

УДК 159.99

В.Г. ГРАНИЦА

(valeriya.granitsa18@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ЛИЧНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ В СТРУКТУРЕ ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СДАЧЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

Рассматривается проблема психологической готовности обучающихся к сдаче единого государственного экзамена, описываются основные компоненты в структуре готовности.

Ключевые слова: психологическая готовность, познавательный компонент, эмоционально-личностный компонент, процессуальный компонент, единый государственный экзамен, экзаменационный стресс, самооценка, эмоциональное напряжение

Подготовка к итоговым экзаменам и их сдача вызывают у обучающихся сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; утрате способности видеть положительные результаты своего труда; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена [1].

Психолого-педагогическая готовность определяется как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ) [6].

В структуре психологической готовности обучающихся к ЕГЭ мы выделяем вслед за М.Ю. Чибисовой три компонента. *Познавательный компонент* мы рассматриваем с точки зрения способности обучающегося работать с информацией, что предполагает определенный уровень развития познавательных процессов. *Эмоционально-личностный компонент* представлен саморегуляцией, эмоциональной стабильностью, специфическими личностными особенностями обучающихся, которые могут определять подверженность экзаменационному стрессу. *Процессуальный компонент* мы рассматриваем с точки зрения знаний старшеклассника о процедуре предстоящего экзамена [6].

Исследование готовности обучающихся к сдаче ЕГЭ, проведенное нами, включало два этапа: на первом этапе были изучены все выделенные компоненты готовности к ЕГЭ, после чего более подробному изучению подвергнут наиболее «проблемный» эмоционально-личностный компонент.

Приступая к исследованию, мы предположили, что эмоционально-личностный компонент готовности к сдаче ЕГЭ является наименее сформированным у обучающихся старших классов, что может оказывать негативное влияние на реализацию других компонентов готовности. Нами была использована система эмпирических методов: анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), опросник подверженности экзаменационному стрессу (Ю. Гуревич), корректурная проба Бурдона. В исследовании приняли участие обучающиеся 10 класса в количестве 30 человек, из них 16 девочек и 14 мальчиков.

Рассматривая результаты исследования *эмоционально-личностного компонента* готовности к ЕГЭ, было выявлено, что высокий уровень тревожности в классе имеют 20% обучающихся: они волнуются, когда думают о предстоящих экзаменах, считают, что не смогут справиться с тревогой на экзамене, что экзамен им не по силам. Кроме того, выявлено, что низкий уровень самоконтроля в имеют 7% обучающихся, которые не знают, как успокоить себя в трудной ситуации, во время экзамена (см. рис. 1). Результаты исследования с помощью опросника Ю. Гуревич показали, что 20% обучающихся имеют высокий уровень подверженности экзаменационному стрессу. У них могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться (см. рис. 2). Полученные результаты указывают на низкий уровень сформированности эмоционально-личностного компонента готовности к сдаче ЕГЭ. Этим

обучающимся может быть рекомендована коррекционно-развивающая работа с психологом по обучению навыкам эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях [4].

