

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ К  
СДАЧЕ ГИА И ЕГЭ  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 541 группы, направления подготовки  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
социально-гуманитарного факультета  
Ашаниной Юлии Александровны

Научный руководитель  
доцент кафедры психологии,  
кандидат психологических наук, доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Пятницкая

(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ О.В. Карина

(подпись, дата)

**Балашов 2016**

**Введение.** Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных в мировой психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса – стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т.п., с другой – многие авторы отмечают сложность, противоречивость и недостаточность проработки данной проблемы.

Как показывает анализ литературы, проблема экзаменационного стресса еще не получила должного внимания и не нашла своего отражения в отечественной науке. В имеющихся исследованиях показано, что экзаменационный стресс – одна из возможных причин ухудшения нервно-психического здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях.

Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Независимо от характера и успеваемости дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего количества современных школьников. Психологи утверждают, что уровень тревожности у подростков, считающихся сегодня здоровыми, выше, чем 30 лет назад был у их сверстников, стоявших на учете у неврологов и психиатров.

ГИА и ЕГЭ – это новые формы итоговой оценки знаний. Они радикально отличаются от привычной формы экзаменов. Вопросы

подготовки школьников и педагогов к ГИА и ЕГЭ рассматриваются на методологических семинарах, совещаниях и «круглых столах» для сотрудников образовательных учреждений, предлагаются материалы для проведения семинаров и курсов. Однако имеющиеся в литературе рекомендации часто разрозненны и не систематизированы.

На официальном сайте Министерства образования, посвященном ЕГЭ, представлены материалы по ЕГЭ для различных категорий читателей: самих выпускников, учителей выпускных классов, организаторов экзамена и т.д. Введение новых ФГОС предполагает психологическое сопровождение подготовки учащихся 11 классов к ЕГЭ и 9 классов – к ГИА.

В связи с этим, мы решили изучить целесообразность психологической подготовки старшеклассников к ГИА и ЕГЭ.

**Цель исследования:** выявить особенности эмоционального состояния старшеклассников при подготовке к сдаче ГИА и ЕГЭ.

**Объектом исследования** выступает эмоциональное состояние старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и ГИА.

**Предметом исследования** является психологическая подготовка старшеклассников ГИА и ЕГЭ.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что эффективными направлениями психологической подготовки к сдаче ГИА и ЕГЭ будут выступать: формирование объективного взгляда на особенности ЕГЭ и ГИА; обучение способам снятия нервно-психического напряжения и снижения тревоги в стрессовой ситуации; развитие уверенности в себе и навыков самоконтроля.

**Задач исследования:**

1. Изучить психологические особенности раннего юношеского возраста.

2. Проанализировать проблему специфики эмоциональной сферы раннего юношеского возраста в научной литературе.

3. Проанализировать особенности экзаменационного стресса.

4. Выявить эмоциональное самочувствие старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ и ГИА.

5. Разработать программу психологического сопровождения старшеклассников при подготовке к ЕГЭ и ГИА.

**Методологической основой** является культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, работы В.Н. Астапова, Ч.Д. Спилбергера о сущности феномена «тревожность», «стресс», исследования эмоционально-волевой готовности к экзамену Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, подход к рассмотрению готовности старшеклассников к итоговой аттестации М.Ю. Чибисовой и др.

**Методы исследования:**

1) Метод теоретического анализа литературных источников, эксперимента, наблюдения, беседы, обобщения и интерпретации научных данных, с применением психолого-диагностических методик:

1. Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

2. Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

3. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»

4. Тест самооценки психических состояний Г. Айзенка

**Экспериментальную базу исследования** составили 19 учеников 9-11 классов МОУ СОШ № 7 г. Балашова.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, трех глав: «Психологические особенности переживания экзаменационного стресса старшеклассниками», «Эмпирическое исследование особенностей эмоционального состояния старшеклассников в период подготовки к ГИА и

ЕГЭ», «Проектирование программы психологической подготовки старшеклассников к итоговой аттестации», заключения, списка литературы и приложений.

**Основное содержание работы** включает краткое изложение глав исследования.

В **первой главе** «Психологические особенности переживания экзаменационного стресса старшеклассниками» были проанализированы: проблемы юности, как возрастного периода развития; особенности эмоциональной сферы юношества; понятие и сущность стресса; понятие экзаменационного стресса; симптомы экзаменационного стресса и особенности их переживания старшеклассниками.

