

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Лицей № 136 имени Героя Российской Федерации Сидорова
Романа Викторовича»

**Всероссийский конкурс научно-исследовательских работ им.
Д. И. Менделеева**

Секция: социально-психологическая

Тема: Степень влияния ЕГЭ на уровень тревожности выпускников

Авторы
**Петрова Софья Александровна,
Клименко Арина Александровна**
10 класс МБОУ «Лицей» №136
Ленинского района
города Новосибирск

Научный руководитель:
Захарова Наталья Владимировна
учитель русского языка и литературы
МБОУ «Лицей» №136
контактный телефон: 89139303008

г. Новосибирск, 2024

ПЛАН

Введение	3
Глава I. Тревожность и её виды. Типы психологических трудностей выпускников в период подготовки к ЕГЭ	
1.1. Понятие «тревожность», виды тревожности. Школьная тревожность и особенности её формирования в старшем подростковом возрасте.....	5
1.2. Типы психологических трудностей выпускников в период подготовки к ЕГЭ.....	7
Глава II. Практическая часть – экспериментальное исследование, направленное на определение уровня тревожности учащихся 10-11-х классов	9
Заключение	19
Список использованной литературы.....	20

Введение

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) занимает центральное место в образовательной системе России, представляя собой основное средство оценки знаний выпускников. По окончании школы каждый ученик одиннадцатого класса должен пройти сложное испытание для того, чтобы получить аттестат и поступить в вуз. Сама аббревиатура, на наш взгляд, вызывает чувство тревожности не только у обучающихся, но и их родителей и педагогов, занимающихся подготовкой к государственной итоговой аттестации. Разговоры о пользе или вреде такой формы аттестации не утихают до сих пор, хотя она была введена в обязательном порядке ещё в 2009-м году. Но, так или иначе, ЕГЭ на сегодняшний день остаётся официальным государственным экзаменом.

Вполне закономерно возникает вопрос: «Влияют ли подготовка к прохождению экзамена и его непосредственная сдача на психологическое состояние выпускников?» На учеников возлагается большая доля ответственности, связанной с необходимостью успешной сдачи, своими ожиданиями делятся родители и учителя. Безусловно, это не может не отражаться на показателях уровня тревожности – одного из эмоциональных состояний личности, повышение которого влечёт за собой, как правило, низкую успеваемость, снижение учебной мотивации и ухудшение психического здоровья ребёнка.

Так, например, некоторые психологи (Костенко С.И., Илюшина А.В., Панова М.А.) отмечают, что период «подготовки к ЕГЭ и сам процесс его проведения вызывает у учащихся значительный рост тревожности, полную дисгармонию на психологическом уровне, что ведёт к неврозу, зачастую переходящему в нервный срыв, который может иметь нежелательные последствия» [1;56]¹.

Стоит отметить, что в настоящее время существует множество методических и психологических пособий, раскрывающих проблему повышения уровня тревожности выпускников в период подготовки к сдаче ЕГЭ. В них представлены конкретные рекомендации по устранению тревожности и снятию напряжения. В любой образовательной организации осуществляет деятельность психологическая служба, помогающая выпускникам преодолевать трудности, возникающие в предэкзаменационный период, проводятся систематические консультации с выпускниками, родителями и учителями-предметниками. Так, например, в нашем лицее организован постоянно действующий практикум по релаксации, на которых выпускники при участии психолога и классных руководителей осваивают способы и методы устранения тревожности, снятия стресса, приводят в норму своё эмоциональное состояние. Однако, несмотря на осуществляемую деятельность, уровень тревожности выпускников, в частности, нашего лицея, высок, что я выявила в ходе опроса, проведённого среди учащихся 11-х классов в октябре 2024 года.

¹ Первое число указывает на порядковый номер книги в списке литературы, второе – на номер страницы в ней.

Ученица 11-го класса: «ЕГЭ для меня – тяжёлое испытание. Меня очень волнуют результаты. На данный момент я себя ещё могу как-то успокоить, но что будет к концу учебного года, предположить трудно».

Ученик 11-го класса: «До экзамена ещё относительно много времени, но какое-то волнение внутри уже присутствует. Понятно, что результаты очень важны: они являются преимуществом при поступлении в вуз. Я не могу утверждать того, что ничего не знаю, но одно только упоминание об экзамене как будто сковывает меня. Очень боюсь, на самом деле, такого экзамена».

Ученица 11-го класса: «Волнуюсь ли я за результаты экзамена? Безусловно, да. Понимаю, что этот экзамен является сложным, независимо от предмета. Больше всего переживаю за результаты, потому что понимаю, что поступить в престижный вуз с низкими баллами маловероятно. За меня также беспокоятся родители. Тревожно, страшно и волнительно...».

