

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

Кафедра общей и консультативной психологии

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОГНИТИВНОГО СТРЕССА  
ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (ГИА)**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ  
МАГИСТЕРКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 386 группы

направления 37.04.01 Психология

профиль – «Когнитивная психология»

факультета психологии

Салмовой Татьяны Анатольевны

Научный руководитель  
доцент кафедры общей и  
консультативной психологии,  
к.псих.н., доцент

А.Ф. Пантелеев

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Зав. кафедрой  
общей и консультативной  
психологии, док.псих.н., доцент

С.В. Фролова

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Саратов 2022 год

## Введение

**Актуальность исследования.** Государственная дума РФ в 2009 году приняла решение о введении новой формы обязательного экзамена для выпускников школ всей страны, которая имела свое начало еще в 2001 году. Так российские школьники, выпускники 11 классов, стали проходить Государственную итоговую аттестацию (далее *ГИА*) по образовательным программам среднего общего образования в форме Единого государственного экзамена (далее *ЕГЭ*), которая сегодня закреплена пунктом 13 статьи 59 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Ежегодно Министерство просвещения и Рособрнадзор публикуют приказы с расписанием и правилами ЕГЭ.

Единый государственный экзамен, является единственной формой выпускных экзаменов, как завершающий этап получения образования в школе и основной формой вступительных экзаменов в вузы. Это существенно повышает значимость ЕГЭ. Значительная часть выпускников, по мнению многих авторов исследующих состояние участника ЕГЭ, указывают на то, что в данный период выпускник испытывает психологические трудности и не только.

Сама процедура прохождения экзамена, непосредственно его длительная подготовка, влияет на степень экзаменационной тревожности и привносит дисбаланс в познавательные процессы выпускника. Выпускник, в силу своего возрастного периода, личностных особенностей, зачастую имеет крайнюю степень устойчивости в совладении с жизненными трудностями, экзамен вдвойне является стрессовым фактором. Всем нам известно, что в данный период возрастает и антивитальное настроение.

У выпускника - школьника существует некая установка, что результаты экзамена, главный базис в их жизни, от ЕГЭ зависит не только дальнейшая образовательная траектория, но и будущее в целом, что, несомненно, является фактором риска развития физиологических (физиологические проявления стресса), психологических (эмоциональные, поведенческие признаки стресса) и когнитивных нарушений (когнитивные признаки стресса).

В своей работе мы рассматриваем готовность учащегося к экзаменационному испытанию в единстве трех компонентов – когнитивного, эмоционального и поведенческого по принципу системности (Ломов, 1984).

*Когнитивный компонент* включает в себя особенности когнитивных функций познания, как память, мышление, внимание, восприятие и воспроизводства.

Составляющими *эмоционального компонента* являются личностные особенности выпускника, его эмоциональное отношение к экзамену и эмоциональное состояние на самом экзамене, общий настрой на экзамен, тревожность.

*Поведенческий компонент* включает самоконтроль и совладающее поведение, понимание особенностей проведения экзамена, навык работы с тестовыми материалами, осознание уровня собственных притязаний при выборе той или иной стратегии поведения.

Нарушение этих компонентов проявляются:

*Когнитивный признак стресса* – ослабление памяти, ухудшение концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, «туннельность» зрения, негативные мысли о себе и других, нарушение суждений, навязчивость, спутанность и импульсивность мышления, ошибочные действия и поспешные решения, нарушение интеллектуальной работоспособности, неспособность к развитию, низкая продуктивность познавательных процессов.

*Эмоциональный признак стресса* - раздражительность, беспокойство, мрачность настроения, суетливость, ощущение напряжения и истощения, подверженность гневу или циничность, ощущение нервозности, боязливости и тревоги, потеря уверенности, уменьшение удовлетворенностью жизнью, чувство отчужденности и отсутствие заинтересованности, сниженная самооценка и неудовлетворенность своей деятельностью

*Поведенческий признак стресса* - нерешительность, потеря аппетита или переедание, нарушение речи, вплоть до дрожания голоса, избегание поддерживающих отношений, неухоженность, антисоциальное поведение,

плохое распределение времени, постоянное доделывание работ (как неудовлетворенность соей работой) и как следствие большая занятость, нет времени на отдых, беспокойный сон и потеря инициативы.

Все начинается с интерпретации человеком внешних событий, по схеме: внешние события (стимулы)> когнитивная система> интерпретация (мысли)> чувства или поведение. А. Бек, основатель когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) исходит из представления о том, что все проблемы создаются негативным мышлением - дисфункциональными когнитивными схемами, автоматическими мыслями и убеждениями, через которые преломляется восприятие всех событий и явлений окружающего мира.

