**IIоткрытый региональный конкурс исследовательских и проектных работ школьников**

**«Высший пилотаж - Пенза» 2020**

**Секция «Психология»**

**Изучение психологической готовности обучающихся 9,11-х классов к сдаче ГИА**

**Выполнила:** Штах Елизавета,

ученица 10 Б класса МБОУ СОШ №12 г. Пензы

**Руководитель**: Ольхова Татьяна Васильевна, педагог-психолог МБОУ СОШ №12 г. Пензы

Пенза, 2020

**Оглавление**

**Введение…………………………………………………………………………………………….3**

Глава 1. Феномен «психологическая готовность»……………………………………………….4

1.1 Психолого-педагогический анализ Государственной Итоговой Аттестации…………….5

1.2. Понятие тревожности и тревоги……………………………………………………………...5

1.4. Особенности экзаменационного стресса…………………………………………………….5

Глава 2. Эмпирическое исследование психологической готовности к сдаче ГИА 9,11 классов………………………………………………………………………………………………7

2.1. Обоснование методов исследования…………………………………………………………7

2.2. Формирование выборки………………………………………………………………………7

2.3. Осуществление процедуры диагностики……………………………………………………8

2.4. Результаты исследования……………………………………………………………………..8

Заключение…………………………………………………………………………………………14

Список литературы………………………………………………………………………………..15

Приложения………………………………………………………………………………………..16

#

**Введение**

**Актуальность исследования.**С 2009 года ЕГЭ и с 2014 года ОГЭ являются единственной формой выпускных экзаменов в школе, но у педагогов и обучающихся до сих пор возникает большое количество трудностей. Связаны они с непривычными условиями, такими, как другая школа, незнакомые учителя, незнакомые школьники, обязательность процедуры экзамена, значимость сдачи экзамена для будущей жизни школьника. Все это может вызвать повышение тревоги, стресс, нервно-психическоенапряжение.

При подготовке к экзаменам школьникам необходимо сформировать конструктивное отношение к сдаче ГИА, а также им необходимо принимать экзамен не только как проверку знаний,нои как ситуацию, в которой он должен контролировать свое эмоциональное состояние, как ситуацию получения важного для дальнейшей жизни экзаменационного опыта, как возможность поступления в другие учебные заведения.

Исследованием психологической готовности занимались М. И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, А.Д. Ганюшкин, П.П. Горностай, А.А. Деркач, Л. И. Разборова и другие.

С начала эксперимента и до сих пор не утихают споры о плюсах и минусах сдачи экзамена в форме ГИА. У большинства учащихся сдача экзаменов вызывает стресс, тревогу, а новые условия (процедура) сдачиГИАусиливают негативную окраску этих эмоциональных состояний. Поэтому кроме теоретической и практической подготовки по учебным предметамобучающимся необходимо научиться контролировать эмоциональные состояния.

Эта тема актуальная для меня в первую очередь потому, что я сама уже сдавала экзамены в 9 классе, и через год буду сдавать экзамены в 11 классе, от которых во многом зависит мое будущее. Поэтому тема психологической готовности обучающихся к ГИА является актуальной и для меня.

**Цель исследования:** изучение психологической готовности обучающихся 9,11-х классов к сдаче ГИА.

**Задачи:**

1. Изучить научную литературу по проблеме психологической готовности к сдаче ГИА.
2. Провести эмпирическое исследование,направленное на выявление психоэмоционального состояния выпускников в период подготовки обучающихся 9,11-х классов к сдаче ГИА.
3. Проанализировать полученные данные и сделать вывод.
4. Сформулировать рекомендации для обучающихся, педагогов и родителей при подготовке обучающихся 9,11-х классов к сдаче ГИА.

**Объект исследования**: психологическая готовность обучающихся 9, 11 классов к сдаче ГИА

**Предмет исследования**: психоэмоциональное состояние выпускников.

**Гипотеза исследования**: мы предполагаем, что во время подготовки к ГИА у большинства обучающихся 9,11 классов даже в воображаемой ситуации сдачи экзамена повышается нервно-психическое напряжение (тревога – это его показатель).

**Глава 1. Феномен «психологическая готовность»**

Сущность понятия «психологическая готовность» в настоящее время не имеет однозначной трактовки, поскольку данное понятие различные авторы трактуют по-разному. Как правило, одни ученые сопоставляют компоненты готовности со структурой личности, другие – со структурой предстоящей деятельности. Остановимся на взглядах авторов первой группы, так как нас интересует готовность учащихся к экзамену.