Ученик 11-го класса: «Несомненно, я боюсь ЕГЭ. Уже сейчас меня бросает в дрожь при одной мысли о нём. Наверное, каждый из нас понимает, что получить низкий балл – лишить себя будущего. Очень стараюсь, разбираюсь в каждой теме, но всё равно состояние какой-то тревожности всегда присутствует».

Настолько ли значимо влияние ЕГЭ, в частности период подготовки к нему, на психическое состояние подростков? Так ли глобально повышается уровень тревожности выпускников? Этими вопросами обусловлено написание данной работы, название которой «Степень влияния ЕГЭ на уровень тревожности выпускников». Безусловно, исследовать уровень тревожности учащихся во время сдачи единого государственного экзамена не представляется возможным, в связи с этим акцентировали внимание на периоде подготовки к экзамену и, как следствие, его ожидания.

Стоит отметить, что исследования по выявлению уровня тревожности предполагается проводить среди обучающихся 10-х и 11-х классов. Это обусловлено тем, что, на наш взгляд, у десятиклассников тревожность не будет ярко выражена, поскольку экзамен от них ещё далек, у учащихся 11-х классов её уровень будет значительно повышен, что станет свидетельством того, что они в отличие от первых испытывают состояние тревоги перед предстоящим ЕГЭ. Сравнение результатов позволит сделать вывод о том, что процесс подготовки к единому государственному экзамену влияет на повышение уровня тревожности выпускников.

Основной целью данной работы является определение уровня тревожности выпускников в предэкзаменационный период и выявление воздействия его ожидания на её динамику.

На основе поставленной цели сформулированы следующие задачи:

- на основе анализа психологической литературы раскрыть понятие «тревожность», изучить виды тревожности;
- рассмотреть понятие школьной тревожности и особенности её формирования в старшем подростковом возрасте;

- посредством анкетирования выявить типы психологических трудностей выпускников в период подготовки к ЕГЭ и учащихся 10-х классов;
- провести экспериментальное исследование, направленное на определение уровня тревожности учащихся 10-11-х классов (у учащихся 11-х классов – предэкзаменационный период, у обучающихся 10-х классов экзамен пока в перспективе).
- на основе полученных результатов определить степень влияния ЕГЭ (предэкзаменационный период) на динамику тревожности выпускников;
- разработать при участии психолога лица практические рекомендации для выпускников, готовящихся к сдаче ЕГЭ, и их родителей.

Актуальность выбранной темы обусловлена несколькими факторами:

- высокая тревожность одиннадцатиклассников может негативно повлиять на результативность экзаменов и, как следствие, отразиться на поступлении в вуз и овладении будущей профессией, поэтому необходимо искать все возможные пути, способствующие снятию напряжения, устранению чувства страха, вызванного предстоящей сдачей ЕГЭ;
- приоритетной задачей любой образовательной организации является сохранение и укрепление как физического, так и психического здоровья обучающихся, в связи с чем становится актуальной проблема повышения тревожности старшеклассников, которую нужно своевременно устранять;
- в психолого-педагогической литературе предлагается множество способов, способствующих преодолению тревожности выпускников, однако не все они действенны в рамках конкретного учреждения (наши рекомендации будут разработаны на основе полученных результатов при участии психолога лица, что позволяет судить о большей степени их эффективности).

Данная работа состоит из введения, первой (теоретической) и второй (практической) глав, заключения и списка использованной литературы.

Глава I. Тревожность и её виды. Типы психологических трудностей выпускников в период подготовки к ЕГЭ

1.1. Понятие «тревожность», виды тревожности. Школьная тревожность и особенности её формирования в старшем подростковом возрасте

Тревожность - это переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи. Вместе с тем наличие тревожности рассматривается исследователями и в качестве состояния, когда сенсорное внимание, моторное напряжение при ощущении опасности, угрозы подготовительно целесообразно повышается.

Следует отметить, что зачастую слова «тревога» и «тревожность» употребляются как синонимы, однако в психологии эти понятия неравнозначны. Согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как кратковременное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожностью же является устойчивое психическое свойство

человека, которое напрямую не зависит от определённых раздражителей и не проявляется в поведении. Получается, что тревожность – это устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени. «Личность с повышенной тревожностью склонна воспринимать весь окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу» [10;67].

В психологии чаще всего выделяют два вида тревожности:

- ситуативная тревожность – тревожность, порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство (например, перед важной встречей, ожиданием результатов обследования, в условиях нехватки информации);

- личностная тревожность - тревожность, рассматриваемая как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают (например, постоянное ожидание неудачи или опасности, склонность к пессимистическим прогнозам).