**Значимость исследования.** Тема ЕГЭ актуальна с той поры, как только она был применена. Значимость нашего исследования заключается в оценке динамики познавательных процессов, регуляторных и личностных особенностей выпускника, путей выявления деструктивных действий в предэкзаменационный период, психопрофилактика экзаменационного стресса старшеклассников. Тщательное изучение аспектов - нейтрализация негативных тенденций предэкзаменационных переживаний обучающихся. Результаты исследования могут быть использованы, как методическое пособие педагогами-психологами школ.

**В настоящем исследовании изучены:** а) психологический портрет выпускника; б) уровень динамики экзаменационной тревожности во взаимосвязи с состоянием когнитивной системы (самооценка интеллектуальной работоспособности) по параметрам продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса; в) результаты полученные выпускниками во время ЕГЭ и зависимость между объектами – экзаменационная тревожность и параметрами продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса (самооценка интеллектуальной работоспособности), как метафора когнитивного стресса.

Отметим, что тревогу мы рассматриваем, как эмоциональное состояние, т.е. другой взгляд на природу тревоги, как состояние, которое испытывают в

разной степени все люди, как ожидание событий и мысленные представления о возможных будущих событиях.

Мониторинг угроз, а в нашем случае – это экзамен, который влияет на состояние когнитивной системы, тревоги и особенно важным здесь для нас является их связь.

***Проблема исследования.*** В настоящее время наблюдается незначительное количество как исследовательских научных работ, так и подходов в понимании психологической готовности учащихся к экзаменационным испытаниям. Многочисленные данные в разных исследованиях, о вкладе когнитивных характеристик, также неоднозначны, а иногда и противоречивы. В психолого - педагогической литературе практически отсутствуют методы диагностики психологической готовности выпускников, нет методик, изучающих целостность предэкзаменационного состояния выпускника. В основном школьными психологами используются методы оценки уровня тревожности, уверенного поведения, устойчивости к стрессу, оценка самочувствия, эмоциональная составляющая и т.п. Современные ученые, такие как А.В. Егорова, И.М. Каманова, М.В. Попова и другие, указывают на необходимость повышения психологической грамотности у подрастающего поколения, однако, соответствующие учебные курсы редко встречаются в школьных программах.

Открытым для многих остаётся вопрос о результатах, полученных выпускниками во время ЕГЭ и возможных причинах, зависимости или нет, между объектами – экзаменационной тревожности и познавательными процессами (когнитивные), поведенческий аспект (совладающее поведение).

***Цель исследования:***

*Основная цель* – исследование взаимосвязи когнитивного стресса выпускников школ с результатами государственной итоговой аттестации (ГИА).

*Дополнительная цель* – выявление временных изменений экзаменационной тревожности и познавательной сферы, самооценки

интеллектуальной работоспособности выпускника, по параметрам продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса в ситуации стресса, вызванного экзаменом.

**Объект исследования** – взаимосвязь когнитивного стресса выпускников школ и результатами государственной итоговой аттестации (ГИА).

**Предмет исследования** – экзаменационная тревожность как фактор интеллектуальной работоспособности выпускника.

### ***Гипотезы исследования***

**Основная гипотеза:** мы предполагаем, что существуют динамическая связь между результативной стороной познавательной деятельности выпускника школы и экзаменационной тревожностью в ситуации предэкзаменационного стресса при его участии в ГИА.

### ***Дополнительные гипотезы:***

1. Существует обратная взаимосвязь между успешностью прохождения ЕГЭ и уровнем стресса, отражающегося в экзаменационной тревожности, и продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса;
2. Реализация программы предэкзаменационного психологического сопровождения выпускника способствует формированию стратегии совладающего поведения в ситуации стресса, вызванного экзаменом.
3. Своевременная организация психологической помощи, направленной на обучение навыкам саморегуляции будет способствовать повышению стрессоустойчивости.

### ***Задачи:***

1. изучить теоретико-методологический анализ научной литературы;
2. провести анализ результатов исследования;
3. разработать комплексную психолого-педагогическую программу сопровождения обучающихся в период подготовки к ГИА (ЕГЭ/ОГЭ).

