

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Психологические особенности переживания экзаменационного стресса
старшеклассниками при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 531 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Крестиной Ольги Геннадьевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент


_____ 10.06.2020
подпись дата

М.С. Ткачева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

подпись дата

М.В. Григорьева

Саратов 2020

Введение. В современном мире заметно возрастает значение качества образования как важного фактора экономического, социального, политического и культурного прогресса общества, а также развития творческого потенциала человека. Главной целью реформ, происходящих с начала 2000-х и по настоящее время в системе образования России является достижение нового уровня, которое было бы актуальным и сопоставлялось с запросами современной жизни нашей страны.

С начала 2000-х годов в школах стали поэтапно вводить единый государственный экзамен (ЕГЭ), сначала как эксперимент, потом как обязательный экзамен для всех выпускников школ. После внедрения ЕГЭ для выпускников 11-х классов возникла и была реализована идея проведения экзаменов в подобной форме для выпускников 9-х классов – основной государственный экзамен (ОГЭ).

Споры вокруг Единого государственного экзамена не утихают с момента его введения в 2001 году. Особенно острой она стала в 2008 году, когда к ЕГЭ присоединились все регионы и большая часть выпускников школ стала сдавать ЕГЭ. Негативно к ЕГЭ относятся часть выпускников и их родителей, преподаватели некоторых вузов, а также часть учителей школ. Основная причина этого - как правило, учащиеся на ЕГЭ получают оценки ниже тех, которые им выставляли за время обучения в школе, и ниже, чем при традиционной форме сдачи экзаменов. Однако с 2009 года в аттестат по каждому предмету выставляется среднее арифметическое оценок выпускника за последние два года обучения, независимо от результата, полученного на ЕГЭ, при этом баллы, полученные на ЕГЭ, не переводятся в пятибалльную шкалу.

Не смотря на все разногласия, ЕГЭ и ОГЭ стали нормой и стали отправной точкой психологических исследований, направленных на изучение психологических процессов и состояний старшеклассников при подготовке и проведении ЕГЭ и ОГЭ.

В многочисленных исследованиях показано негативное влияние экзаменов на эмоциональное и функциональное состояние школьников (Дж. Гринберг, В. А. Доскин, В. В. Плотников, Ю. В. Щербатых и др.). Экзаменационный стресс рассматривается как фактор, влияющий на протекание познавательных процессов, прежде всего мышления и памяти и на результативность учебной деятельности в целом (Э. А. Голубева, Н. Б. Пасынкова, Я. Рейковский и др.).

Затруднения в обучении, подготовка к сдаче единого государственного экзамена способны привести к возникновению эмоционального стресса и ухудшению психического здоровья старшеклассников. В связи с чем, представляется актуальным изучение психологических особенностей переживания экзаменационного стресса старшеклассниками при подготовке и проведении экзамена, формирование психологической готовности к преодолению стрессовой жизненной ситуации, а также разработка на этой основе психопрофилактических и психокоррекционных программ для выпускников школ.

К факторам, способствующим переживанию эмоционального стресса старшеклассниками, относятся: несоответствие их знаний и навыков предъявляемым требованиям; низкая познавательная активность и учебная мотивация; неправильный педагогический подход и игнорирование индивидуально-психологических особенностей старшеклассников. Ключевое место среди стрессогенных факторов занимает процесс подготовки и сдачи единого и основного государственного экзамена, что определяет актуальность нашего исследования.

Методологическая основа исследования. За основу мы взяли культурно-историческую концепцию 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.

Объект исследования – переживание экзаменационного стресса.

Предмет исследования - психологические особенности переживания экзаменационного стресса старшеклассниками при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Цель исследования – изучить психологические особенности переживания экзаменационного стресса старшеклассниками при подготовке к экзаменам.

Задачи исследования:

- 1) Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- 2) Описать методологическое обеспечение эмпирического исследования;
- 3) В ходе исследования определить психологические особенности переживания экзаменационного стресса выборки 9-классников и выборки 11-классников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ;
- 4) Провести сравнительный анализ психологических особенностей переживания экзаменационного стресса учеников 9-го и 11-го классов при подготовке к экзаменам.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что существуют различия особенностей психологического переживания экзаменационного стресса у школьников 9-го и 11-го классов связанное с тем, что выпускники 11-х классов планируют поступление в высшее учебное заведение и соответственно осознают повышенную ответственность за результаты экзаменов.