Л.И. Разборова определяет психологическую готовность как: «…эмоционально-побудительную психологическую силу, как наличие индивидуально-психологических особенностей, отвечающих требованиям профессиональных задач».

Исследования психологической готовности к деятельности разделены на несколько направлений: согласно мнению одних авторов, психологическая готовность - это особое психическое состояние, других - устойчивая характеристика личности.

К.К. Платонов трактует психологическую мобилизацию как: «временную активизацию свойств личности, главным образом моральных и волевых, которые способствуют качественному выполнению деятельности в определенных условиях»[9].

М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович рассматривают психологическую готовность, как устойчивую характеристику личности, которая заключает в себя взгляды, убеждения, интеллектуальные качества, знания, умения, установки и т.д.

Исследование проблемы психологической готовности к деятельности невозможно без выделения структурных элементов. Различные авторы выделяют в психологической готовности разные структурные компоненты. Согласно мнениям М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбовича психологическая готовность содержит в себе следующие компоненты: мотивационный, ориентационный, операционный, волевой и оценочный. Отправной точкой их выделения считаются компоненты процесса труда, такие как понимание цели и поставленных задач, формирование плана предстоящих действий и его осуществление, регуляция действий в соответствии с поставленными задачами, сопоставление полученных результатов с целью деятельности [3].

А.А. Деркач с соавторами выделяют следующие компоненты готовности:

- мотивационно-ценностный компонент, который заключается в формировании положительного отношения к деятельности и стремлении к ее выполнению;

- когнитивный компонент заключается в развитии знаний об условиях решения задачи и владение необходимыми умениями и навыками;

- эмоционально-волевой компонент состоит в регуляции деятельности и настрое на преодоление трудностей [2].

Кандидат психологических наук, М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к ГИА (ЕГЭ), как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ [15].

Таким образом, несмотря на разницу в трактовках психологической готовности и выделение разных компонентов ее структуры, все авторы указывают на один из составляющих элементов: либо на эмоциональное состояние, либо на тревожность как свойство личности, либо на то и другое вместе.

Психологическая готовность представляет собой условие успешного выполнения деятельности, она ее регулирует, активизирует, делает результативной, творческой, развивает инициативу и самостоятельность.

**1.2 Психолого-педагогический анализ Государственной Итоговой Аттестации**

Согласно Закону «Об образовании в Российской Федерации» освоение общеобразовательных программ основного общего образования завершается обязательной государственной итоговой аттестацией выпускников общеобразовательных учреждений независимо от формы получения образования.

В словаре В. Даля под экзаменом понимается «…испытание, состоящее из различных вопросов, которое предназначено для выяснения степени чьих-либо знаний» [1].

С. И. Ожегов понимает данное понятие так:«Экзамен - проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету» [8].

В. А. Бодров считает, что экзамен может вызвать высокую тревогу, это может привести к более частым и объемным приемам пищи, либо к потере аппетита. Это все может привести к снижению работоспособности, толерантности к экстремальным и стрессовым ситуациям.

# 1.3. Понятие тревожности и тревоги

Впервые тревожность была описана Зи́гмундом Фрейдом— австрийским психологом, психиатром и неврологом, основателем психоаналитической школы.

Доктор психологических наук А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревогу как эмоциональное состояние и тревожность, как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

В «Психологическом словаре» (Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, В.П. Зинченко, Б.Ф. Ломова и др.) тревожность рассматривается, как индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, общественные характеристики которых не предрасполагают. Тревога, как реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, как состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы [10].

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают как свойство человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющего отрицательную эмоциональную окраску. «Тревога» - это эмоциональное состояние, возникающее в различных ситуациях, как с реальной опасностью или угрозой, так и в ситуациях с воображаемой опасностью или угрозой.

**1.4.Особенности экзаменационного стресса**

Слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в юности опыт серьезных испытаний еще очень невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтомуэкзамен может вызвать высокую тревогу,привести кстрессовым ситуациям.

Впервые концепцию стресса сформулировал Ганс Селье (1907-1982).Он определил стресс как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо стрессовым фактором. Стрессовый фактор - это любое воздействие на психику человек, которое вызывает стрессовый ответ [11].