**Теоретико-методологическую базу исследования** составляют: *теория стресса* Г. Селье, Р. Лазаруса, *изучение стресса в работах* В.А. Бодрова, Л.А. Китаева-Смык, В.А. Ключарёва, Ю.Г. Чиркова, Л.Л. Панченко, О.В. Раднюка,

Р. Сапольски, М.Д. Томаса, Л. Швабе, Ю. В. Щербатых, и др. *Изучены исследования в области когнитивных, эмоциональных и поведенческих признаков стресса*: Э. Айраксинен, Н. Аркин, К. Витал, С. Гриллон, Б. Корнуэлл, Г. Краске., М. Ларссон, Е.С. Осокина Ю., Д. М. Рамендник Форселл, М. Эллисон, М. Уотерс, и др. *Изучение проблемы экзаменационного стресса отраженные в работе А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьева*, результаты которых показали, что экзамен не только вызывает острое аффективное состояние, но часто препятствует выявлению знаний, дискоординируя поведение обучающегося. *Проблемой экзаменационного стресса занимались также И.И. Булгакова, О.С., Д.А. Горбатенко, Гришанова Ю. В., Б.Г. Кейс, А.З. Монгуш, М.А. Мягкова, М.А. Павлова, Прохоров Р.Е., Пряничникова Ю.Х., Г.В. Резапкина, С.С. Сартыыл, О.С.-К. Сюрюномаа, М.Ю. Чибисова, О. Чуча, Л. Швабе, Щербатых и др. Тревожные состояния М.В. Айзенк, Э. Айраксинен, Н. Деракшан, П. Варры, М.Г. Кальво, Дж. Келли, М. Ларссон, А. Марселла, Р. Сантос, Ю. Форселл. Возрастной подход Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др. Познавательные свойства личности К.А. Абульханова-Славская, П.К. Анохин, Дж. Брунер, Ф. Варел, И.Ю. Владимиров, Л.С. Выготский, В. Вундт, А. Гевинс, В.А. Гершкович, Б. Грегори, Г. Гельмгольц, М. Джонсон. И.А. Зимняя, Ю.К. Корнилов, С.Ю. Коровкин, Кнудсен, Дж. Лакоффа Н.Н. Ланге, А. Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, У. Матуран, Дж. Милля, Л.К. Макэвой, У. Найссер И.П. Павлов, А.Ф. Пантелеев, Ж. Пиаже Э. Пеллушуд, Э. Рош, С.Л. Рубинштейн, М.Э. Смит, С. Скрибнер, Э. Томпсон, М.В. Фаликман и др. Влияние стресса на когнитивные способности М.В. Айзенк, А. Бэддели, Н. Деракшан, М.Г. Кальво, А.И. Кодочигова, Е.С. Оленко, Р. Сантос, Е.В. Фомина, Д.Ю. Филиппов и Г. Хитчем и др. Практикумы, направленные на коррекцию и формирование совладающего поведения, стрессоустойчивости и жизнестойкости Т.В. Белых, Дж.А. Бельмонт, А. Бек, Р. Галл, Ю.Ю. Дерягина, А.И. Копытин, А. Краудер, А. Наварро, МакД. Томас, Л. Файфер, Т. Элченраат, Р. Хатт психологическая диагностика Ю.Е. Водяха и др. Психолого-педагогическое сопровождение*

*обучающихся* Н.В. Афанасьева, М.А. Алимова, Е.Г. Вдовина, О.С. Гришанова, А.В. Егорова, И.М. Каманова, М.А. Павлова, М.В. Попова, Г.В. Резапкина, Е.И. Чернова, М.Ю. Чибисова, С.Н. Чистякова и др. Когнитивная модель стресса, предложенная Р. Лазарусом, как совокупность внешних факторов и внутренних проявлений, т.е. как опосредованное отношение человека к обстоятельствам, как реакцию, ответ на вызовы окружающего личность мира. Л. Фестингер, американский психолог, специалист в области психологии регуляции мышления, социальной психологии, автор теории когнитивного диссонанса, в 1957 году предложил теорию, объясняющую собой конфликтные ситуации, возникающие в когнитивной структуре человека, О. Раднук дал характеристику симптомам когнитивного стресса, когнитивную теорию гипотез Дж. Брунер и Л. Постман. Теоретическими основаниями для понимания когнитивного оценивания как процесса построения образа ситуации явились положения концепции образа мира, принцип единства когнитивного и эмоционального аспектов оценивания Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, категоризация как основа процессов восприятия и оценивания Дж. Брунер, В.Ф. Петренко.

***Методологическая основа исследования.***

***Методы:***

1. Теоретический анализ.
2. Лонгитюдно-эмпирическое исследование с выявлением динамических характеристик.
3. Качественный и количественный анализ данных: описательной статистики, корреляционный анализ.
4. Теоретико-прикладное моделирование программы сопровождения.

***Методологический подход в исследовании.*** Эмпирическое, лонгитюдно-корреляционное исследование показателей психологической готовности старшеклассников, участников ЕГЭ, выстраивалось в соответствии плана временных серий через заданные промежутки времени. Применялся бланковый метод и онлайн опрос, как выпускников, так и родителей, учителей.

