

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра педагогики и психологии

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД К  
ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 56 группы, обучающейся  
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профилю подготовки «Практическая психология образования»,  
факультет естественно-научного и педагогического образования  
Киселевой Елены Дмитриевны

Научный руководитель

доцент кафедры педагогики и психологии,

кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_

Е.В. Пятницкая

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В связи с масштабными инновациями в системе образования в Российской Федерации, введением нового образовательного стандарта, включающего единый государственный экзамен (ЕГЭ), на первый план выступила проблема когнитивной и эмоциональной нагрузки обучающихся, а также их отношение к новым образовательным нормам и требованиям.

Особое значение в изменившемся образовательном поле приобрела проблема стрессоустойчивости старшеклассников, как наиболее чувствительной группы, воспринимающей данные инновации в актуальном режиме. Компонент стрессоустойчивости определяет не только готовность обучающихся к выбору эффективных стратегий достижения желаемых целей, но и определяет контур успешности школьников в спектре обучения, а также выступает индикатором их социального самочувствия, полноты/дефицитарности личностных ресурсов.

Вне всякого сомнения, стрессоустойчивость старших школьников, основывается на комплексе инициирующих эмоциональный статус факторов: понимание и принятие новых форм процедуры экзаменационной отчетности, наличие выраженности личностной /и/или ситуативной тревожности, уровня самооценки.

В психологической практике проблемой проявления стрессоустойчивости обучающихся занимались в разное время: В.А. Бодров, П.В. Зильберман, Е.П. Ильин, В.Д. Небылицин, Г. Селье, Р. Лазарус и др. Основной акцент исследовательских действий был сфокусирован в области характера рефлексивности личности при столкновении с трудноразрешимыми проблемами и/или ситуацией неопределенности. В свою очередь, проблемой отношения к ЕГЭ занимаются в настоящий момент: К. Р. Мухаметзянова, Л.В. Сатаева, О.В. Сафуанова, М.Ю. Чибисова и др.

Однако, следует отметить, при всей ярко выраженной актуальности данной проблемы, существующие исследования носят скорее прикладной

характер, определяющийся диагностическими процедурами состояния обучающихся включенных в систему прохождения процедуры ЕГЭ, чем теоретико–методологический, способствующий углубленному пониманию причин, механизмов активизации психологической нестабильности личности, как основного эффекта ненормативного принятия данного инновационного компонента образовательных услуг.

Этими обстоятельствами вызван наш интерес к проблеме стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь стрессоустойчивости, социального самочувствия и отношения к ЕГЭ у старшеклассников.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость, социальное самочувствие старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

**Предмет исследования:** особенности взаимосвязи стрессоустойчивости, социального самочувствия и отношения к ЕГЭ у старшеклассников.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь стрессоустойчивости, социального самочувствия и отношения к ЕГЭ у старшеклассников.

**Задачи исследования:**

1. Анализ основных подходов к изучению проблемы стрессоустойчивости и социального самочувствия старших школьников при подготовке к ЕГЭ в психолого-педагогической литературе.
2. Выявление возрастных особенностей старших школьников.
3. Подбор диагностического материала, ориентированного на выявление состояния стрессоустойчивости, социального самочувствия обучающихся в период подготовки к ЕГЭ.
4. Эмпирически установить взаимосвязь стрессоустойчивости, социального самочувствия и отношения к ЕГЭ у старшеклассников.
5. Разработать рекомендательную психологическую программу, ориентированную на снижение тревожности, повышения

стрессоустойчивости, гармонизацию социального самочувствия старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

**Методологическая основа исследования:** научные идеи В.А. Бодрова, П.В. Зильбермана, Е.П. Ильина, В.Д. Небылицина, Г. Селье, Р. Лазаруса, касающиеся психологии стрессоустойчивости; научные идеи Л.Я. Рубиной, В.С. Собкина, М.М. Смысловой и др., касающиеся феномена «социальное самочувствие» и научные идеи К. Р. Мухаметзяновой, Л.В. Сатаевой, О.В. Сафуановой, М.Ю. Чибисовой и др., касающиеся отношения обучающихся к ЕГЭ.

**Методы исследования:** метод анализа и синтеза научных данных, касающихся изучаемой проблемы; наблюдение, эксперимент; интерпретация полученных результатов с помощью методов математистики.