Г.Селье выделил три стадии этого процесса: стадию мобилизации;стадию сопротивления (адаптации);стадию истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.На второй стадии происходит адаптация к новым условиям. Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью человека.

Селье выделяет две формы адаптивного синдрома:

- стресс полезный — эустресс;

- вредоносный — дистресс.

Стресс может быть 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.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс.

Интересно, что в то время, как для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь, это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена [11].

Советские психологи (А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев, Т.А. Немчин, В. Л Марищук), убедительно показывают, что состояние напряжения (тревоги, страха, стресса)не возникает само по себе без воздействия на человека окружающей среды.

**Причины экзаменационного стресса.**

Причины экзаменационного стресса разнообразны: интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, также нарушения режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий возникновении экзаменационного стресса, – это отрицательные переживания и возникающая при этом тревога.

Интересно отметить, что все эти факторы в той или иной степени встречаются у выпускников при подготовке и сдаче ими экзаменов. Ожидание сначала самого экзамена, а потом и оценки вносит элемент неопределенности, способствующий развитию стрессовых реакций.

В связи с введением ОГЭ и ЕГЭ, в школе изменилась система подготовки выпускников к итоговой аттестации и возросла степень ответственности этого испытания. Это, конечно, повышает уровень тревоги. Поэтому, готовы ли выпускники к экзаменам или нет, они все равно будут испытывать тревогу и стресс.

**Таким образом,** экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

**Симптомы экзаменационного стресса**

**Физиологические симптомы:** усиление кожной сыпи;головные боли;тошнота;диарея;мышечное напряжение;углубление и учащение дыхания;учащенный пульс;перепады артериального давления.

**Эмоциональные симптомы:** чувство общего недомогания;растерянность;паника;страх;неуверенность;тревога;депрессия;подавленность;раздражительность.

**Когнитивные симптомы:** чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (не поступят в ВУЗ, и т.п.);кошмарные сновидения;ухудшение памяти;снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

**Поведенческие симптомы:** стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;избегание любых напоминаний об экзаменах;уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;увеличение употребления кофеина и алкоголя;ухудшение сна и ухудшение аппетита.

За этими симптомами часто стоит серьезное напряжение, отказ от привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочешь, повышение тревожности и, как следствие, ухудшение общего психологического и физиологического состояния.

Наверное, полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями конечно можно.

**Глава 2. Эмпирическое исследование психологической готовности обучающихся 9, 11-х классов к сдаче ГИА**

Основная цель исследования заключается в выявлении эмоциональной составляющей психологической готовности обучающихся 9, 11-х классов к сдаче ГИА.

**2.1. Обоснование методов исследования**

В исследовании использовался такой методический инструментарий, как анкета «Психологическая готовность к ГИА», «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина», «Опросник подверженности экзаменационному стрессу», метод «Свободных высказываний», анкета для детей «Подготовка к ГИА», анкета для родителей «Подготовка к ГИА».

Методика «Психологическая готовность к ГИА» - анкета, которая разработана М. Ю. Чибисовой. Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ГИА глазами самих учащихся. Она включает в себя такие составляющие, как способность к самоконтролю, самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Данная методика состоит из 13 вопросов, каждый вопрос необходимо оценить по 10-балльной шкале от 1 балла - «полностью не согласен» до 10 баллов - «абсолютно согласен». В обработке результатов низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими - 8 и больше.

Методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» - данная методика разработана Ч.Д. Спилбергером, а в России адаптирована Ю.Л. Ханиным и предназначена для определения уровня тревоги в данный момент, то есть реактивная тревожность, как состояние, и личностной тревожности, как устойчивая характеристика человека. Методика состоит из 40 вопросов, каждый вопрос включает в себя4 варианта ответов. Учащемуся необходимо ответить на вопрос в зависимости от того как он себя чувствует обычно.

Опросник подверженности экзаменационному стрессу, который показывает степень выраженности экзаменационного стресса и подверженности ему.

Анкета для детей «Подготовка к ГИА», анкета для родителей «Подготовка к ГИА» показывает осведомленность детей и родителей об экзамене и отношение к нему.

**2.2. Формирование выборки исследования.**

Исследование было проведено в МБОУ СОШ №12 г. Пензы. В исследовании приняли участие 67 обучающихся 9 классов и 43 обучающихся 11 классов, всего –110 учеников. Все обучающиеся, участвующие в тестировании, находились в процессе подготовки к будущим экзаменам, в одинаковых условиях.

**2.3. Осуществление процедуры психодиагностики.**

Исследование проводилось в МБОУ СОШ №12 г. Пензы в групповой форме, в первой половине дня, во вторник и среду. Ученикам были предоставлены тесты и бланки для ответов. Инструкция к тестам и анкетам была озвучена устно, также была напечатана на каждом бланке.

Вначале исследования обучающимся предлагалась методика «Психологическая готовность к ГИА» ( автор М. Ю. Чибисова).Затем ученикам предлагалась методика Спилбергера-Ханина, на следующий день - «Опросник подверженности экзаменационному стрессу»,метод «Свободных высказываний», анкета для детей «Подготовка к ГИА», анкета для родителей «Подготовка к ГИА».

Спустя неделю еще раз предлагалась методика Спилбергера-Ханина с установкой, что обучающиеся должны были оценить свое состояние (тревогу) в воображаемой ситуации будущего экзамена (для учащихся 9-х классов). Учащимся 11-х классов предлагалось вспомнить свое состояние во время сдачи экзамена в девятом классе.

**2.4 Результаты исследования и их анализ**

В результате исследования были получены количественные и качественные данные по методике «Психологическая готовность обучающихся к сдаче ГИА».

Мы посмотрели такие составляющие, как способность к самоконтролю, самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

**Результаты диагностики обучающихся 9-х классов**

По результатам диагностики можно сказать, что большинство 9-тиклассников знакомы с процедурой проведения экзамена, у них хорошо развиты навыки самоорганизации и самоконтроля. Однако у некоторых обучающихся эти показатели низкие. Высокий уровень тревожности выявлен 28,6% учеников.

**Результаты диагностики обучающихся 11-х классов**

По результатам диагностики можно сказать, что большинство 11-тиклассников знакомы с процедурой проведения экзамена (низкий уровень знакомства у 5,3% обучающихся), у них хорошо развиты навыки самоорганизации и самоконтроля. Высокий уровень тревожности выявлен только у 5,3% учеников.

Мы решили подробнее изучить степень тревожности учащихся. Для этого нами была проведена методика «Шкала тревоги Спилбергера- Ханина». На основе данной методики был выявлен уровень тревожности у учащихся 9-х и 11-х классов.

**Результаты диагностики уровня тревожности**

**у обучающихся 9-х классов**

В момент тестирования ситуативная тревога высокого уровня отмечена только у 23,8% обучающихся 9-х классов. Высокий уровень тревожности, как личностного качества, отмечен только у 42,9%обучающихся, у всех остальных – умеренный уровень, даже у учащихся с личностной тревогой.

В воображаемой ситуации предстоящего экзамена у 95,2% обучающихся отмечен повышенный уровень тревоги. Только у 4,8% учеников в этой ситуации наблюдается повышение тревоги с 31 до 41 (уровень в пределах нормы). В среднем повышение тревоги произошло на 11,5 балов. При этом в свободных высказываниях учащиеся отмечают у себя такие симптомы, свидетельствующие о высоком уровне тревоги, как: страх (57,1% обучающихся), тревога (38,1%обучающихся), волнение (38,1%обучающихся), неуверенность (19%обучающихся), дискомфорт (9,5%обучающихся), дрожь в руках (9,5%обучающихся).

Например, у ученика Л. показатель личностной тревожности 47 баллов, показатель ситуативной тревоги – 43 баллов, показатель воображаемой ситуации экзамена 56 баллов.

Следует отметить, что превышение пограничного значения составило 7 баллов, максимальное значение превышения 18-17 баллов, минимальное – 2-4 баллов. Это свидетельствует о том, что учащиеся с большими показателями превышения умеренного уровня тревоги находятся в зоне повышенного риска и во время экзамена(45 балловв среднем). У них могут наблюдаться негативные явления как физиологического плана (тремор рук, учащение пульса, перепады давления, головные боли, мышечное напряжение), так психологического плана (страх, неуверенность, подавленность, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность, снижение работоспособности, уменьшение эффективности интеллектуальной деятельности).

Поскольку тревожность появляется в ситуации стресса, мы решили узнать, насколько подвержены стрессу обучающиеся 9-х классов в период подготовки к ГИА.

**Результаты диагностики экзаменационного стресса учащихся 9-х классов**

Результаты показывают, что у третьей части обучающихся выявлен высокий уровень экзаменационного стресса. Низкий уровень наблюдается у 23,8 % обучающихся.