Методы исследования.

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования на разных этапах исследовательской работы мы использовали комплекс различных методологических подходов, методов и методик сбора, обработки и анализа информации: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, беседа, психодиагностический метод, методы количественной, качественной и статистической обработки эмпирических данных.

Диагностические методики исследования.

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова).

2. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.
3. «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона.
4. «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой.

Эмпирическая база исследования. Непосредственно эмпирическое исследование проводилось в период с декабря 2019 года по март 2020 года на базе МАОУ Гимназия № 87. Общее число испытуемых составило 80 человек. 40 человек – ученики 9-х классов (возраст испытуемых 14-15 лет). 40 человек – ученики 11-х классов (возраст испытуемых 16-17 лет).

Достоверность результатов исследования и обоснованность выводов обеспечены исходными теоретико-методологическими принципами, логикой построения исследования, применением проверенного психометрического инструментария, адекватных цели и задач исследования, репрезентативностью выборки, использованием количественного и качественного анализа данных, использованием способов математико-статистической обработки данных (коэффициент корреляции Пирсона, U-критерий Манна Уитни).

Практическая значимость исследования. Результаты, полученные в данном исследовании, позволят руководству школы и конкретно учителям и классным руководителям учеников 9-х и 11-х классов организовать и скорректировать процесс подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ и индивидуально-психологической поддержки учеников в данном процессе.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа общим объемом 51 страница, состоит из введения, 2 глав, теоретической и практической, заключения, списка использованных источников, включающего в себя 42 наименования литературы. Работа дополнена приложением, данные эмпирического исследования представлены в табличном виде.

Основное содержание работы. В первой главе «Теоретические основы проблемы переживания экзаменационного стресса в учебной деятельности» мы рассмотрели феномен стресса, историю его исследования в отечественной и зарубежной психологии. Феномен стресса в научной литературе представлен широким спектром определений, в которых он рассматривается: как

совокупность факторов, воздействующих на психику человека, его психофизиологию; как психические (эмоциональные) состояния, связанные с этими факторами; как психическая напряженность, приводящая к целому ряду психических нарушений.

Источник стресса всегда находится извне, в окружающей человека действительности. На восприятие ситуации как стрессовой влияет множество факторов – это личностные особенности, уровень стрессоустойчивости, физическое и психическое состояния индивида в момент нахождения в ситуации и др. Поэтому одну и ту же ситуацию один человек воспримет как стрессовую, другой же, как обычную.

Во 2 параграфе мы рассмотрели экзамен как стрессовую ситуацию, психологические особенности экзаменационного стресса. Под экзаменационным стрессом мы понимаем особое психологическое состояние, проявляющееся у учащихся в процессе учебной работы, непосредственно перед экзаменом и в процессе проведения экзамена, т.е. когда ученики находятся в постоянном психологическом напряжении, вызванном ситуацией проведения экзамена. Экзаменационный стресс представляет собой разновидность психологического стресса, который нередко провоцирует возникновение невротических реакций и бесспорно является психотравмирующим фактором.

На степень переживания экзаменационного стресса учащимися влияют множество объективных и субъективных факторов. Чем острее переживание экзаменационного стресса, тем сложнее школьнику сконцентрироваться на процессе подготовки к экзаменам и тем сложнее им будет собраться и пройти экзаменационные процедуры.

В 3 параграфе мы рассмотрели психологические особенности учебной деятельности старшеклассников и их подготовку к экзаменам. Общим выводом теоретического анализа является следующий. Задачей администрации школы, учителей, родителей при подготовке школьников к ОГЭ и ЕГЭ является не «натаскивание» учащихся на выполнение заданий разного уровня трудности, что становится опасной тенденцией в российском образовании, а организация

системной запланированной работы в течение всех лет изучения предмета. Также важна работа педагога-психолога, направленная на организацию и проведение разъяснительных, тренинговых, коррекционных мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости, самооценки, психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Во второй главе «Эмпирическое исследование переживания экзаменационного стресса учащимися 9-х и 11-х классов» мы описали процедуру подготовки и проведения исследования, представили диагностические методики, представили результаты, полученные в процессе диагностики. Теоретический анализ проблемы психологических особенностей переживания экзаменационного стресса старшеклассниками при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ выявил ряд пробелов в изучении данной тематики, что позволило нам сформулировать цель и задачи эмпирического исследования, а также разработать программу исследования, подобрать диагностический инструментарий и описать процедуру исследования. Была проведена диагностика психологических особенностей переживания экзаменационного стресса учащимися 9-х и 11-х классов. Так же во 2 главе представлены статистический и качественный анализ результатов эмпирического исследования. Выводы, полученные в процессе исследования и анализа, подробно описаны в заключении.

