



## **Коррекция ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ**

**Аннотация.** В статье представлен анализ особенностей ситуативной тревожности старших школьников при подготовке к ЕГЭ. Показано, что учащиеся склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (экзамены, контрольная работа, диктанты и т. д.).

**Ключевые слова:** ситуативная тревожность, учебный процесс, эмоциональное напряжение, тревога, ЕГЭ, экзамен.

**Раздел:** (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

Проведенный нами анализ научной литературы показывает, что проблема экзаменационной тревожности еще не получила должного внимания и не нашла своего отражения в отечественной науке [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации, высокая ситуативная тревожность мешает ученику в ситуации экзамена, и может вызвать чувство страха [2, 4]. С одной стороны, это «центральная проблема современной цивилизации», ей придается значение основного жизненного чувства современности. С другой – психическое состояние, вызываемое специальными условиями эксперимента или ситуации и переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности (например, провале на экзамене) [8].

Важнейшими задачами, стоящими перед старшими школьниками, являются самоопределение, выбор будущей профессии, от которого зависит будущее, соотношение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах с целью последующего профессионального обучения и формирования готовности к инновационной деятельности [1, 2, 3].

Жизнь школьников насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. В этом ряду следует особенно выделить государственную аттестацию, когда от полученного результата зависит поступление в профессиональное учебное заведение, овладение избранной профессией.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены психологической поддержки, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его ре-



зультатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приводит только к дезорганизации деятельности [4].

В нашем исследовании приняли участие ученики 11-го класса МБОУ «Гимназия № 1» г. Челябинска в количестве 22 человек.

По состоянию физического развития принадлежат к основной группе из занятий физической культуры.

Двое учеников проявляют слабую заинтересованность в учебе, наблюдаются конфликты между учителями и учениками, есть ученики, которые часто пропускают учебные занятия без уважительной причины. Творческий потенциал: девочки принимают активное участие во внеурочной и внеклассной работе, сами являются организаторами классных и школьных мероприятий, мальчики не всегда охотно участвуют в школьных и классных мероприятиях. В классе есть гиперактивные дети, которые мешают другим работать на уроке [5, с.139].

Класс имеет достаточный уровень культурных навыков воспитанности. Особенно это проявляется во время классных мероприятий, а так же и активно участвуют в спортивных мероприятиях.

Цель данной работы – теоретически обосновать и экспериментально проверить ситуативную тревожность у старших школьников при подготовке к ЕГЭ. На данный момент проведена лишь первичная диагностика.

Предполагаемым результатом является изменение или не изменение ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ в результате реализации программы коррекции.

## Методы

Организация исследования ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ проходило в 3 этапа:

На первом, теоретическом, этапе определялись исходные позиции исследования: изучалась психолого-педагогическая литература, уточнялись противоречия и проблема исследования, формулировалась цель, определялись объект и предмет исследования. Был проведен анализ состояния проблемы в теории педагогики и психологии, выявлена потребность практики в ее разработке.

На втором, экспериментальном, этапе исследования определялся диагностический инструментарий, систематизировались и обобщались полученные материалы, обрабатывались и анализировались результаты исследования.

На третьем, статистическом, этапе исследования проводилась обработка полученных результатов при помощи методов математической статистики с целью проверки гипотезы.

Тестирование – процесс применения тестов и других психодиагностических методик для изучения и оценки психологии и поведения человека [3].

Охарактеризуем методы исследования:

Анализ – операция мысленного или реального расчленения целого на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно – практической деятельности человека.

Обобщение – логическая операция, посредством которой в результате исключения видового признака получается другое понятие

Тестирование – применяется для определения соответствия предмета испытания заданным спецификациям.



Эксперимент – метод научного исследования, предполагающий создание некоторых искусственных (экспериментальных) условий и направленный на выявление причинно-следственных зависимостей, существующих между изучаемыми переменными.

Констатирующий эксперимент – установление фактического состояния и уровня тех или иных особенностей психического развития к моменту проведения эксперимента.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы.
2. Эмпирические: наблюдение, беседа, эксперимент.
3. Психодиагностические методы: тестирование по методикам: методика «Шкала тревожности» Кондаша, Методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, методика Филлипса.

## **Результаты и обсуждение**

Подготовка к единому государственному экзамену – период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревоги ожиданий, который можно назвать стрессовым в жизни выпускников и их родителей. Напряжение во время подготовки и сдачи экзамена можно сравнить с работой на пределе физических возможностей. Как защитная реакция, стресс стимулирует, помогает сконцентрироваться здоровым учащимся, но эмоционально-неустойчивых учащихся, (и тем более больных) приводит в ступор.

Сдача экзамена в формате ЕГЭ становится единственной формой аттестации при поступлении в вузы. Каждому старшекласснику необходимо определенное время для качественной подготовки к экзамену. Адаптация учащихся к этой форме аттестации должна проходить постепенно, в течение всего обучения в школе. Но для наилучшей концентрации, в непосредственный год перед сдачей, важен психологический настрой. Поэтому реализация проекта психологического сопровождения возможна и необходима в каждом учебном заведении.

При проведении ЕГЭ достаточно много случаев демонстрации признаков нервного перенапряжения, стрессового состояния, неадекватного поведения учащихся во время самого экзамена. В некоторых случаях требуется немедленная медицинская помощь. Поэтому особенно важно помочь старшеклассникам адаптироваться к сдаче ЕГЭ, чтобы повысить эффективность подготовки к экзаменам.