Таким образом, ситуативная тревожность кратковременна и связана с конкретными событиями, тогда как личностная тревожность носит постоянный характер, ситуативная вызвана внешними факторами, а личностная – внутренними особенностями психики. Заметим, что ситуативная тревожность обычно не мешает повседневной жизни, в то время как личностная может существенно затруднять выполнение обычных задач и снижать качество жизни.

Считаем необходимым обратиться к понятию «школьная тревожность». Она представляет собой форму проявления эмоционального неблагополучия ребёнка, выражающуюся в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников и т.д. Такая тревожность чаще всего является результатом взаимодействия личности с ситуацией, негативно влияющим на уровень школьной адаптации, успешность в освоении учащимися учебных программ, процесс формирования личностных качеств. Не стоит отрицать того, что чувство тревожности в школьном возрасте неизбежно, однако интенсивность его не должна превышать индивидуальной для каждого ребёнка «критической точки», после которой тревожность начинает оказывать дезорганизующее влияние.

Заметим, что школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна, она вызвана различными причинами и проявляется в самых разнообразных формах. Поскольку тема нашей работы связана с исследованием уровня тревожности выпускников, учащихся 11-х классов, акцентируем внимание на особенностях формирования школьной тревожности в старшем подростковом возрасте. На основе анализа литературы мы выделили несколько факторов, воздействие которых способствует её формированию в данный период времени:

- учебные перегрузки (обусловлены разнообразными сторонами современной системы организации процесса обучения – структура учебного года, загруженность школьными делами, длительность урока);

- неспособность учащегося справиться со школьной программой (связана с повышенным уровнем сложности учебных программ, недостаточным уровнем развития психических функций учащихся);

- неадекватные ожидания со стороны родителей (несовпадение между ожиданиями взрослых и достижениями учащихся: чем больше родители ориентированы на получение подростком высоких образовательных результатов, тем более у него выражена тревожность);

- неблагоприятные отношения с педагогами (обусловлены стилем взаимодействия учителя с учениками, завышенными требованиями со стороны педагогов, избирательным отношением педагога к конкретному учащемуся);

- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации.

В старшем подростковом возрасте школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами: пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. Иногда в силу больших эмоциональных нагрузок подросток начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям. Основываясь на данных психологических исследований, мы выделили несколько универсальных возрастно-специфических форм проявления тревожности у обучающихся выпускных классов, в частности одиннадцатых:

- ухудшение соматического здоровья;

- нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов);

- раздражительность и агрессивность;

- рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках;

- резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний;

- проявление негативизма, особенно в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников;

- избегание вопросов, связанных с собственным будущим;

- проявление показного равнодушия;

- излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки.

Школьная тревожность – явление достаточно распространенное, однако особого опасения она вызывает у выпускников (как 9-х, так и 11-х классов), поскольку может негативно повлиять на результативность учебной деятельности, что достаточно важно на данном этапе обучения. Результаты практических экспериментов показывают, что к одиннадцатому классу, особенно в период подготовки к сдаче ЕГЭ, существенно увеличивается количество тревожных подростков, что обусловлено тем, что они опасаются за результативность экзамена, от которой зависит выбор дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной деятельности.

1.2. Типы психологических трудностей выпускников в период подготовки к ЕГЭ

Стоит отметить, что в психологической литературе обозначены типы психологических трудностей, с которыми сталкивается выпускник в предэкзаменационный период. Так, например, Чибисова М.Ю., автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ» выделяет три типа трудностей:

- познавательные (связаны с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объёмом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета);

- процессуальные, связанные с отсутствием полной и чёткой информации по процедуре сдачи экзаменов;

- личностные, обусловленные особенностями восприятия выпускником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями (стабильность, организованность, тревожность, напряженность).

Однако нам более близка классификация Зинченко Ю.П., заведующего кафедрой методологии психологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, профессора, доктора психологических наук, академик РАО. Он выделяет следующие трудности выпускников в период подготовки к ЕГЭ:

- трудности в непосредственной подготовке к экзамену: необходимость выучивать большое количество научного материала, иметь практический опыт решения сложных задач, уровень которых выходит за уровень задач школьной программы;

- трудности, связанные с ролью взрослого: на ЕГЭ присутствующие педагоги – незнакомые люди - наблюдатели, которые не выполняют функцию поддержки ученика;

- трудности, связанные с критериями оценки: контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно – личный контакт с экзаменатором, здесь – отсутствие такового, обычно – развернутый ответ, здесь – лаконичный);

- трудности, связанные с важностью экзамена: ЕГЭ (балл ЕГЭ очень важен не только для получения аттестата, но и для поступления в вуз);

- трудности прохождения экзамена: тотальный досмотр, строгие правила, регламентирующие любые разрешенные предметы, точное ограничение по времени.