После тестирования по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс», данные подверглись среднеарифметической обработке и корреляционному анализу, полученные результаты проанализированы, занесены в таблицы.

Средние значения показателей девятиклассников по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс» занесены в таблицу №1.

Таблица 1

**Средние значения изучаемых показателей по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестирование | Воображаемая ситуация экзамена | Разница между показателями | Тревожность | Экзаменационный стресс |
| 40,0 | 51,5 | 11,5 | 41,3 | 6,6 |

**Результаты корреляции по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс» (9 классы)**

В ситуации воображаемого экзамена наблюдается повышение тревоги по сравнению с ситуацией тестирования с вероятностью в 99% (коэффициент корреляции 0,9). Т.е повышение тревоги вызывает даже представляемая (воображаемая) ситуация.

Следует заметить, обнаружена достоверная связь (ρ = 0,01) между показателем личностной тревожности и ситуативной тревогой в указанных ситуациях. Т.е. повышение тревоги может возникнуть, даже если нет прямой угрозы. Более того, еще раз подчеркнем, что высокий уровень тревоги сопровождается не только вегетативными изменениями, но снижением работоспособности и интеллектуальной активности. Поэтому учащиеся с высоким уровнем тревоги могут неудачно выполнить экзаменационные задания, даже если специально много к ним готовились (Приложение 1).

Некоторые ситуации, например психологическое тестирование, вызывает состояние, аналогичное экзаменационному стрессу (особенно у учащихся с повышенной личностной тревожностью).

**Результаты диагностики уровня тревожности**

**у обучающихся 11-х классов**

В момент тестирования ситуативная тревога высокого уровня отмечена только у 47,4% обучающихся. Высокий уровень тревожности, как личностного качества отмечен только у 42,1% учащихся.

В воображаемой ситуации уже прошедшего экзамена (9 класс) у 94,7% человек отмечен повышенный уровень тревоги. Только у 5,3% ученика в этой ситуации наблюдается повышение тревоги с 36 до 43 (уровень в пределах нормы). В среднем повышение тревоги произошло на 9,6 балов.

В свободных высказываниях одиннадцатиклассники, вспоминая экзамен в 9-м классе, отмечают, что

* Не волновались, или немного волновались – 42,1%;
* Волновались и сейчас волнуются, потому что от этого зависит их будущее-42,1%;
* Волнение, страх, тревога, неуверенность в себе -15,8%.

Примеры:

У ученицы М. показатель личностной тревожности 47 баллов, показатель ситуативной тревоги во время тестирования – 44 балла, показатель воображаемой ситуации экзамена 51 балла. (Причина:«Очень тревожно, это мое будущее»).

Ученик Х. имеет показатель личностной тревожности 31 балл, показатель ситуативной тревоги во время тестирования – 33 балла, показатель ситуативной тревоги по воспоминаниям экзамена в 9-м классе – 48 баллов (больше на 15). Однако в свободных высказываниях он указывает «Не переживал и не собираюсь», т.е. на сознательном уровне он отвергает результат эмоциональной памяти.

Следует отметить, что превышение пограничного значения (45 баллов) в среднем составил 8,1 баллов, максимальное значение превышения 19-17 баллов, минимальное – 0-1 балл. Это свидетельствует о том, что учащиеся с большими показателями высокого уровня тревоги (57-64) находятся в зоне повышенного риска и вовремя экзамена, не смотря на то, что у них уже есть опыт сдачи экзаменов.

Поскольку тревожность появляется в ситуации стресса, мы решили узнать, насколько подвержены стрессу обучающиеся 11-х классов в период подготовки к ГИА.

**Результаты диагностики экзаменационного стресса учащихся 11-х классов**

Результаты показывают, что только у 10,5% обучающихся выявлен высокий уровень экзаменационного стресса. Низкий уровень наблюдается у 26,3 % обучающихся.

После тестирования по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс», данные подверглись среднеарифметической обработке и корреляционному анализу, проанализированы, занесены в таблицы.

Средние значения показателей одиннадцатиклассников по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс» занесены в таблицу №2.