При обработке и анализе эмпирических материалов использовались методы статистической обработки массива данных, как автоматический бальный подсчет на платформах размещенных тестов psytests.org, так и ручной подсчет, выведение среднеарифметических показателей динамики когнитивных проявлений и иных свойств личности участника ЕГЭ с применением статистических пакетов EXCEL, однофакторный и многофакторный корреляционный анализ данных.

***Уровень общих способов фиксации и анализа данных:*** качественный, количественный.

***Методики, используемые в исследовании:***

1. *Теоретические:* анализ и обобщение психолого-педагогической литературы.

2. *Эмпирические:* констатирующий и формирующий, тестирование по методикам:

2.1. Взаимосвязь когнитивного стресса выпускников школ с результатами государственной итоговой аттестации (ГИА). Выявление временных изменений экзаменационной тревожности и познавательной сферы, самооценки интеллектуальной работоспособности выпускника, по параметрам продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса в ситуации стресса, вызванного экзаменом:

2.1.1. Чибисова М.Ю. Анкета «Готовность к ЕГЭ».

2.1.2. Авторский ориентировочный экспресс-опросник самоопределения интеллектуальной работоспособности по параметрам продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса.

2.1.3. Результаты ЕГЭ по русскому языку, математике профильной и математике базового уровня.

2.2. *Измерение личностных особенностей.*

2.2.1. Прихожан А.М. (2006). Шкала подростковой тревожности.

2.2.2. Резапкина Г.В. (2005). Уровень учебной тревожности.

2.2.3. Опросник Леонгарда - Шмишека (детский вариант). Выявление акцентуаций личностных черт характера, темперамента.

2.2.4. Тест «Жизнестойкость» С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой.

2.2.5. Методика определения типа мышления и уровня креативности Дж. Брунера.

### 3. *Опросы* участников образовательных отношений

**Новизна исследования.** В первые изучается взаимосвязь когнитивного стресса выпускников школ с результатами государственной итоговой аттестации (ГИА). Также изучена динамическая связь между познавательными процессами и экзаменационной тревожностью в ситуации стресса, вызванного предэкзаменационной подготовкой. Составлен психологический портрет выпускника, что предполагает грамотный подход в выстраивании психолого-педагогического сопровождения обучающихся по формированию уверенного поведения в процессе прохождения ГИА, повышение качества его подготовки и в целом сохранность психологического здоровья.

**Теоретическая значимость.** В работе были проанализированы различные теории и подходы взаимосвязи стресса и познавательных процессов, тревожности и навыков самосовладающего поведения выпускника школы, участника ГИА. Прослежена правоустанавливающая функция и роль психологического сопровождения участника ГИА.

**Практическая значимость.** Проанализированы различные методики и программы по профилактике экзаменационного стресса у старшеклассников, и собраны в авторскую программу сопровождения с разработкой ориентировочного экспресс-опросника самоопределения интеллектуальной работоспособности по параметрам продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса. Библиографический список, представленный в программе психолого-педагогического сопровождения выпускников школ, помогут всем заинтересованным принять его во внимание и использовать не только в направлении психологической подготовки выпускников школ, но и в целом для оказания психологической помощи нуждающимся в ней.

**Эмпирическая база исследования:** учащиеся, выпускники 11 – ых классов 2021-2022 учебного года Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Московский государственный образовательный комплекс». Средний возраст испытуемых равен 17 годам. Количество участников исследования 91 человек.

**Основные этапы исследования:**

1. Аналитико-методологический этап – изучалась научная литература в области стресса и взаимосвязи познавательных процессов, определены цели и задачи, объект, предмет, гипотеза и программа сопровождения.

2. Эмпирический этап – осуществлялось эмпирическое исследование с использованием методов тестирования, анкетирования, наблюдения. Проводился формирующий эксперимент по психологической подготовке выпускников к сдаче ЕГЭ с использованием авторских наработок и программы сопровождения выпускников педагогом-психологом.

3. Обобщающий этап – обработка, анализ, обобщение полученных результатов исследования, оформление материалов ВКР.

**Обоснованность и достоверность полученных результатов** обеспечены репрезентативностью выборки, с использованием комплекса методов, соответствующих целям и задачам их качественной и количественной обработки данных.

**Положения выносимые на защиту.**

1. Предэкзаменационный период влияет на динамику экзаменационной тревожности и состояние когнитивной системы.

2. Когнитивный стресс – это «многогранная фигура», это такое состояние, при котором обучающийся, воспринимая процедуру экзамена, как некое «испытание, угрожающее», включает в себя не только смену стадий его развития, но и когнитивные, и поведенческие реакции, и проявления.

3. Существует обратная взаимосвязь между успешностью прохождения ЕГЭ и уровнем стресса, отражающегося в экзаменационной тревожности, и продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса;

4. Реализация программы предэкзаменационного психологического сопровождения выпускника способствует формированию стратегии совладающего поведения в ситуации стресса, вызванного экзаменом.

***Апробация работы:***

1) вынесение полученных данных в публичный доклад Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Московский государственный образовательный комплекс» (далее ГБПОУ МГОК);

2) апробация программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, выпускников школы ГБПОУ МГОК.

***Структура и содержание выпускной квалификационной работы.***

ВКР состоит из введения, двух глав с выводами, заключения, списка используемых источников (110 наименований), 5 приложений (5 подприложений к приложению 5), рисунков и таблиц.

**Основное содержание работы**

***В главе 1*** предпринята попытка структурирования и обобщения теоретического подхода связи между познавательными функциями и стрессом, обозначены основные концепции и взгляды, выделена проблематика и задачи исследования.

***Во главе 2*** описана организация эмпирического исследования: портрет выборки респондентов, краткая характеристика проведенных методик и методов статистического анализа динамических связей экзаменационной тревожности и параметров продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса, сравнительная оценка результатов прохождения ГИА, как метафора когнитивного стресса.

В нашей работе, по исследованию взаимосвязи когнитивного стресса выпускников школ и результатами государственной итоговой аттестации (ГИА) мы рассмотрели не только теоретические аспекты связи стресса с познавательными функциями, но сделали попытки проследить эту связь измеряя ее эмпирическим путем.

С 2009 года, когда школьники стали сдавать ЕГЭ, с тех самых пор не прекращаются споры «за» и «против» данной формы ГИА. На протяжении **2021-2022 учебного года** исследовалась одна и та же группа старшеклассников **из 91 человека**.

Преследуя в работе **цель** установления взаимосвязи когнитивного стресса выпускников школ с результатами государственной итоговой аттестации (ГИА), и как дополнительно, **выявление временных изменений экзаменационной тревожности и познавательной сферы**, самооценки интеллектуальной работоспособности выпускника, **по параметрам продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса в ситуации стресса, вызванного экзаменом, мы определили объект** нашего исследования – взаимосвязь когнитивного стресса выпускников школ с результатами государственной итоговой аттестации (ГИА), а **предметом** исследования – экзаменационная тревожность как фактор интеллектуальной работоспособности выпускника.

В исследовании **основная гипотеза** заключалась в предположении, что существуют динамическая связь между результативной стороной познавательной деятельности выпускника школы и экзаменационной тревожностью в ситуации предэкзаменационного стресса при его участии в ГИА и **дополнительные гипотезы**: 1) о существовании обратной взаимосвязь между успешностью прохождения ЕГЭ и уровнем стресса, отражающегося в экзаменационной тревожности, и продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса; 2) реализация программы предэкзаменационного психологического сопровождения выпускника способствует формированию стратегии совладающего поведения в ситуации стресса, вызванного экзаменом; 3) Своевременная организация психологической помощи, направленной на обучение навыкам саморегуляции способствует повышению стрессоустойчивости.

**Так гипотеза**, заключающаяся в **предположении**, что существуют динамическая связь между результативной стороной познавательной

деятельности выпускника школы и экзаменационной тревожностью в ситуации предэкзаменационного стресса при его участии в ГИА было доказано однофакторным корреляционным анализом и составила **0,99**, что соответствует **весьма высокой тесной связи между уровнем экзаменационного (экзаменационная тревожность) и когнитивного стресса (познавательные функции) и дает ответ на дополнительную нашу цель исследования о выявлении временных изменений экзаменационной тревожности и познавательной сферы, самооценки интеллектуальной работоспособности выпускника, по параметрам продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса в ситуации стресса, вызванного экзаменом.**

Таблица 1

Взаимосвязь тревожности и познавательных процессов

$J_{11}(\text{разность}) / (L_{11}(\text{расчет числителя экзаменационная тревожность}) * M_{11}(\text{расчет знаменателя мыслительный процесс}))^{0,5} = 0,99$  (связь между переменными)

**Коэффициент корреляции**  
изучение взаимосвязи 2-ух переменных измеренных на одной и той же группе

✓ fx =J11/(L11\*M11)^0,5 Математические данные таблицы Excel

среднее значение		экзаменационная тревожность	продукт мыслительной деятельности	разность	расчет числителя	расчет знаменателя
х	у	у-у ср.	х-х ср.	(у-у ср.)(х-х ср.)	(х-х ср.) <sup>2</sup>	(у-у ср.) <sup>2</sup>
7	7,5	7	7,5	52,5	56,25	49
5,8	6,8	5,8	6,8	39,44	46,24	33,64
6	6,5	6	6,5	39	42,25	36
7	7,5	7	7,5	52,5	56,25	49
6,45	7,075					
				183,44	200,99	167,64
				0,9993509	Корреляция. Между показателями сильная прямая взаимосвязь	

**Вышеизложенная взаимосвязь – это одна из первых решенных наших задач.**

**Второе – это цель установления взаимосвязи когнитивного стресса выпускников школ с результатами государственной итоговой аттестации (ГИА) и гипотезы о существовании обратной взаимосвязи между успешностью прохождения ЕГЭ и уровнем стресса, отражающегося в экзаменационной тревожности, и продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса.**

Мы взяли в измерение **результаты ЕГЭ по русскому языку, математике профильной и математике базовой**. Так в ходе полученного корреляционного многомерного регрессионного анализа, при манипулировании переменными, зависимой и независимых, мы увидели, что «независимость» переменной определяется как независимостью от свойств, результатов ЕГЭ объекта, корреляционная связь между экзаменационной тревожностью и результатами ЕГЭ **констатирует низкую связь** с параметрами продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса и доказывает гипотезу о существовании обратной взаимосвязи между успешностью прохождения ЕГЭ и уровнем стресса, отражающегося в экзаменационной тревожности, и продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса.

Таблица 2

Связь полученных результатов на ЕГЭ с экзаменационной тревожностью и самооценкой интеллектуальной работоспособности.

Показатель корреляции	коэффициента	Значение		
		русский язык	математика базовая	математика профильная
$x1y$		0,74	0,73	0,75
$x2y$		- 0,10	- 0,06	0,10
$x1x2$		- 0,16	- 0,12	0,02
<i>Множественный R</i>		0,17	0,13	0,133

Где значения: –  $x1$  показатель экзаменационной тревожности до начала экзамена; –  $x2$  показатель мыслительных процессов: продуктивность, скорость, гибкость (факторные переменные) до начала экзамена; –  $Y$  результаты ЕГЭ (результативная переменная).

*Множественный R* коэффициент множественной корреляции  $R$  – выражает *степень зависимости независимых переменных (X) и зависимой переменной (Y)* и равен квадратному корню из коэффициента детерминации.

*Коэффициент детерминации* – это доля дисперсии зависимой переменной, объясняемая рассматриваемой моделью зависимости, то есть объясняющими переменными.

*Доля дисперсии зависимой переменной*, объясняемая рассматриваемой моделью зависимости, то есть объясняющими переменными. Более точно – это единица минус доля необъяснённой дисперсии в дисперсии зависимой переменной. Его рассматривают как универсальную меру зависимости одной случайной величины от множества других.

Порог баллов ЕГЭ -2022: – русский язык от 24 до 100; – математика профильная от 27 до 100; – математика база от 7 до 21.

Следует сделать акцент и на том, что математика профильная и базовая имеют разную весомость, так практически все вузы требуют от абитуриентов показатели по математике профильной, что для выпускника, сдающего математику этого уровня, предьявляется еще один триггер. Минимальные баллы ЕГЭ-2022 от Министерства образования и науки РФ для поступления в государственные подведомственные вузы, например, такие вузы, как МГУ, ВШЭ, МГТУ им. Баумана и многие другие, для поступления в 2022-м году составлял: математика – 39; русский язык – 40. Наши 40 выпускников из 48-ми, получили необходимый результат для поступления в вуз.

Для корреляционного анализа применяли методику Чибисовой «Готовность к ЕГЭ» (2009), нами был РАЗРАБОТАН ориентировочный экспресс-ОПРОСНИК самооценки интеллектуальной работоспособности параметров продуктивности, гибкости, и скорости мыслительного процесса.

Для целостного «Портрета выпускника», а также выявления группы риска мы использовали методики: Прихожан А.М. (2006) Шкала подростковой тревожности; Резапкина Г.В. (2005) Уровень учебной тревожности; опросник Шмишека «Акцентуации»; тест «Жизнестойкость» Мадди; определение типа мышления и уровня креативности Дж. Брунера.