Для того, чтобы понять, какие из трудностей являются для выпускников самыми значимыми, посчитали необходимым провести анкетирование методом ранжирования, причём среди учащихся 10-х и 11-х классов. Ученикам было предложено осуществить ранжирование психологических трудностей (по классификации Зинченко Ю.П.), характерных для периода подготовки к ЕГЭ. В анкетировании приняли участие 50 человек (по 25 из каждого класса).

Обработанные результаты представлены в таблице (трудности расставлены в соответствии со степенью их важности для учащихся).

Типы трудностей	10-й класс	11-й класс
трудности, связанные	5 человек	9 человек

с критериями оценки		
трудности, связанные с важностью экзамена	4 человека	8 человек
трудности в непосредственной подготовке к экзамену	10 человек	5 человек
трудности прохождения экзамена	6 человек	3 человека

Таким образом, данные таблицы свидетельствуют о том, что у выпускников, прежде всего, присутствует страх от критериев оценивания ЕГЭ: они опасаются получить низкие баллы, возможно, сомневаются в собственных знаниях, испытывают тревогу за то, что за неверный ответ получают нулевое количество баллов. Практически для такого же количества выпускников трудностью является важность экзамена: на данном этапе они чётко понимают, что результаты ЕГЭ повлияют на общее количество баллов при поступлении в вуз. Пятерых их двадцати пяти учащихся 11-х классов беспокоит период подготовки к единому государственному экзамену, связанному с необходимостью выучивать большое количество научного материала, иметь практический опыт решения сложных задач, уровень которых выходит за рамки школьной программы.

У учащихся десятых классов трудности обусловлены непосредственной подготовкой к экзамену: их, прежде всего, волнует тот факт, что необходимо тщательно готовиться к экзамену, тратить на это много времени, сил, изучать учебный материал, закреплять практические умения и навыки. Однако они, на наш взгляд, пока не осознают то, что экзамен важен, труден, кроме того, десятиклассники еще не задумываются о критериях оценивания экзамена и, как следствие, баллах.

Глава II. Практическая часть – экспериментальное исследование, направленное на определение уровня тревожности учащихся 10-11-х классов

Заметим, что исследование состояло из нескольких этапов. Прежде всего, посчитали необходимым провести социологический опрос среди выпускников лицея (учащихся 11-х классов), их родителей и педагогов, преподающих в этих классах. Он был направлен на выявление их мнения по поводу влияния ЕГЭ на психическое состояние личности. В общей сложности было опрошено 45 человек (25 выпускников, 10 родителей, 10 педагогов). Приведём примеры цитат из некоторых ответов.

Мнение ученика 11-го класса: «Сколько бы я ни знал и ни умел, ком подступает к горлу всякий раз, когда вспоминаю об экзамене. Начинается даже какая-то истерия. Понятно, камеры и металлоискатели, но это не так страшно в сравнении с тем, какие задания попадутся. Пару раз у меня были натуральные нервные срывы, от которых оправиться довольно тяжело».

Мнение ученицы 11-го класса: «ЕГЭ не может не влиять на психическое состояние: постоянное раздражение от предстоящих пробников, чувство страха и

опасения за результаты, ощущение волнения от осознания того, поступишь ли ты в вуз или нет. Я не знаю, что будет на самом экзамене, но подготовка к нему лишает всех моральных сил, заставляет нервничать и переживать».

Мнение мамы ученицы 11-го класса: «Мне кажется, что ЕГЭ негативно влияет на психику детей. Наблюдая за своим ребёнком, вижу, что он становится нервным, замкнутым. Об экзамене вообще говорить не хочет. Полагаю, что при подготовке к ЕГЭ с детьми должен работать психолог, потому что их эмоциональное состояние уже на этапе подготовки к экзамену оставляет желать лучшего».

Мнение папы ученика 11-го класса: «Все твердят: «ЕГЭ, ЕГЭ». А задумывался ли кто-то вообще, что такой экзамен подрывает психическое здоровье детей. Ещё до экзамена далеко, но у нас дома уже паника: сын только и твердит о том, что не сдаст экзамен, несмотря на то, что является отличником. Наверное, период ожидания самый сложный: ученики волнуются, нервничают, потому что впереди неизвестность. Чувство страха и, возможно, неуверенности в себе не дают им спокойно жить».