Таблица 2

**Средние значения изучаемых показателей по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестирование | Воображаемая ситуация экзамена | Разница между показателями | Тревожность | Экзаменационный стресс |
| 42,9 | 52,6 | 9,6 | 41,3 | 6,3 |

**Результаты корреляции по методикам Спилбергера-Ханина и «Экзаменационный стресс» (11 классы)**

В ситуации вспоминаемого экзамена наблюдается повышение тревоги по сравнению с ситуацией тестирования с вероятностью в 99% (коэффициент корреляции 0,9). Т.е повышение тревоги вызывает даже вспоминаемый экзамен, даже если учащиеся в свободных высказываниях пишут, что не волновались или немного волновались.

Следует заметить, обнаружена достоверная связь (ρ = 0,01) между показателем личностной тревожности и ситуативной тревогой в указанных ситуациях (Приложение 2). Т.е. повышение тревоги может возникнуть даже в том случае, если нет прямой угрозы. Более того, еще раз подчеркнем, что высокий уровень тревоги сопровождается не только вегетативными изменениями, но снижением работоспособности и интеллектуальной активности. Поэтому учащиеся с высоким уровнем тревоги могут неудачно выполнить экзаменационные задания, даже если специально много к ним готовились.

Некоторые ситуации, например, психологическое тестирование, вызывает состояние, аналогичное экзаменационному стрессу (особенно у учащихся с повышенной личностной тревожностью).

В ходе корреляционного анализа нами была, как нам кажется, выявлена интересная обратная связь (в группах учащихся 9-х и 11-х классов) с вероятностью 95% (ρ = 0,05) между показателями личностной тревожности учащихся и показателями уровня развития навыков самоконтроля (методика М. Ю. Чибисовой). Отрицательный знак коэффициента указывает на то, что учащиеся с высокой личностной тревожностью, плохо контролируют свои действия. И, наоборот, у учащихся с высокими навыками самоконтроля низкая умеренная личностная тревожность.

Мы проанкетировали детей и их родителей.

На вопросы анкеты «Подготовка к экзаменам» обучающиеся ответили следующим образом. 40% учеников 9-х классов и 63,1% учеников 11-х классов, по их мнению, подвержены стрессам. Большинство обучающихся 9-х классов(95%) и 57,9% обучающихся11-х классов не читали об экзаменационном стрессе. Могут понять, что у них признаки экзаменационного стресса,только 25% обучающихся 9-х классов и 68,4% обучающихся 11-х классов. 20% учеников 9-х классов считают, что стресс влияет на мыслительные процессы, столько же учеников считают, что стресс влияет на здоровье. 25% обучающихся 9-х классов считают, что стресс влияет на собранность во время экзамена. 10% учеников считают, что стресс влияет на общение с окружающими.

42,1% учеников 11-х классовсчитают, что стресс влияет на продуктивность, 26,3% - на внутреннее состояние, 21% - на результаты ЕГЭ, 10,5% - на физическое самочувствие.

Знают способы нейтрализации стресса 65% обучающихся 9-х классов и 73,7% обучающихся 11-х классов. При мысли об ЕГЭ волнение испытывают 35% обучающихся 9-х классов и 31,6%обучающихся 11-х классов. Страх испытывают 25% обучающихся 9-х классов и 26,3% обучающихся 11-х классов. Тревогу испытывают 10%обучающихся 9-х классов. 10,5% одиннадцатиклассников испытывают ответственность, столько же учеников считают, что быстрее бы сдать экзамен.

Плюсы в сдаче экзаменов в форме ГИА видят 10% обучающихся 9-х классов (поступление в ВУЗ), столько же учеников считают, что это пропуск в будущее. Ученики 11-х классов отмечают, что это объективная оценка знаний (21%), возможность поступить в ВУЗ другого города (10,5%).

Среди минусов девятиклассники отмечают напряженную обстановку (10%), столько же считают, что будут испорчены нервы.

Одиннадцатиклассники отмечают состояние стресса (10,5%), 15,8% учеников считают, что минусом является большая нагрузка, столько же считают ежегодное усложнение экзаменационного материала.

Так как в процессе подготовки обучающихся к сдаче ГИА задействованы все участники образовательного процесса: учителя, ученики и их родители, мы предложили родителям ответить на вопросы анкеты.

80% родителей учеников 9-х классов и 60%родителей учеников 11-х классов считают, что их дети подвержены стрессам. О стрессе читали 50% родителей учеников 9-х классов и 100% родителей учеников 11-х классов.Могут понять, что у их детей признаки экзаменационного стресса 30% родителей учеников 9-х классов и 80% родителей учеников 11-х классов. Знают способы нейтрализации стресса 40%родителей учеников 9-х классов и 76% родителей учеников 11-х классов. О процедуре сдачи экзаменов в форме ОГЭ, ЕГЭ знают 90% родителей учеников 9-х классов и 100% родителей учеников 11-х классов.