Заключение. На этапе эмпирического исследования мы провели диагностику психологической готовности учащихся 9-х и 11-х классов к ОГЭ и ЕГЭ, изучили уровень их ситуативной и личностной тревожности, изучили их стрессоустойчивость и самооценку.

В результате исследования были получены следующие результаты и сделаны следующие выводы.

Различия в психологической готовности учащихся 9-х и 11-х классов находятся в зоне неопределенности, что свидетельствует об имеющейся разнице в уровне готовности к ОГЭ и ЕГЭ. У учащихся 11-х классов уровень психологической готовности несколько выше, чем у девятиклассников, так как

они уже имеют опыт сдачи ОГЭ. Анкета позволяет оценить уровень способность к самоконтролю и самоорганизации учеников (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) знание процедуры экзамена (процессуальный компонент). По результатам анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся хорошо ознакомлены с процедурой проведения экзамена (в школе этому вопросу уделено большое внимание), повышен уровень тревоги, связанный с экзаменом, а самоконтроль и самоорганизация выражены средними баллами.

У учеников 9-х классов высокие показатели ситуативной тревожности, а показатели личностной тревожности ниже среднего. У учащихся 11-х классов показатели ситуативной тревожности ниже среднего, в то время как показатели личностной тревожности высокие. Статистические данные подтверждают значимость различий показателей тревожности у учеников 9-х и 11-х классов. Показатель U-критерия Манна-Уитни ситуативной тревожности равен 486 (критические значения U-критерия Манна-Уитни $p=0,01$ 557, $p=0,05$ 628), показатель U-критерия Манна-Уитни ситуативной тревожности равен 529 (критические значения U-критерия Манна-Уитни $p=0,01$ 557, $p=0,05$ 628).

Высокие показатели ситуативной тревожности свидетельствуют о том, что ученики 9-х классов находятся под воздействием стрессовой ситуации и интенсивность стрессовой ситуации достаточно высока. При этом показатели личностной тревожности находятся в пределах нормы (по нижней границе нормы). Ученики 9-х классов не склонны воспринимать широкий диапазон ситуаций как стрессовые. Анализируя данные показатели учеников 9-х классов мы предполагаем, что они воспринимают ситуацию экзамена как стрессовую, поскольку у них нет опыта сдачи экзаменов в подобном формате, а учителя и родители держат их в напряжении, что неуспех на экзамене приведет к тому, что их не переведут в 10 класс или они не смогут поступить в выбранный колледж (если ученик решил не переходить в 10 класс). При этом личностная тревожность не сформировалась как черта характера и ученики в обычной жизни не испытывают тревоги.

У учащихся 11-х классов другие показатели. Анализируя данные показатели учеников 11-х классов, мы предполагаем, что высокая личностная тревожность является результатом давления оказываемого со стороны родителей и учителей. Практически все испытуемые – учащиеся 11-х классов определились с выбором будущей профессии и выбором конкретного ВУЗа. Они переживают, что при неуспешной сдаче ЕГЭ они не смогут поступить в конкретный ВУЗ, что значительно повлияет на их будущее. Юноши также переживают, что неуспех в сдаче ЕГЭ приведет к тому, что они не смогут поступить в ВУЗ и должны будут пойти в армию. Все вышеперечисленные компоненты оказывают влияние на личность учащихся и приводит к повышению личностной тревожности.

Средние показатели ситуативной тревожности мы объясняем тем, что ситуация экзамена и процедура проведения им хорошо известна и поэтому не вызывает усиление тревоги.

