение

педагога об учащемся формирует его самовосприятие. Каждый сниженный балл уменьшает в глазах учащегося его собственную ценность. И, наоборот, при высоких отметках учащийся ощущает себя способным - тем самым формируется высокая самооценка. Неадекватная оценка себя опирается на мотивационные трудности, с которыми сталкиваются школьники и студенты в учебной деятельности, а также на высокую тревожность. Для учащихся с адекватной самооценкой характерны средний уровень тревожности и более устойчивая мотивация.

После неудачи учащиеся с низкой самооценкой склонны фокусироваться на негативных последствиях, обвинять себя и делать резкие заключения о собственных возможностях, в то время как учащиеся, обладающие высокой оценкой себя, склонны приписывать причины неуспеха внешним обстоятельствам. Эти отличия помогают объяснить, почему низкая самооценка связана с негативными эмоциями, тревожностью, депрессией и неумением адаптироваться, тогда как высокая – с большей уверенностью, ожиданием успеха, оптимизмом и низкой тревожностью.

Следовательно, поведение повышенно тревожных учащихся в учебной деятельности, направленной на достижение успехов, в сравнении с низкотревожными имеет ряд особенностей. Поэтому анализируя поведение конкретного учащегося можно определить его уровень тревожности и самооценки и провести в отношении его коррекционные мероприятия.

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. Ситуативно устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая «личностная тревожность»). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих объективно безопасных ситуаций как угрожающих. Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств. Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое

состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Современные исследования тревожности направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействий личности и ее окружения.

Среди факторов, влияющих на снижение эффективности обучения, выделяют феномен компьютерной тревожности [1], что особенно актуально в условиях современного процесса обучения с массовым внедрением компьютерных технологий и проведением компьютерных тестирований для оценивания знаний и умений учащихся.

Исследования О.В. Дорониной показывают, что в процессе компьютеризированного обучения и контроля знаний у учащихся, впервые столкнувшихся с компьютером, возникает тревога, во многом связанная с новизной и неосвоенностью предлагаемого средства обучения и контроля знаний. Компьютерная тревожность препятствует усвоению знаний и отрицательно сказывается на результатах тестового контроля и оценивания знаний, а включение защитных механизмов психики приводит к формированию мотивации отвержения не только самого учебного процесса, но и всего предметного содержания.

Компьютерную тревожность, возникающую в учебном процессе, можно охарактеризовать как ощущение дефицита времени, когда ученику кажется, что за данное время невозможно все понять и запомнить, решить поставленную задачу. Это состояние особенно проявляется при получении контрольного задания, которое нужно выполнить за определенное время.

Страх к компьютеру не возникает или проявляется в значительно ослабленном виде при предварительной практической подготовке, даже минимальной — в форме компьютерных игр или освоения компьютера с целью обработки собственных результатов исследований. В этом случае субъективная ситуация взаимодействия с компьютером не является угрожающей для учащегося, цель и форма общения с компьютером не способствует актуализации прежнего опыта тревожности.

Создание адекватной мотивации, заинтересованности, помощь в определении места компьютера в жизнедеятельности учащихся, начальный практический этап в доступной, упрощенной форме способствуют снятию страха перед компьютером, формируют положительную мотивацию учения.

Итак, установлено, что высокая тревожность отрицательно сказывается на успешности обучения. Описанные результаты различных исследований необходимо иметь в виду учителям, важно как можно быстрее найти способы преодоления тревожности или, по крайней мере, попытаться минимизировать ее влияние на поведение учащегося и результаты контроля и оценивания его знаний и умений.

Необходимо применение таких форм контроля при предварительной педагогической поддержке, чтобы даже тревожные учащиеся смогли показать свои реальные возможности и полностью раскрыться. Сегодня время поддерживающего контроля, без которого успешность обучения будет неуклонно снижаться. В связи с этим популярна тестовая форма контроля знаний, так как тестирование нацелено на осуществление дифференцированного подхода к успевающим и неуспевающим ученикам в повседневном учебном процессе. Систему организации тестового контроля необходимо разрабатывать для разновозрастных категорий учащихся. Одна из них – учащиеся с выраженными симптомами тревожности, в том числе компьютерной, на которых необходимо делать особый акцент при проведении контрольных мероприятий [5].

Благодаря контролю преподаватель получает ценную информацию не только о знаниях, умениях и навыках учащихся, но, главное, о личности учащихся, об их психологическом состоянии, об изменениях в учебной и творческой деятельности. Все эти полученные знания он должен учитывать при дальнейшем построении процесса обучения и выборе методов обучения и воспитания, и, главное, совершенствовать систему контроля знаний, умений и навыков учащихся, чтобы поддерживать психическое здоровье учеников. Ведь развитие физических, моральных и эстетических качеств учащихся напрямую зависит от внимательности учителя и правильного выбора средств и системы контроля знаний.

Таким образом, инновационные методы обучения, воспитания и контроля знаний, при профессиональном подходе к их применению, позволяют сделать учебный процесс более эффективным, а результаты контроля – более объективными.

Литература:

1. *Васильева И.А., Пащенко Е.И.* Психологические факторы компьютерной тревожности // Вопросы психологии – 2004. – №5.
2. *Зинько Е.В.* Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний: Ч.1.: Самооценка и ее параметры // Психологический журнал – 2006. – № 3. – С. 18–30.
3. *Изард К.* Психология эмоций – СПб.: Питер, 2000.
4. *Разумникова О.М., Николаева Е.И.* Соотношение оценок внимания и успешности обучения // Вопросы психологии – 2001. – № 1. – С. 123–129.
5. *Радудевич Д.А.* Тестовый контроль знаний по теме «Тела вращения» для учащихся с симптомами компьютерной тревожности: учеб. пособие / Юж.-Рос. гос. техн. ун-т.– Новочеркасск: УПЦ «Набла» ЮРГТУ (НПИ), 2007. – 52 с.