Родители учеников 9-х классов плюсы видят в том, что предоставляются равные возможности всем детям, минусы – стресс у детей и родителей, сдают не в своей школе, присутствие камер.

Родители учеников 11-х классов плюсы видят в том, что не нужно сдавать вступительные экзамены в ВУЗ, равные возможности для всех учеников, минусы – не развиваются навыки устной речи, высокая тревожность детей, у учеников нет возможности заниматься другими предметами, кроме тех, которые будут сдавать.

40% родителей учеников 9-х классов и столько же родителей учеников 11-х классов предпочли бы сдавать экзамены в форме тестов. 60% родителей учеников 9-х классов и столько же родителей учеников 11-х классов предпочли бы сдавать в форме обычного экзамена, по билетам.

Таким образом, анализируя полученные данные, мы можем сделать следующие выводы:

1. Состояние, аналогичное экзаменационному стрессу, может возникать даже в нейтральных ситуациях.
2. Повышение уровня тревоги по отношению к пограничному значению в среднем составляет:

- у учащихся 9-х классов-7 баллов;

- у учащихся 11-х классов – 8 баллов.

1. В зону риска попадают учащиеся, у которых в нейтральной (воображаемой) ситуации возрастает тревога на 10 и более баллов. Они не владеют навыками самоконтроля и регулирования эмоциональных состояний. Их необходимо этому научить.

Мы разработали рекомендациипри подготовке и проведении ГИА обучающимся (Приложение 3), педагогам (Приложение 4) и родителям (Приложение 5).

#

**Заключение**

С 2009 года ЕГЭ и с 2014 года ОГЭ является единственной формой выпускных экзаменов в школе, но у педагогов и обучающихся до сих пор возникает большое количество трудностей. При подготовке к экзаменам, школьникам необходимо сформировать конструктивное отношение к сдаче ГИА. Им необходимо принимать экзамен не только как проверку знаний, но и как ситуацию, в которой он должен контролировать свое эмоциональное состояние, как ситуацию получения важного для дальнейшей жизни экзаменационного опыта, как возможность поступления в другие учебные заведения.

У большинства учащихся сдача экзаменов вызывает стресс, тревогу, а новые условия (процедура) сдачи ГИА усиливают негативную окраску этих эмоциональных состояний.

Проведение ГИА подчиняется одному важному принципу: все учащиеся должны находиться в одинаковых условиях. При подготовке к экзамену следует уделить особое внимание не только изучению материала учебного предмета и умению использовать свои знания в практической ситуации, но и умениямконтролировать, регулировать (снижать) свое эмоциональное состояние, использовать приемы снижения высокого напряжения (тревоги, стресса) до умеренного (оптимального).

Мы выдвинули гипотезу: во время подготовки к ГИА у большинства обучающихся 9,11 классов даже в воображаемой ситуации сдачи экзамена повышается нервно-психическое напряжение, т.е. тревога. Гипотеза подтвердилась.В воображаемой ситуации предстоящего экзамена у 95,2% обучающихся 9-х классов отмечен повышенный уровень тревоги. Только у 4,8% учеников в этой ситуации наблюдается повышение тревоги с 31 до 41 (уровень в пределах нормы). В среднем повышение тревоги произошло на 11,5 балов.

В воображаемой ситуации уже прошедшего экзамена (9 класс) у 94,7% обучающихся 11 класса отмечен повышенный уровень тревоги. Только у 5,3% ученика в этой ситуации наблюдается повышение тревоги с 36 до 43 (уровень в пределах нормы). В среднем повышение тревоги произошло на 9,6 балов.

**Практическая значимость**работы состоит в том, что полученные результаты можно использовать для организации профилактической работы по снижению тревожности и приобретению навыков самоконтроля и самоорганизации обучающихся 9,11 классов при подготовке к ГИА,проведения классных часов и родительских собраний. А разработанные рекомендации могут быть очень полезны для старшеклассников, родителей и педагогов.