Мнение учителя русского языка и литературы: «Единый государственный экзамен – тяжёлое испытание для учеников. Их волнуют результаты, возможность поступления в вуз. Очень часто слышу от выпускников: «Как вы думаете, какое количество баллов я смогу набрать?» Успокаиваю: «Конечно, 80+», но и это мало помогает. На мой взгляд, самым сложным является период подготовки к экзамену: во-первых, бесконечные проверочные работы, направленные на выявление знаний обучающихся, во-вторых, детей пугает тот факт, что будет осуществляться жёсткий контроль за проведением экзамена. Ребята боятся того, что, зная материал, от волнения они всё забудут и получат низкие баллы. Безусловно, состояние постоянной тревоги и волнения воздействует на психическое здоровье детей».

Мнение учителя математики: «Конечно, на данный момент ЕГЭ является обязательным для всех выпускников. Для получения высоких результатов необходимо качественно готовиться, изучать в большом объёме теоретический материал, постоянно практиковаться в выполнении заданий. Но как это сделать, если уже заранее ученик обрекает себя на низкие баллы. Почему так происходит? Всё вполне понятно: выпускники беспокоятся, вследствие чего нервничают и даже паникуют. Подрывает ли это психическое здоровье школьников? Да. Стараемся поддержать ребят, настроить их на позитив, внушить мысль о том, что они справятся с заданиями, но иногда всё безрезультатно».

Стоит отметить, что практически все опрошенные придерживались мнения о том, что ожидание единого государственного экзамена вызывает у выпускников тревогу и беспокойство, что может, на самом деле, отразиться на результатах ЕГЭ. Таким образом, период подготовки к экзамену, сама процедура его проведения, (жёсткий контроль, чужие педагоги, новая образовательная организация), ожидание результатов, напрямую влияющих на возможность реализации дальнейших планов, значительно повышают уровень тревожности обучающихся, оказывая негативное влияние на их психическое здоровье.

Подростки заранее обрекают себя на неудачу, что обусловлено не отсутствием у них знаний, не качеством подготовленности, а наличием устойчивой тревожности предэкзаменационного периода, преодолеть которую достаточно сложно.

Вторым этапом нашего исследования стало проведение диагностики по «Шкале тревоги», авторами которой являются Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин. В ней уже принимали участие обучающиеся 10-11-х классов. Это обусловлено тем, что результаты позволят сравнить показатели ситуативной и личностной тревожности: на наш взгляд, у учащихся 10-х классов ситуативная тревожность будет умеренной (ЕГЭ ими еще серьезно не воспринимается, поскольку он от них далёк по времени), у обучающихся 11-х классов уровень ситуативной тревожности будет высок (состояние тревоги в период подготовки и ожидания экзамена присутствует у многих выпускников). Общее количество обучающихся и в 10-х и в 11-х классах было одинаковым (для получения реальной картины при обработке результатов).

Результаты диагностики, направленной на определение уровней личностной и ситуативной тревожности в 10-х классах, представлены ниже:

Общее количество учащихся: 25 человек

Личностная тревожность:

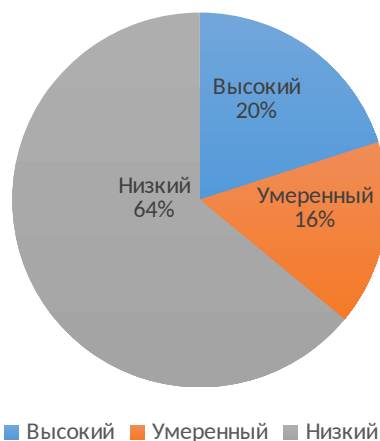
- высокий уровень – 12 человек (48%);
- умеренный уровень – 10 человек (40%);
- низкий уровень – 3 человека (12%).



Ситуативная тревожность:

- высокий уровень – 5 человек (20%);
- умеренный уровень – 4 человека (16%);
- низкий уровень – 16 человек (64%).

Показатель уровня ситуативной тревожности у учащихся 10-х классов



Таким образом, можно сделать вывод о том, что у учащихся 10-х классов преобладающей является личностная тревожность – устойчивая индивидуальная характеристика, не зависящая от конкретной ситуации. Высокий уровень ситуативной тревожности, вызванной конкретной стрессовой ситуацией, выявлен всего у пяти учащихся.

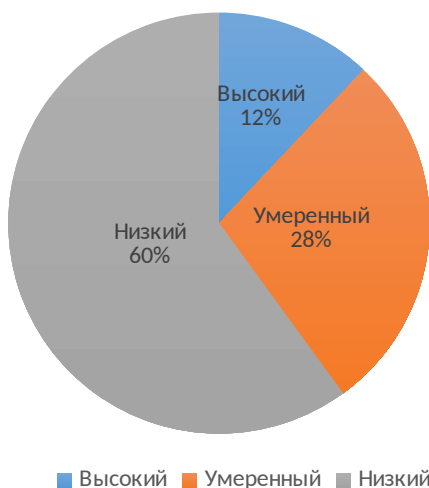
Результаты диагностики, направленной на определение уровней личностной и ситуативной тревожности в 11-х классах, представлены ниже:

Общее количество учащихся: 25 человек

Личностная тревожность:

- высокий уровень – 3 человека (12%);
- умеренный уровень – 7 человек (28%);
- низкий уровень – 15 человек (60%).

Показатель уровня личностной тревожности у учащихся 11-х классов



Ситуативная тревожность:

- высокий уровень – 14 человек (56%);
- умеренный уровень – 8 человек (32%);
- низкий уровень – 3 человека (12%).



Таким образом, количественные показатели свидетельствуют о том, что большая часть учащихся 11-х классов имеет низкий уровень личностной тревожности в отличие от учащихся 10-х классов (среди них большая часть учеников имеет высокий показатель уровня личностной тревожности). Заметим, что в психологических исследованиях отмечено: высокий уровень личностной тревожности обусловлен ранней социальной зрелостью и большей восприимчивостью к ситуациям, угрожающим самооценке и личностному статусу, но никак не связан с ожиданием предстоящего экзамена. Однако из 25 выпускников 11-х классов 14 человек имеют высокий уровень ситуативной тревожности, наличие которой обусловлено реакцией на временную ситуацию (среди учащихся 10-х классов большая часть имеет низкий уровень ситуативной тревожности: предстоящий ЕГЭ их на данный момент не беспокоит). На наш взгляд, единый государственный экзамен, в частности процесс подготовки к нему и период ожидания, представляет собой ситуацию, вызывающую беспокойство и волнение. Вследствие этого можно сделать вывод о том, что ЕГЭ оказывает непосредственное влияние на уровень тревожности выпускников: ведёт к его значительному повышению. Заметим, что среди 14 человек (учащихся 11-х классов), имеющих высокий уровень ситуативной тревожности, шесть являются потенциальными медалистами: выпускники, имеющие хорошие знания и, как следствие, возможность показать высокую результативность в ходе экзамена, также подвергаются тревожному состоянию, теряя веру в собственные силы.

Сравнительная таблица
«Показатель уровня ситуативной тревожности
у учащихся 10-11-х классов «МБОУ «Лицей № 136»

	10-е классы	11-е классы
Высокий уровень	20% (5 человек)	56% (14 человек)
Умеренный уровень	16% (4 человека)	32% (8 человек)
Низкий уровень	64% (16 человек)	12% (3 человека)

Таблица наглядно показывает, что у большинства учащихся 11-х классов уровень ситуативной тревожности высок (в отличие от учеников 10-х классов). Это является доказательством того, что, так или иначе, на этапе подготовки к сдаче Единого государственного экзамена учащиеся испытывают значительные психологические трудности: сам экзамен и подготовка к нему представляют стрессовую ситуацию неширокого спектра, вызывающую временное эмоциональное состояние, которое выпускники испытывают в предэкзаменационный период.

Далее посчитали необходимым воспользоваться методикой Кондаша «Определение уровня тревожности у старшеклассников. Шкала ситуативной тревожности». Заметим, что в диагностике приняли участие также учащиеся 10-11-х классов. Нашей задачей являлось выявление у обучающихся преобладающего вида тревожности: школьная (связана напрямую со школой), самооценочная (связана с наличием представлений о себе), межличностная (связана с ситуациями общения в коллективе).

Обработанные результаты представлены ниже по классам.

10-е классы:

- межличностная тревожность – 14 человек;
- школьная тревожность – 5 человек;
- самооценочная тревожность – 6 человек.

Показатели уровней различных видов тревожности у учащихся 10-х классов



Таким образом, можно сделать вывод: у учащихся десятых классов преобладает межличностная тревожность - чувство дискомфорта, беспокойства или страха, связанное с социальными взаимодействиями и отношениями с окружающими людьми, но никак не со школой.

11-е классы:

- межличностная тревожность – 7 человек (16%);
- школьная тревожность – 14 человек (56%);
- самооценочная тревожность – 4 человека (28%).