**Методики исследования:**

1. Тест на стрессоустойчивость Т. А. Немчинова и Тейлора.
2. Методика САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).
3. Анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой.

**Экспериментальная база исследования:** МОУ СОШ №17 г. Балашов Саратовской области. Выборка составила 20 человек, обучающихся в старших классах.

**Структура работы:** состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ феноменов «стресс», «стрессоустойчивость», «социальное самочувствие», особенности их проявления у старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену, а также нормативные особенности юношеского возраста.

Стресс – это состояние сильнодействующего напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Основными видами стресса выступают:

- гиперстресс;
- адекватный стресс;
- дистресс;
- гипостресс.

Существуют следующие стадии стрессового реагирования:

- тревога;
- сопротивление;
- адаптация/истощение.

Феномен «стрессоустойчивость» представляет собой комплекс личностных качеств, позволяющих личности контролировать внешние и внутренние воздействия и сохранять психологическую стабильность.

Феномен «социальное самочувствие» характеризуется состоянием субъективного благополучия личности.

Психологическая готовность к ЕГЭ – это сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при его сдаче.

Основные компоненты готовности к ЕГЭ:

- познавательный;
- личностный;

- процессуальный.

Возрастные особенности периода ранней юности: учебно–профессиональная деятельность; самоопределение; сформированность мировоззренческой позиции.

*Во второй главе* нашего исследования была выявлена и проанализирована взаимосвязь стрессоустойчивости, социального самочувствия и отношения к процедуре ЕГЭ у старшеклассников.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №17 г. Балашов Саратовской области. Выборка составила 20 человек, обучающихся в старших классах.

В ходе эмпирического исследования использовались следующие методики: Анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой, методика для определения вероятности развития стресса Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина, методика САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П.Мирошников).

*С помощью методики исследования определения вероятности развития стресса Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина* было установлено:

11 человек (55%) старшеклассников имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Данные молодые люди хорошо приспосабливаются к различным сложным ситуациям, и готовы к рискованному поведению.

5 человек (25%) старшеклассников имеют средний уровень стрессоустойчивости и готовности к риску, т.е. они взвешенно подходят к ситуации, и от степени значимости сложной ситуации у них проявляется готовность к риску.

Низкий уровень выявлен только у одного старшеклассника. Т.е. он имеет нервное истощение и вероятнее всего молодой человек пребывает в стрессе. Он не готов к рискованному поведению.

Также была выявлена часть старшеклассников 3 человека (15%), которые имеют наиболее низкие баллы, т.е. эти респонденты склонны к

стрессу и стрессовая ситуация негативно сказывается на нервно-психическом состоянии человека.

*По результатам методики «Отношение к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой*

*В группе с высоким уровнем стрессоустойчивости:* по шкале «Знакомство с процедурой» у 6 (55%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет высокий уровень, у 2 (18%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет низкий уровень, у 3 (27%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет умеренный уровень; по шкале «Уровень страха» у 1 (8%) учащегося показатель уровень страха в данный момент имеет высокий уровень, у 5 (46%) учащихся показатель уровень страха в данный момент имеет низкий уровень, у 5 (46%) учащихся показатель уровень страха в данный момент имеет умеренный уровень; по шкале «Владение навыками самоконтроля» у 7 (64%) учащихся показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет высокий уровень, у 4 (36%) учащихся показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет умеренный уровень.

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что респонденты, имеющие в анамнезе высокие показатели стрессоустойчивости, ориентированы на анализ процедуры прохождения ЕГЭ, они склонны рефлексировать возможные трудности, их готовность к выбору конструктивных стратегий достижения желаемых целей находится на нормативном уровне.

*В группе со средним уровнем стрессоустойчивости:* по шкале «Знакомство с процедурой» у 4 (80%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет высокий уровень, у 1 (20%) учащегося показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет умеренный уровень; по шкале «Уровень страха» у 1 (20%) учащегося показатель уровень страха в данный момент имеет высокий уровень, у 1 (20%) учащегося показатель уровень страха в данный момент имеет низкий уровень, у 3 (60%) учащихся показатель уровень страха в данный момент имеет умеренный уровень; по шкале «Владение навыками самоконтроля» у 2 (40%) учащихся

показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет высокий уровень, у 3 (60%) учащихся показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет умеренный уровень.