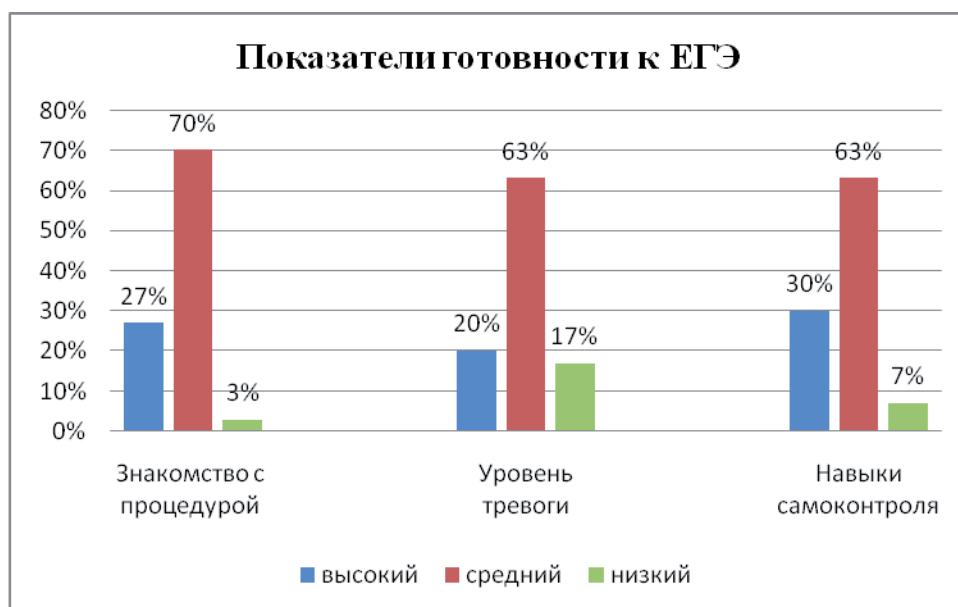


Рис. 1. Показатели готовности к ЕГЭ (методика М.Ю. Чибисовой)



Рис. 2. Уровень подверженности экзаменационному стрессу в методике Ю. Гуревич

Анализируя *процессуальный компонент* готовности к сдаче экзамена (см. рис. 1), можно отметить, что 27% обучающихся имеют высокий уровень знания процедуры экзамена. Средний уровень знания процедуры экзамена в 10 классе 70% обучающихся. Они считают, что результаты ЕГЭ важны для их будущего, однако не достаточно представляют, как проходит ЕГЭ. Низкий уровень знания процедуры экзамена в 10 классе имеют 3% обучающихся, которые не представляют, как проходит ЕГЭ. В целом, можно сказать, что у обучающихся средний уровень психологической готовности к сдаче ЕГЭ по данному компоненту [4].

Для анализа *познавательного компонента* готовности к сдаче ЕГЭ была проведена корректурная проба Бурдона в связи с тем, что именно концентрация внимания может в значительной степени определить успешность сдачи экзамена (см. рис. 3). Из 30 человек только двое имеют низкий уровень концентрации внимания [4].

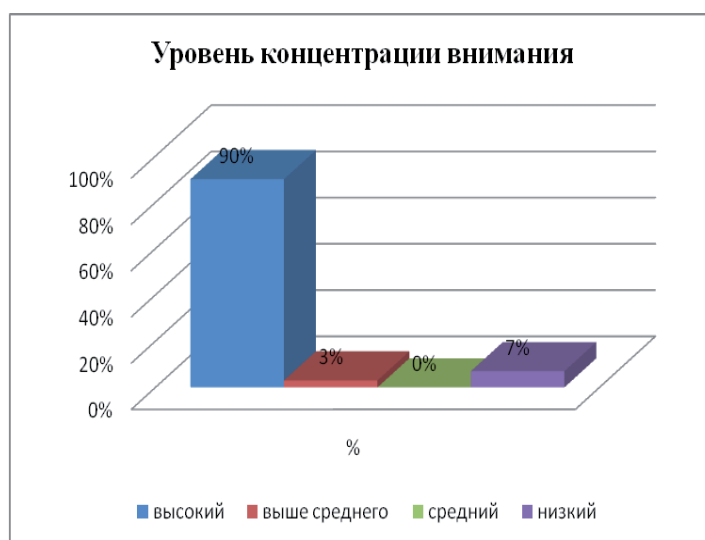


Рис. 3. Уровень концентрации внимания в методике Бурдона

Таким образом, на первом этапе исследования было определено, что именно эмоционально-личностный компонент готовности к сдаче ЕГЭ является определяющим психологическим фактором успешности сдачи экзамена. В связи с этим мы продолжили исследования личностных факторов, определяющих подверженность старшеклассников экзаменационному стрессу, чтобы построить дальнейшую работу не с самими симптомами стресса, а с причинами, их вызывающими.