Б.Д. Эльконин считал, что основной характеристикой современной ситуации в изучении юношеского возраста, является расхождение образовательной системы и системы взросления. Взросление проходит за пределами образовательной системы, а образование - за пределами системы взросления. Вопрос о ведущей деятельности в период ранней юности, всегда был дискуссионным и остается таким сейчас. Задача профессионального самоопределения не может быть успешно решена без и за пределами решения более широкой задачи личностного самоопределения.

Д. Хебб и У. Томпсон писали о юношеском возрасте как о периоде повышенной эмоциональности, которая проявляется в легкой возбудимости, частой смене настроений и т. п. Разнообразнее становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызываемых кратковременным раздражением.

Г. Селье предложил первоначальную концепцию стресса. В рамках которой адаптационным синдромом или стрессом он назвал феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия. Г. Селье выделил три фазы (стадии) стресса:

первая фаза - стадия тревоги; вторая фаза - сбалансированного расходования адаптационных резервов организма (стадия стабилизации, сопротивления); третья фаза - истощения.

Основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный — эустресс и вредоносный — дистресс. Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды.

Тем не менее, согласно мнению самого Г. Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий. При отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс. Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера.

Одним из самых распространенных видов стресса является экзаменационный стресс. Он сопровождается определенными негативными эмоциями. Но при правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Однако сейчас мы вынуждены признать, что субъективные тревожные переживания и сопутствующие им вегетативные реакции во время подготовки и сдачи экзаменов соответствуют классическому описанию дистресса.

Во **второй главе** «Эмпирическое исследование особенностей эмоционального состояния старшеклассников в период подготовки к ГИА и ЕГЭ» представлен методологический аппарат эмпирического исследования и

результаты диагностики экзаменационного стресса старшеклассников по отношению к итоговой аттестации.

Для проведения эмпирического исследования была выдвинута цель, поставлены задачи, выбраны и проведены методики: Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю; Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина; Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»; Тест самооценки психических состояний Г. Айзенка.

После обработки полученных данных, были выявлены следующие результаты.

Большинству испытуемых характерен умеренный (42%) и высокий (37%) уровни знакомства с процедурой ЕГЭ и ГИА. Для 21% испытуемых свойственен низкий уровень осведомленности в данном вопросе. Для 42% испытуемых характерен высокий уровень страха по отношению к итоговой аттестации и низкий уровень владения навыками самоконтроля. Умеренный уровень по данным показателям у 32% испытуемых. По показателю личностной тревожности у большинства испытуемых умеренный (42%) и высокий (42%) уровни. По показателю ситуативной тревожности умеренный уровень у 58% испытуемых, высокий - у 42%. Низкий уровень нервно-психической устойчивости характерен для 63% испытуемых. Высокий уровень тревожности выявлен у 52% испытуемых, а фрустрации - у 58%.

Корреляционный анализ Спирмена подтвердил наличие статистически значимой связи между ситуативной тревожностью и уровнем страха по отношению к итоговой аттестации.

**В третьей главе** «Проектирование программы психологической подготовки старшеклассников к итоговой аттестации» представлены: методологическое обоснование программы психологической подготовки старшеклассников к итоговой аттестации; содержание программы психологической подготовки старшеклассников к итоговой аттестации;

результаты повторной диагностики экзаменационного стресса старшеклассников по отношению к итоговой аттестации.

Была поставлена цель, сформулированы задачи и разработана программа психологической подготовки старшеклассников к итоговой аттестации. Методом реализации программы выбран тренинг, т.к. для данного возрастного периода это одна из оптимальных форм работы.

Достижению поставленных целей способствовали следующие техники, используемые в занятиях: ролевые игры, мини-лекции, дискуссии, релаксационные методы.

После апробации программы была проведена повторная диагностика. В ходе которой были установлены значимые изменения по методикам «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю. и «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

По показателю «Знакомство с процедурой» процент испытуемых, неосведомленных в данном вопросе снизился с 21% до 11%. А процент, осведомленных в данном вопросе повысился с 37% до 42%.

Процент испытуемых, для которых характерен высокий уровень страха, снизился с 42% до 15%. А процент испытуемых с низким уровнем страха вырос с 25% до 53%.

По показателю «Владение навыками самоконтроля» процент испытуемых с низким уровнем снизился с 42% до 15%; с высоким уровнем - повысился с 26% до 38%

Процент испытуемых с высоким уровнем ситуативной тревожности снизился с 42% до 32%. А с низким - повысился с 0% до 26%.

Процент испытуемых с высоким уровнем личностной тревожности снизился с 32% до 11%. А с низким - повысился с 16% до 36%.

После реализации программы психологической готовности старшеклассников к ГИА и ЕГЭ, были установлены следующие изменения:



- уровень показателя «Знакомство с процедурой» и «Уровень самоконтроля» по методике «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю. повысился;

- «Уровень страха», «Личностной и ситуативной тревожности» по методике «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина понизился.

Для определения интенсивности сдвигов был применен Т-критерий Вилкоксона.

- по результатам сравнения данных по показателю «Знакомство с процедурой» до и после проведения тренинга показатель Т-критерия Вилкоксона  $T_{Эмп} = 15$ , следовательно, изменения уровня знакомства с процедурой после проведения тренинга достоверны;

- по результатам сравнения данных по показателю «Уровень страха» до и после проведения тренинга показатель Т-критерия Вилкоксона  $T_{Эмп} = 3$ , следовательно, изменения уровня страха после проведения тренинга достоверны;

- по результатам сравнения данных по показателю «Владение навыками самоконтроля» до и после проведения тренинга показатель Т-критерия Вилкоксона  $T_{Эмп} = 10$ , следовательно, изменения в уровне самоконтроля после проведения тренинга достоверны;

- по результатам сравнения данных по показателю «Личностная тревожность» до и после проведения тренинга показатель Т-критерия Вилкоксона  $T_{Эмп} = 3$ , следовательно, изменения в уровне личностной тревожности после проведения тренинга достоверны;

- по результатам сравнения данных по показателю «Ситуативная тревожность» до и после проведения тренинга показатель Т-критерия Вилкоксона  $T_{Эмп} = 3$ , следовательно, изменения в уровне ситуативной тревожности после проведения тренинга достоверны.

T-критерию Вилкоксона подтвердил достоверность изменений в результатах.

**Заключение.** В раннем юношеском проводится подготовка к сдаче ГИА и ЕГЭ.

Полемика о достоинствах и недостатках ГИА и ЕГЭ ведется постоянно, но по факту ничего не меняется. Каждому человеку характерен свой оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. Поэтому учащимся, учителям и родителям необходимо адаптироваться к такой форме итоговой оценки знаний.

Основная цель исследования заключалась в том, чтобы выявить особенности эмоционального состояния старшеклассников в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.

В ходе исследования было выявлено, что большая часть испытуемых имеет неполные представления о процедуре проведения ЕГЭ и ГИА; испытывает страх по отношению к итоговой аттестации; не владеет достаточными для жизнестойкого поведения навыками самоконтроля. При этом большинству испытуемых характерно состояние тревожности и фрустрации.

Посредством корреляционного анализа Спирмена была установлена статистически значимая взаимосвязь между ситуативной тревожностью и уровнем страха по отношению к итоговой аттестации. То есть, чем выше уровень ситуативной тревожности, тем выше уровень страха по отношению к итоговой аттестации.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что старшеклассники воспринимают ГИА и ЕГЭ как стрессовую ситуацию, которая негативно влияет на эмоциональное состояние учащихся.

В связи с этим, была разработана и апробирована программа психологической подготовки старшеклассников к ГИА и ЕГЭ.

Она рассчитана на проведение 5 занятий по 1,5 часа и предполагает работу со старшеклассниками в учебных группах по 10–12 человек.

Основными направлениями работы выступают: формирование объективного взгляда на особенности ГИА и ЕГЭ; обучение способам снятия нервно-психического напряжения; обучение способам снижения тревоги в стрессовой ситуации; развитие уверенности в себе; развитие навыков самоконтроля.

После апробации программы психологической подготовки старшеклассников к ГИА и ЕГЭ, было проведено повторное исследование. Обработка и анализ полученных данных помогли выявить значительные изменения в результатах методик «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю. и «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина. Для большинства испытуемых:

- процедура проведения ГИА и ЕГЭ стала ясна и понятна;
- стали характерны навыки самоконтроля;
- страх перед итоговой аттестацией снизился до значений нормы;
- состояния напряжения, беспокойства, нервозности и тревоги перестали быть актуальными.

Данные результаты подтверждены Т-критерием Вилкоксона. То есть изменение результатов, после реализации программы являются достоверными.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, выдвинутая гипотеза подтвердилась, программа психологической подготовки старшеклассников к ГИА и ЕГЭ успешно апробирована.