Таблица 3

Средние показатели «Портрет выпускника

«Портрет выпускника»	средний показатель
Экзаменационная тревожность (Чибисова)	6,5
Подростковая тревожность (Прихожан)	6,6
Оценка школьных (учебных) ситуаций (Резапкина)	13
Когнитивная сфера, мыслительный процесс (самооценка интеллектуальной сферы): продуктивность, скорость, гибкость (Салмова)	6,9
Самоконтроль (совладающее) поведение (Чибисова)	7,3
Жизнестойкость (Мадди)	47,5
Тип мышления и уровня креативности (Брунер)	9,2

Наш выпускник – личность активная, энергичная, эмоционально подвижная, деятельностная, с широким диапазоном поведенческих программ, стремящаяся к лидерству и рискам, не терпящая стеснения свободы, плохо

переносимая критику, тяготящаяся одиночеством, с бурной реакцией восторга на радостные события и наоборот. Раняемая, чувствительная к замечаниям, неудачам. Импульсивная, возбудимая, с перепадами настроения.

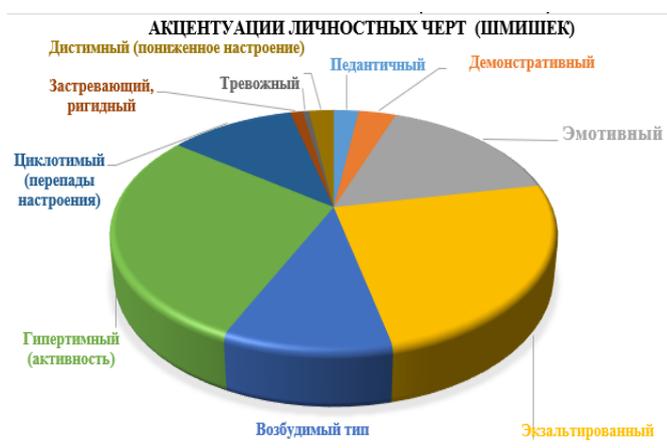


Рис. 1 «Акцентуации»

Также мы проследили *динамику экзаменационной тревожности* выпускника и его *самооценку интеллектуальной работоспособности*, мы наблюдали, что в середине учебного года амплитуда показателей экзаменационной тревожности, и познавательных процессов находились на уровне преимущественного лучшего состояния выпускника, чем они были в начале учебного, а непосредственно перед экзаменами, они имели самый низкий регистр от обратного (ухудшение), а это *доказывает нашу гипотезу о взаимосвязи уровня экзаменационного стресса (экзаменационная тревожность) и когнитивного стресса (в данном случае мыслительный процесс) под влиянием стрессогенной ситуации - проверка знаний выпускника, которая подтверждена и коэффициентом корреляции.*



Рис. 2 «Динамика экзаменационной тревожности и самооценки интеллектуальной работоспособности»

**ДО НАЧАЛА** экзамена был проведен **анонимный опрос** всех участников данной процедуры в лице: учеников, учителей и родителей: 19 родителей, 46 учителей, 33 учащихся. В однотипном для всех респондентов вопросе «Что влияет на степень экзаменационного стресса», мы видим, что 1 место занимают личностные установки и мысли, что доказывает гипотезу о наличии когнитивного стресса, а именно личностные установки и познавательные процессы способствуют восприятию экзамена, как стресс.

Мы получили данные и **ПОСЛЕ** прохождения ЕГЭ, самооценка интеллектуальной работоспособности выпускника, *добровольное участие* в котором приняли **21 человек, из них 11 человек – психологическая группа риска**, мы наблюдаем, что все респонденты успешно прошли ЕГЭ, выпускники отмечают у себя лучшие амплитудные показатели от того, что было за три дня до начала экзамена. Это объясняется тем, что напряжение, вызванное ситуацией экзамена, как индекс стресса, в настоящий период времени не довлеет.