## **Обобщенные результаты первичной диагностики самооценки старших подростков по двум методикам**

№	Ис-пы-туе-мый	Мето-дика Д. Спил-бергера и Ю. Л. Ханина	Шкала тревожности» Кондаша				Общий уро-вень
			Общая	Школьная	Самооцен-ночная	Межлич-ностная	
1	Ш. М.	Низкая тревож-ность	Нормаль-ный	Нормаль-ный	Нормаль-ный	Нормальный	Нормальный уровень
2	Н. Д.	Умерен-ная тре-вожность	Нормаль-ный	Нормаль-ный	Несколько повышен-ный	Нормальный	Нормальный уровень
3	В. В.	Умерен-ная тре-вожность	Нормаль-ный	Несколько повышен-ный	Нормаль-ный	Несколько повышенный	Нормальный уровень
4	М. Д.	Умерен-	Нормаль-	Несколько	Нормаль-	Нормальный	Нормальный



ART 75042

УДК 159.9

		ная тревожность	ный	повышенный	ный		уровень
5	Р. К.	Высокая тревожность	Высокий	Высокий	Очень высокий	Высокий	Высокий уровень
6	М. Е.	Низкая тревожность	Нормальный	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный уровень
7	Ч. П.	Низкая тревожность	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный уровень
8	К. С.	Умеренная тревожность	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
9	Ш. Ю.	Умеренная тревожность	Нормальный	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный уровень
10	Р. В.	Низкая тревожность	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
11	Ш. А.	Низкая тревожность	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
12	Р. Б.	Низкая тревожность	Нормальный	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный уровень
13	П. Е.	Низкая тревожность	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
14	Б. Н.	Низкая тревожность	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
15	Л. А.	Высокая тревожность	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
16	М. С.	Низкая тревожность	Высокий	Высокий	Несколько повышенный	Высокий	Высокий уровень
17	М. А.	Низкая тревожность	Нормальный	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный уровень
18	К. В.	Низкая тревожность	Нормальный	Несколько повышенный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный уровень
19	З. И.	Низкая тревожность	Несколько повышенный	Высокий	Несколько повышенный	Несколько повышенный	Несколько повышенный
20	Р. И.	Низкая тревожность	Несколько повышенный	Высокий	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
21	С. А.	Низкая тревожность	Нормальный	Несколько повышенный	Нормальный	Нормальный	Нормальный уровень
22	Л. И.	Низкая тревожность	Несколько повышенный	Несколько повышенный	Несколько повышенный	Нормальный	Несколько повышенный



Итак, по методике оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина мы получили такие результаты: 9% (2 человека) имеют высокую ситуативную тревожность, 23% это (5 человек) – умеренную тревожность, и 68%, что составляет (15 человек), имеют низкую тревожность.

По данным методики «Шкала тревожности» Кондаша получены следующие результаты. По шкале общей тревожности нормальный уровень 77% (17 человек), несколько повышенную тревожность имеют 14% (3 человека), высокий уровень 9% (2 человека). По шкале школьной тревожности нормальный уровень 45% (10 человек), несколько повышенную тревожность имеют 36% (8 человек), высокий уровень 18% (4 человека). По самооценочной шкале нормальный уровень 55% (12 человек), несколько повышенную тревожность имеют 41% (9 человек), очень высокий уровень 4% (1 человек). По межличностной шкале нормальный уровень 77% (17 человек), несколько повышенную тревожность имеют 14% (3 человека), высокий уровень 9% (2 человека).

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете». Учащиеся склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (экзамены, контрольная работа, диктанты и т. д.). Это доказывает необходимость проведения коррекционной программы ситуативной тревожности у старших школьников при подготовке к ЕГЭ.

На данном этапе осуществляется реализация программы психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности у старших школьников.

## Ссылки на источники

1. Долгова В.И. Ниязбаева Н.Н. Ценностное содержание современного образования: эмпирическое исследование//Вестник национального университета им. Абая. Серия «Педагогические науки. №2 (42). 2014. Алматы, 2014. – С. 29-32.
2. Долгова В.И., Ордина И.П. Формирование позитивной Я-концепции старших школьников//Вестник Орловского государственного университета. Научный журнал. – 2012. – № 4. – С. 63-65
3. Долгова В.И., Ткаченко В.А. Интегративные параметры управления инновационными процессами в образовании по результатам//Научное мнение. 2012. № 8. С. 89-103.
4. Мамылина Н.В., Буцык С.В., Камскова Ю.Г. Психофизиологические особенности реакции организма человека на эмоциональное напряжение во время экзамена: монография – Челябинск: Изд-во Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2010. – 207 с.
5. Немов, Р.С. Психология. Учеб. для студентов пед. вузов в 3 кн. – 3-е изд. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Немов, Р.С. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 632 с.
6. Павлова М. А., Гришанова О.С. «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
8. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» – М: Генезис, 2009



ART 75042

УДК 159.9

**Lilia Takillya,**

*student of psychology Department, Chelyabinsk State-Hydrated Pedagogical University, Chelyabinsk*

[L\\_i\\_l.94@mail.ru](mailto:L_i_l.94@mail.ru)

**Correction of situational anxiety in older students when preparing for the exam**

ISSN 2304-120X



1 3

9 772304 1120159

**Abstract.** The article presents the analysis of the features of situational Trevor-ness older students in preparing for the exam. It is shown that pupils slope have yet to perceive any situation connected with learning as dangerous. Special tre-Vogue gives them the knowledge test in any form (examinations, tests of working that, dictation, and so on).

**Key words:** situational anxiety, learning process, emotional stress, anxiety, exam, exam.

**Рекомендовано к публикации:**

*Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»;*

*Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук*