

# Педагогика и психология в образовании

Волоцкова И.А. ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ– филиал Илекский зоотехнический техникум

Научный руководитель: к.пс.н, доцент Ларина Е.Н.

В последнее время в науке все большее внимание уделяется всевозможным новым методам обучения и технологиям. Это конечно очень важно, но не стоит забывать о том, что наши студенты – прежде всего люди. И как у всех людей эмоции у них опережают мышление.

Я думаю многие коллеги со мной согласятся и подтвердят, что в процессе обучения студенты чаще испытывают отрицательные эмоции (страх, тревогу, беспокойство). Это происходит по разным причинам среди которых:

- эмоциональная незрелость самих студентов;
- особенности воспитания;
- особенности организации системы образования;
- неправильное отношение к оценке;
- проблемы с самооценкой;
- негативный опыт связанный с оцениванием в процессе обучения.

Мы решили посвятить свою работу изучению уровня тревожности студентов и выявлению возможностей коррекции отрицательных эмоций.

В теоретической главе мы рассмотрели психологические особенности студенческого возраста. Охарактеризовали эмоциональную сферу студента и проанализировали тревожность и страх как негативные эмоциональные переживания.

Для выполнения практической части работы мы выбрали методику изучения тревожности Спилбергера-Ханина.

Для начала мы изучили уровень ситуативной тревожности в межсессионный период (когда нет экзаменов).

Большинство студентов (62%) имели средние показатели тревожности, высокий уровень - 22%, низкий - 16%.

Далее мы провели тот же тест непосредственно в период экзаменов.

Студенты с низкой тревожностью вообще не наблюдались, доля студентов со средним уровнем тревожности была незначительной (16,4%), у большинства студентов (75%) наблюдались высокие, а у 8.6% - сверхвысокие уровни ситуативной тревожности.

Таким образом, по результатам исследования мы можем сделать вывод о том, что ситуация экзамена вызывает у студентов тревогу, сильные негативные эмоциональные переживания.

Перед тем как начать разработку методики уменьшения страха перед экзаменами, интересно было узнать, каким образом студенты решают эту проблему сами. Для этого было проведено анкетирование студентов, которое выявило, что 20% из них предпочитают уменьшать экзаменационное волнение при помощи успокоительных лекарственных средств; 27% - при помощи самоубеждения и самоубеждения; 9% студентов для уменьшения волнения и страха используют специальные ритуалы (ставят свечи, кричат в форточку, одевают на экзамен «счастливый пиджак» и т.д.), 5% обращаются за помощью к другим людям, а 38% студентов даже не пробуют бороться с волнением.

Комплекс мероприятий по преодолению отрицательных эмоций подразумевает несколько направлений работы:

- разъяснительные беседы о строении эмоциональной сферы, роли эмоций в жизни человека, влиянии эмоций на учебную деятельность;
- разъяснительные беседы о самоанализе и самооценке, о правильном отношении к педагогическому контролю;
- обучение приемам эмоциональной саморегуляции (дыхательные упражнения, мышечное расслабление, самовнушение).

Основное содержание каждого направления мы описали в рекомендациях по результатам исследования.

Для студентов такая работа очень нужна. Они с интересом слушали, с удовольствием приходили на занятия. Труднее всего было объяснить, что

оценку не нужно воспринимать слишком серьезно. То, что ты получил «2», не значит, что ты плохой. Это оценка деятельности т.е. ты недостаточно подготовился или был невнимателен, поторопился. Конечно за несколько занятий невозможно полностью изменить ситуацию. Но мне кажется важным, что мы такую работу начали. Этой темой заинтересовались студенты и некоторые преподаватели. В этом я вижу положительный итог работы. Спасибо за внимание.