**Литература**

1. Даль В. «Толковый словарь русского языка», 2015. - 896 с.
2. Деркач, А.А., Селезнева Е.В., Михайлов О.В. Готовность к деятельности как акмеологический феномен: Изд-во РАГС, 2008. - 94 c.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. Минск: Издво «Университет», 1985. - 206 с.
4. Ерхова М. Психопрофилактика экзаменов [Текст] / М. Ерхова, С. Поляков // Школьный психолог. - 2009. - 8. - С.7-11.
5. Кадашникова Н. Ю. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. - Волгоград, 2012.
6. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М., 1976.
7. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: Изд.ЛГУ, 1983. -167.
8. Ожегов С. И. «Толковый словарь русского языка», 2016. - 736 с.
9. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. - 254 с.
10. Психологический словарь (ред. Коллегия: В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, В.П. Зинченко, Б.Ф. Ломова, А.Р. Лурия, А.М. Матюшкин, А.В. Петровский). -М.: Педагогика, 1983.-448с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Наука, 1979. – 292 с.
12. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
13. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.: Генезис, 2009. - 183 с.
14. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Психология, 2005. – 304 с.
15. Чибисова М.Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ /М.Ю.Чибисова[Электронныйресурс]//Лабораториясоциально-психологических проблем и охраны психического здоровья ребенка. Северо-Восточный окружной учебно-методический центр. - 2014. - Режим доступа:<http://www.metodistsv.org/lab_psih.htm>
16. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. http://www.proforientator.ru/index.php?option=com\_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40

Приложение 1

**Результаты корреляции по методикам Спилберга-Ханина и «Экзаменационный стресс» (9 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень значимости | 0,05 | 0,01 |
| Коэффициент корреляции | 0,46 | 0,58 |
|  |
|  | Ситуация тестирования | Ситуации воображаемого экзамена | Личностная тревожность | Экзаменационный стресс |
| Ситуация тестирования | 0,00 | 0,91 | 0,77 | 0,5 |
| Ситуация воображаемого экзамена |   | 0,00 | 0,66 | 0,3 |
| Личностная тревожность |   |   | 0,00 | 0,5 |
| Экзаменационный стресс |   |   |   | 0,0 |

Приложение 2

**Результаты корреляции по методикам Спилберга-Ханина и «Экзаменационный стресс» (11 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень значимости | 0,05 | 0,01 |
| Коэффициент корреляции | 0,46 | 0,58 |
|  |
|  | Ситуация тестирования | Ситуации вспоминаемого или воображаемого экзамена | Личностная тревожность | Экзаменационный стресс |
| Ситуация тестирования | 0,0 | 0,90 | 0,67 | 0,45 |
| Ситуация вспоминаемого или воображаемого экзамена |   | 0,0 | 0,60 | 0,34 |
| Личностная тревожность |   |   | 0,0 | 0,52 |
| Экзаменационный стресс |   |   |   | 0,49 |

Приложение 3

**Рекомендации обучающимся при подготовке к ГИА**

1.Используй уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

2. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

3. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.

4. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв.

5.Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

6.Увеличь продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.

7.Утром и в середине дня гуляй по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.

8.Используй «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

9.Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).

При хорошей зрительной памяти выделяй специальнымизнаками отдельные места записей.

При хорошей звуковой памяти читай запоминаемый материал вслух.

При выраженной памяти на движения используй повторную сокращённую запись материала.

10.При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты.

11.Не пытайся выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.

12.На консультацию приходи с собственными конкретными вопросами.

**Накануне экзамена**

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

**Во время тестирования**

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. К трудным заданиям вернешься позже.

**Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

**Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям (“первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (“второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Приложение 4

**Рекомендации учителям**

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
3. Помогайте избежать ошибок.
4. Поддерживайте выпускника при неудачах.
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
6. Познакомьте родителей с процедурой и правилами проведения ГИА, чтобы они не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку (проведение с родителями пробного экзамена ГИА на родительском собрании).
7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.
8. Психологические типы учащихся, на которых следует обращать внимание при подготовке и проведении ГИА:

- «правополушарные» дети;

- перфекционисты и «отличники»;

- дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации;

- астеничные дети;

- гипертимные дети;

- «застревающие» дети;

- тревожные и неуверенные дети.

Приложение 5

**Рекомендации родителям**

**1.**Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и так далее стимулируют работу головного мозга.

**2.**Наблюдайте за самочувствием ребенка;  никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

**3.**Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

**4**.Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

**5**.Не концентрируйте внимание на количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте  ребенка после экзамена.

**6**.Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

**7.**Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

**8.**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**9.**И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.