Стрессоустойчивость учеников 9-х классов можно оценить как «хорошо», а устойчивость к стрессовым ситуациям у учеников 11-х классов оценивается как «удовлетворительная». Способность противостоять стрессовым ситуациям является важным показателем личностного развития и показателем адекватности поведения в сложных ситуациях. Высокие показатели у учеников 11-х классов можно объяснить тем, что находятся в ситуации длительного напряжения, вызванного давлением со стороны окружения и осознанием ответственности за свои действия, что приводит к снижению личностной защиты и снижению способности противостоять стрессовым ситуациям. Показатели стрессоустойчивости у учеников 9-х и 11-х классов статистически значимо различаются. $U=438$ при критических значениях U -критерия Манна-Уитни $p=0,01\ 557$, $p=0,05\ 628$.

Показатели самооценки у испытуемых – учащихся 9-х и 11-х классов находятся в пределах средних показателей. Это свидетельствует об адекватности самооценки. Самооценка оказывает непосредственное влияние на самовосприятие человека и его поведение. Если самооценка адекватная,

человек в сложной ситуации рассчитывает на свои силы и способен адекватно реагировать на ситуацию.

Различия в показателях самооценки статистически незначимы. $U=685$ при критических значениях U -критерия Манна-Уитни $p=0,01\ 557$, $p=0,05\ 628$. Другими словами показатели самооценки учащихся 9-х и 11-х классов находятся примерно на одном уровне.

Корреляционный анализ психологических особенностей переживания экзаменационного стресса учащихся 9-х классов выявил следующие особенности.

Выявлены значимые положительные корреляционные связи между показателями: стрессоустойчивость и самооценка ($r=0,327$ при $p\leq 0,05$), психологическая готовность и стрессоустойчивость ($r=0,421$ при $p\leq 0,05$). Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что стрессоустойчивость и самооценка значимо влияют на психологическую готовность учащихся к экзаменационным испытаниям, а также о том, что способность преодолевать стресс напрямую связана с уровнем самооценки.

Также выявлены значимые отрицательные корреляционные связи между показателями: личностная тревожность и самооценка ($r=-0,383$ при $p\leq 0,05$), ситуационная тревожность и стрессоустойчивость ($r=-0,352$ при $p\leq 0,05$). Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что возникновение и проявление личностной тревожности зависит от самооценки, т.е., чем сильнее проявляется личностная тревожность, тем ниже самооценка личности и наоборот, повышение самооценки ослабляет личностную тревожность.

Так же связаны ситуационная тревожность и стрессоустойчивость. Чем сильнее проявляется ситуационная тревожность, тем слабее у личности устойчивость к стрессовым ситуациям. Повышение уровня стрессоустойчивости позволит снижать ситуационную тревожность.

Корреляционный анализ психологических особенностей переживания экзаменационного стресса учащихся 11-х классов выявил следующие особенности.

Выявлены значимые положительные корреляционные связи между показателями: стрессоустойчивость и самооценка ($r=0,484$ при $p\leq 0,05$). Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что способность противостоять стрессу тесно связана с уровнем самооценки. Мероприятия, направленные на формирование положительной самооценки способствуют повышению уровня стрессоустойчивости личности, что также положительно влияет на процесс подготовки к экзамену и состоянию школьника в ситуации экзамена.

Выявлены значимые отрицательные корреляционные связи между показателями: личностная тревожность и психологическая готовность ($r=-0,355$ при $p\leq 0,05$), личностная тревожность и стрессоустойчивость ($r=-0,412$ при $p\leq 0,05$),

Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что психологическая готовность к экзаменационной процедуре обратно связана с личностной тревожностью. Чем выше уровень личностной тревожности, тем менее учащийся психологически готов к ЕГЭ. Личностная тревожность также связана с уровнем стрессоустойчивости личности. Чем сильнее выражена личностная тревожность, тем сложнее школьнику справиться со стрессом и преодолеть его.

В итоге нашего исследования можно сделать вывод: у учащихся 9-х и 11-х классов выявлены психологические особенности переживания экзаменационного стресса при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ. С учетом данного вывода должна строиться программа психологической подготовки к сдаче экзаменов. Планируя наше исследование мы готовили формирующий эксперимент, направленный на оптимизацию процесса подготовки учащихся к ОГЭ и ЕГЭ. Вследствие перехода на дистанционное обучение, данный эксперимент не был осуществлен. Результаты исследования переданы администрации гимназии для организации психологической подготовки учеников 9-х и 11-х классов.

По итогам исследования можно сделать вывод, что сформулированная гипотеза подтверждена, цель достигнута, поставленные задачи решены.