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что у данной группы респондентов, при их ориентации на анализ самой процедуры прохождения экзамена и определения возможных трудностей, их склонность использовать навыки саморегуляции не достаточно высоки. Именно поэтому, степень выраженности страха представлена высокими и средними показателями.

*В группе с баллами ниже среднего по стрессоустойчивости:* по шкале «Знакомство с процедурой» у 3 (100%) учащихся показатель знакомство с процедурой в данный момент имеет высокий уровень; по шкале «Уровень страха» у 1 (33%) учащегося показатель уровень страха в данный момент имеет высокий уровень, у 2 (67%) учащихся показатель уровень страха в данный момент имеет умеренный уровень; по шкале «Владение навыками самоконтроля» у 1 (33%) учащегося показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет низкий уровень, у 2 (67%) учащихся показатель владение навыками самоконтроля в данный момент имеет умеренный уровень. У одного испытуемого, не готового рисковать по шкале «Знакомство с процедурой», был выявлен высокий уровень знакомства с процедурой, по шкале «Уровень страха» учащийся транслирует низкий уровень, по шкале «Владение навыками самоконтроля» показатель имеет умеренный уровень.

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что у респондентов с низкой стрессоустойчивостью, истощенность индивидуальных ресурсов находится на значительном уровне. Следует отметить, что эта группа респондентов, при всей их ориентированности на знакомство с процедурой единого экзамена, данный факт не снижает их уровень страхов и опасений неудачи.



Далее мы проанализировали по методике САН психологическое состояние старшеклассников в каждой группе, в контексте их ранжирования по уровням стрессоустойчивости.

*В группе с высоким уровнем стрессоустойчивости:* по шкале «Самочувствие» у 6 (55%) учащихся баллы находятся в норме, у 2 (18%) низкие баллы, у 3 (27%) учащихся выше среднего; по шкале «Активность» у 1 (8%) учащегося высокий уровень, у 10 (92%) учащихся вышесреднего уровень; по шкале «Настроение» у 9 (82%) учащихся хорошее настроение, у 2 (18%) учащихся плохое настроение.

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что большинство респондентов данной группы имеют существенный ресурс преодоления возможных трудностей и находятся в эмоционально стабильном состоянии, ожидая реализацию позитивного прогноза в процессе желаемых целей.

*В группе со средним уровнем стрессоустойчивости:* по шкале «Самочувствие» у 3 (60%) учащихся баллы находятся в норме, у 1 (20%) низкие баллы, у 1 (20%) учащегося выше среднего; по шкале «Активность» у 2 (40%) учащихся высокий уровень, у 1 (20%) учащегося вышесреднего уровень; у 2 (40%) - низкие баллы; по шкале «Настроение» у 3 (60%) учащихся хорошее настроение, у 2 (40%) учащихся плохое настроение.

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что респонденты со средней стрессоустойчивостью ориентированы на социально-психологическую активность и, в целом, удовлетворены жизненными обстоятельствами.

*В группе с низкими баллами по стрессоустойчивости,* по шкале «Самочувствие» у 3 (100%) учащихся баллы находятся в норме; по шкале «Активность» у 2 (67%) учащихся высокий уровень, у 1 (33%) - низкие баллы. По шкале «Настроение» у 2 (67%) учащихся хорошее настроение, у 1 (33%) учащихся плохое настроение.

Таким образом, в каждой группе самочувствие, активность, настроение проявляется по-разному. Здесь может срабатывать ненормированность в

выборке респондентов, но также можно отметить, что самочувствие и настроение у всех респондентов находится в норме, активность меньше проявляется в группе со средним уровнем стрессоустойчивости.

Для того, чтобы уточнить полученные результаты, мы проанализировали данные всех респондентов *с помощью математического критерия – корреляционного анализа Спирмена*, выполненного с помощью компьютерной программы SPSS 13,0, на ПК.

Были обнаружены следующие взаимосвязи:

1. Чем выраженнее стрессоустойчивость, тем менее респонденты проявляют страх при подготовке к процедуре ЕГЭ ( $r = -0.339$ , при  $p \geq 0,001$ ).