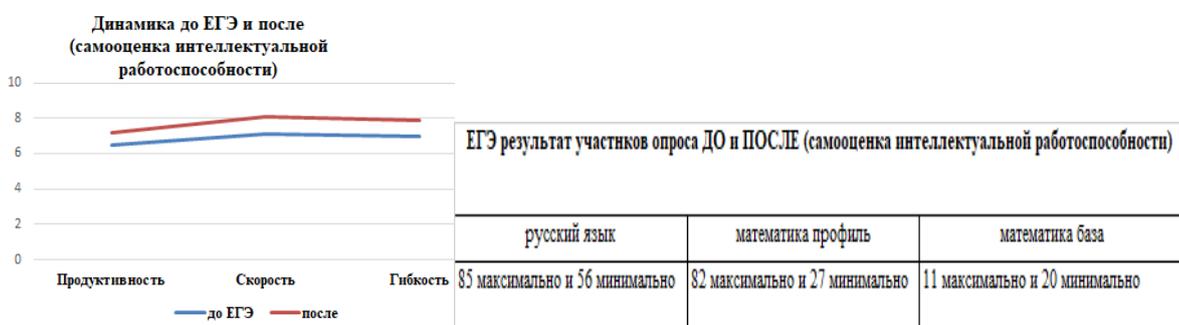


График 1 Динамика «до» ЕГЭ и «после» экзамена и Таблица 4 Результаты ЕГЭ

**Анонимный опрос выпускников**, который приводился непосредственно В ПЕРИОД прохождения ЕГЭ **во время прохождения экзамена**, в котором участие приняли 27 человек. *по оценке психологического* состояния респондента *указали, что повлияло на их состояние во время экзамена:* волнение; нетерпимость поскорее узнать результат; слезы; страх и т.д. Что *помогло справиться с волнением на экзамене*» - надпись на листке «я все смогу!»; вера в себя; общение с подругами и выходы из аудитории на разминку; не заикливаться на высокие баллы: сдам как сдам, как говорится.

Нами также был проведен анализ введения не только ЕГЭ, как формы экзамена, но и история самого экзамена в школе, а также изучен многочисленный нормативный материал не только по организации ГИА, но и правовой аспект деятельности педагога-психолога в данном направлении. Приложены не только методики исследования, но и их описание и интерпретация данных, а таблицы EXCEL и примерная психолого-педагогическая программа сопровождения обучающихся в период подготовки к ГИА (ЕГЭ/ОГЭ) на наш взгляд огромный вклад в практическую деятельность многих психологов, работающих с выпускниками школ.

**В индивидуальное сопровождение входило 33 ученика психологической группы риска, что составило 36.26% от 91 человека, общего числа выпускников 11-ых классов. Все учащиеся группы риска справились с экзаменационным волнением, который, как нами было доказано влияет и на когнитивные (познавательные) функции (взаимосвязь), но и успешно прошли экзаменационное испытание.** В приведенной таблице мы видим динамику формирования самоконтроля и совладающего поведения в ситуации ГИА-2022 и показатели успешности в ЕГЭ.

Таблица 5

Показатели «Психологической группы риска»

Средние показатели ЕГЭ психологической группы риска		
русский язык	математика профиль	математика базовая
70	59	15

Минимальные баллы ЕГЭ-2022 от Минобра в подведомственные вузы в 2022 г.:

- математика профильная – от 39 баллов
- русский язык – от 40 баллов

Показатели успешности порога ЕГЭ психологической группы риска		
русский язык	математика профиль	математика базовая
<b>самый высокий</b>		
85	82	20
<b>самый низкий</b>		
44	27	7



Для психологического сопровождения нами также была РАЗРАБОТАНА «Психолого-педагогическая программа сопровождения обучающихся в период

подготовки к ГИА (ЕГЭ/ОГЭ)» на правленая на коррекцию и формирования совладающего поведения выпускника. Психологическое сопровождение безусловно необходимый аспект, ведь это наиболее сложный и важный период в жизни учащегося, в большей степени определяет его дальнейшую, не только образовательную траекторию, но и социализацию во взрослой жизни. Экзаменационный период характеризуются высоким уровнем тревоги, нарушением познавательных функций, неустойчивостью эмоционально-волевой сферы.

В исследовании также показано, что психологическое благополучие, удовлетворенность выпускника успешностью в экзаменационном испытании выступает в качестве предикторов стрессорных воздействий, которые свою очередь влияют, при длительности пребывания субъекта в таком состоянии, к нарушениям познавательной сферы, в особенности это закладывается в когнитивные ошибки, а в случае неудовлетворённости итогами ЕГЭ – вдвойне.

**Заключение.** Задаваясь, многочисленными **вопросами о состоянии выпускника**, самый **центральной ответ, на наш взгляд**, мы увидели в ответе ученика в вопросе по организации процесса подготовки к экзаменам, ученик отвечает совершенно в другом русле постановки вопроса, он описывает своё состояние **«боюсь»**, что указывает на высокий регистр обеспокоенности в отношении предстоящего испытания и это характерно для каждого выпускника, но с разной личностной амплитудностью. Эта природа, на первый взгляд эмоций, но, если мы обратимся к когнитивно поведенческой терапии, а именно трактованию *Аарона Бека «Всё начинается с интерпретации человеком внешних событий, по схеме: внешние события (стимулы) > когнитивная система > интерпретация (мысли) > чувства или поведение»*, то мы увидим в ответе выпускника когнитивный посыл стресса.



Рисунок 3 «Выдержка из анкеты выпускника»

***Все цели работы нами были достигнуты, гипотезы подтверждены.***