Показатель уровней различных видов тревожности у учащихся 11-х классов



Таким образом, у учащихся одиннадцатых классов преобладает школьная тревожность – проявление эмоционального неблагополучия, выражающегося в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого результата от какой-либо работы по проверке знаний, отрицательной оценки со стороны педагогов (чрезмерное беспокойство, страх и опасения, связанные с различными аспектами учебной жизни).

Сравнительная таблица
«Показатель уровня различных типов ситуативной тревожности
у учащихся 10-11-х классов «МБОУ «Лицей № 136»

	10-е классы	11-е классы
Межличностная тревожность	56% (14 человек)	18% (7 человек)
Школьная тревожность	20% (5 человек)	56% (14 человек)
Самооценочная тревожность	24% (6 человек)	16% (4 человека)

Таблица наглядно свидетельствует о том, что у выпускников в отличие от обучающихся 10-х классов преобладает школьная тревожность. Можно предположить:

- учащиеся десятых классов не задумываются на данный момент о предстоящем экзамене, поскольку по времени он еще от них далёк, в связи с этим их не пугают какие-либо учебные ситуации, они не рассматривают перспективы сдачи экзамена, не беспокоятся о качестве своих знаний по учебным предметам;

- учащиеся 11-х классов испытывают тревожность, поскольку уже понимают тот факт, что от сдачи ЕГЭ зависит их поступление в престижный вуз и, как следствие, получение хорошей и востребованной профессии; у них вызывают беспокойство учебные ситуации, связанные с проверкой знаний, недостаток, на их взгляд, знаний для получения высоких баллов, ожидание самого экзамена и получение его результатов.

Последним шагом нашего исследования стала диагностика, проведённая на основе проективной методики «Продолжи рассказ», автором которой является Зинченко Ю.П. Заметим, что состав испытуемых не менялся (25 учащихся из десятых классов и 25 учащихся из одиннадцатых классов). Обучающимся было предложено продолжить следующее высказывание: «Начинается экзамен. Я вхожу в класс...».

Внимание акцентировали на ответах учащихся 11-х классов, поскольку именно им предстоит в скором времени сдавать экзамен. Что касается учащихся 10-х классов, то можно отметить: ответы в основном были идентичными. Они свидетельствовали о том, что ученики не испытывают тревогу по поводу ЕГЭ, не опасаются за свои баллы («вхожу в класс и решаю задания», «вхожу в класс и ... не думаю пока об этом», «вхожу в класс и понимаю, что ничего страшного нет», «вхожу в класс не боюсь, потому что всегда можно списать»).

При обработке результатов ответов учащихся 11-х классов было выявлено, что у 51% обучающихся мысли о предстоящем экзамене имеют негативную окраску: «вхожу в класс и мне кажется, что я всё забыл», «вхожу в класс, ничего не могу сделать, понимаю, что не хочется падать в какую-то яму безысходности от низких баллов», «вхожу в класс и меня трясёт», «вхожу в класс и понимаю, что высокие баллы не получу точно», «вхожу в класс и мне страшно... хоть бы порог перешагнуть».

У 30% учащихся суждения нейтральны: «вхожу в класс и думаю, что, наверное, мне просто повезёт», «вхожу в класс и не знаю, как фортуна ляжет», «вхожу в класс и начинаю хоть как-то делать задания», «вхожу в класс, сажусь за парту, но с трудом удаётся сконцентрировать внимание».

У 19% выпускников окраска суждений положительна: «вхожу в класс, беру КИМ и просто делаю всё, что нужно», «вхожу в класс и понимаю, что справлюсь», «вхожу в класс, быстро включаюсь в работу».

Конечно, такие суждения являются показателем того, что выпускники не испытывают особого волнения и беспокойства по поводу сдачи ЕГЭ, они уверены в своих силах и высоких результатах, однако их количество незначительно. Гораздо больше суждений с отрицательной окраской, свидетельствующих о том, что выпускники в предэкзаменационный период находятся в состоянии страха, вследствие чего у них появляется неуверенность, нервное напряжение, эмоциональный дискомфорт. Так, например, анализируя все высказывания, мы встречали такие выражения: «...буду нервничать и дёргаться», «...будут дрожать колени», «...станет сильно биться сердце», «...страшновато», «...запаникую». Очень интересным является то, что два из медалистов написали: «очень не уверен в себе», «не думаю, что сдам хорошо». Получается, что выпускники, занимающиеся на «отлично» по всем предметам учебного курса, не рассчитывают на себя, что обусловлено не низким уровнем знаний, а высоким уровнем преобладающей у них тревожности.