Вероятно, данные показатели связаны с тем, что сформированность навыков саморегуляции, реалистичность отношения к возможным трудностям, объективная оценка собственных ресурсов позволяет старшеклассников эффективно справляться с ситуацией тревоги и конструктивно затрачивать собственные ресурсы для достижения желаемых целей.

2. Чем выраженнее проявления страха, тем менее склонны респонденты проявлять активность ( $r = -0.353$ , при  $p \geq 0,001$ ).

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что при активизации негативных ожиданий, проживания состояния тревоги, страха заставляет старшеклассников включаться в ситуацию прокрастинации, то есть снижать активность взаимодействий и откладывать реализацию актуальных целей на неопределенный временной срок.

3. Чем выраженнее уровень стрессоустойчивости, тем эффективнее респонденты используют навыки самоконтроля ( $r = 0.279$ , при  $p \geq 0,005$ ).

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что респонденты, имеющие высокую стрессоустойчивость, склонны рассматривать возможные трудности, как преодолимые. Кроме того, они, как правило, имеют укорененный опыт позитивного разрешения трудных ситуаций и склонны

конструктивно использовать умения и навыки организация себя в поле деятельности.

1. Чем позитивнее самочувствие, тем менее респонденты испытывают реакцию страха ( $r = -0,442$ , при  $p \geq 0,001$ ).

Вероятно, данные результаты связаны с тем, что эмоциональный ресурс позитивного мышления, гармоничного восприятия окружающего пространства позволяет старшеклассникам не включать реакции тревоги и опасения за процесс проживания той или иной ситуации.

Таким образом, анализ полученных данных показателей, позволяет констатировать наличие взаимосвязи стрессоустойчивости и отношения к процедуре ЕГЭ.

В завершении исследовательских действий нами *была разработана рекомендательная психологическая программа*, ориентированная на снижение тревожности, активизации стрессоустойчивости старшеклассников, готовящихся к прохождению единого государственного экзамена.

*Цель тренинговой программы:* развитие навыков стрессоустойчивости, позитивного мышления.

*Задачи тренинговой программы:* анализ причин реакций страха и тревоги в процессе подготовки к ЕГЭ; осознание ресурсности собственного Я; актуализация навыков стрессоустойчивости личности; развитие позитивного мышления, коррекция когнитивных искажений, связанных с возможными трудностями в процесс подготовки к ЕГЭ; закрепление навыков достижения желаемых целей и осознания самоэффективности личности.

*Структурные блоки тренинговой программы:*

1 блок: актуализация основных смыслов проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и отношения к процедуре ЕГЭ.

2 блок: развитие навыков и умений эффективного выбора стратегий поведения; осознание собственных ресурсов и развития навыков преодоления фантомных преград при реализации желаемых целей.

3 блок: закрепление позитивного опыта, полученного в ходе прохождения тренинга; формирование позитивного мышления, самооффективности личности.

*В завершении анализа, полученных в ходе исследования результатов можно констатировать:*

1. Анализ психологических исследований позволил нам установить, что период подготовки к процедуре прохождения единого государственного экзамена сопряжен у старшеклассников с рядом психологических трудностей, связанных не только с эмоциональной и когнитивной нагрузками, но и, в целом, с недостаточной сформированностью навыков стрессоустойчивости.

2. Старшеклассники, имеющие высокую стрессоустойчивость, как правило, активны и имеют позитивное настроение при подготовке к ЕГЭ.

3. У старшеклассников при подготовке к ЕГЭ наблюдается сопряженность позитивного настроения, активности и низкой выраженности проявления реакций страха.

4. Эмпирически доказана взаимосвязь стрессоустойчивости, самочувствия и отношения старшеклассников к процедуре ЕГЭ.

5. При высокой стрессоустойчивости старшеклассники менее склонны проявлять реакции страха при подготовке к процедуре ЕГЭ.

6. При выраженном проявлении реакций страха старшеклассники менее склонны проявлять социально- психологическую активность.

7. При высокой стрессоустойчивости старшеклассники наиболее эффективно используют навыки самоорганизации, самоконтроля, выстраивая эффективный маршрут достижения желаемых целей.

8. При устойчивости позитивного самочувствия старшеклассники менее склонны проявлять реакции страха при подготовке к процедуре ЕГЭ.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.