Таким образом, на основе проведённых исследований можно сделать вывод о том, что не только сам экзамен, но и подготовка к нему, ожидание его значительно повышают уровень тревожности выпускников, что неизбежно может повлиять на результат экзамена в целом. Безусловно, процедура прохождения Единого государственного экзамена – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учащихся и предъявляющая особые требования к их психологической подготовке. Провал экзамена, подросток воспринимает как крест, поставленный на профессии, которую он хотел бы получить. Некоторые дети волнуются из-за реакции родителей на их баллы, которые они получают на экзамене. Несмотря на различия в причинах тревоги, опасения по поводу экзамена есть у каждого ученика, и с приближением тестирования они только усиливаются.

Учитывая все факторы, попытались разработать своего рода рекомендации для выпускников и их родителей, которые, возможно, помогут преодолеть страх перед экзаменом и снять тревожность.

Рекомендации для выпускников, готовящихся к сдаче ЕГЭ

1. Никогда не думайте о возможности отрицательного результата экзамена.
2. Не программируйте себя на неудачу. Рисуя себе катастрофу, вы тратите энергию и силу, в то время, как представляя успех, вы получаете реальный шанс на его получение.
3. Готовясь к экзамену, держите в голове образ того, ради чего вы это делаете.
4. Ибегайте многочасовой зубрёжки и паники. Лучше учить час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить сутки за книгами и пребывать в состоянии стресса.
5. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь.
6. Выпишите на листок причины ваших страхов, вызванных ситуацией ЕГЭ. Проанализируйте, почему вас это пугает. Поймите, что у страха глаза велики, а ваши опасения беспричинны.
7. Думайте только о своих сильных сторонах и стремитесь вперёд.

Рекомендации для родителей, готовящих детей к сдаче ЕГЭ

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль о том, что количество баллов не показатель возможностей.
2. Контролируйте режим дня Вашего ребёнка, не допускайте перегрузок.
3. Обратите внимание на питание ребёнка, не забывая о продуктах, стимулирующих работу головного мозга.
4. Чаще подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
5. Помните, что психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребёнка в сдаче Единого государственного экзамена.

Заключение

В ходе проведённой работы мы убедились в том, что экзамен и период подготовки к нему значительно повышают уровень тревожности выпускников, в следствие чего остаётся меньше сил на какую-либо деятельность.

Определив уровень тревожности учащихся 10-х и 11-х классов нашего лицея, пришли к пониманию того, что десятиклассники ещё не испытывают страх перед предстоящим экзаменом, а выпускники уже с боязнью ожидают ЕГЭ, постоянно тревожась за то, что получат низкие баллы. Безусловно, высокая тревожность одиннадцатиклассников может негативно повлиять на результативность экзаменов и, как следствие, отразиться на поступлении в вуз и овладении будущей профессией, поэтому необходимо искать все возможные пути, способствующие снятию напряжения, устранению чувства страха, вызванного предстоящей сдачей ЕГЭ

Мы попытались разработать практические рекомендации, которые, возможно, будут способствовать преодолению тревожности выпускников, однако, так или иначе, всё зависит от самого человека.

Проведенное нами исследование оказало огромную помощь в работе администрации, учителям-предметникам и психологу лицея. Во-первых, по результатам диагностик была сформирована группа риска, в которую вошли выпускники, имеющие самые высокие показатели тревожности, вызванной предстоящей сдачей ЕГЭ. Для них составлена программа коррекционной работы как дополнение к модели психологического сопровождения учащихся 11-х классов в предэкзаменационный период. Во-вторых, введены тренинговые занятия для всех учащихся по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния. В-третьих, спланированы встречи с выпускниками прошлого года, уже сдавших ЕГЭ. Кроме того, усилена информационная поддержка процесса по подготовке к Единому государственному экзамену: составляются буклеты и памятки для выпускников и их родителей, в библиотеке оформлена выставка информационной литературы, разрабатывается подрубрика лицейской газеты «С ЕГЭ на одной ноге».

Единый государственный экзамен вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности, психологов, педагогов, выпускников и их родителей, однако он неизбежен. Недаром само слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание», только в нашем случае оно больше психологическое. Мы, будущие выпускники, должны быть готовы к нему, понимая, что для успешной сдачи ЕГЭ чрезвычайно важен правильный психологический настрой, от которого зависит не только количество набранных баллов, но и дальнейшее самоопределение.

Список литературы

1. Биятнова М.Р. Эмоциональная напряженность в ситуации экзамена. – М., 2011.
2. Китаев Н.С. Психология стресса. – М., 2023.
3. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 2006.
4. Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьников в период подготовки к сдаче ЕГЭ. – М., 2015.
5. Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. – Волгоград, 2019.
6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.