Переживаться обучающимися экзаменационный стресс может по-разному в зависимости от многих факторов: сложившегося уровня учебной успешности, позицией родителей относительно учебной успешности ребенка, а также личностных особенностей обучающихся. Одним из личностных факторов, обуславливающих уровень экзаменационного стресса обучающихся, может стать их уровень самооценки [8]. Представление человека о самом себе может влиять на эффективность его деятельности и определять реакцию на стрессовые факторы. В этой связи все более актуальным представляется исследование зависимости склонности к переживанию экзаменационного стресса и самооценки обучающихся. Выявление этой зависимости может позволить спроектировать содержание развивающей работы со старшеклассниками, направленной на профилактику и коррекцию негативных эмоциональных состояний, связанных со сдачей экзаменов.

Целью второго этапа исследования стало выявление взаимосвязи склонности обучающихся к переживанию экзаменационного стресса и их самооценки для определения содержания коррекционно-развивающей работы.

Мы предположили, что неадекватный уровень самооценки обучающихся является фактором, определяющим их подверженность экзаменационному стрессу [3]. В исследовании приняли участие обучающиеся 10 класса в количестве 30 человек, из них 16 девочек и 14 мальчиков.

Для выявления степени подверженности старшеклассников экзаменационному стрессу им был предложен опросник Ю.Б. Гуревич (см. рис. 4). По полученным данным определено, что 63% старшеклассников имеют средний уровень подверженности экзаменационному стрессу. С данной группой школьников важно проводить профилактическую работу, способствующую овладению способами эмоциональной саморегуляции и недопущению деструктивного влияния тревоги на результаты экзамена. 7% обучающихся имеют высокий уровень подверженности экзаменационному стрессу. У таких ребят могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, общее плохое самочувствие в ситуации экзамена (бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения). Уровень тре-

воги может оказаться столь высоким, что окажет блокирующее действие на когнитивные процессы. Данной группе обучающихся может быть рекомендовано участие в коррекционно-развивающих занятиях, направленных на стабилизацию эмоциональной сферы [3].

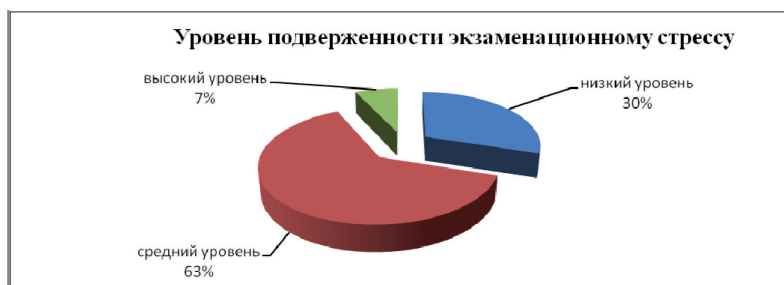


Рис. 4. Уровень подверженности экзаменационному стрессу по методике Ю. Гуревич

Для определения особенностей самооценки обучающихся был использован тест «Самооценка» Н.М. Пейсахова [3]. Результаты по данной методике показали, что в категории «Межличностные отношения, общение» (см. рис. 5) 12 человек (40%) имеют неадекватно высокий уровень самооценки. Возможно, таким испытуемым трудно взаимодействовать со сверстниками, находить общие темы для разговора, так как они считают себя умнее, сильнее, лучше. И неадекватно низкая самооценка обнаружена у одного человека (3%). Такая самооценка может оказывать пагубное влияние на развитие личности, низкая и неадекватно низкая самооценка приводит к неуверенности во взаимоотношениях, общении с окружающими, робости, застенчивости и отсутствию дерзаний, таким испытуемым трудно реализовать свои задатки и способности, что в свою очередь может негативно повлиять на процедуру прохождения экзамена.

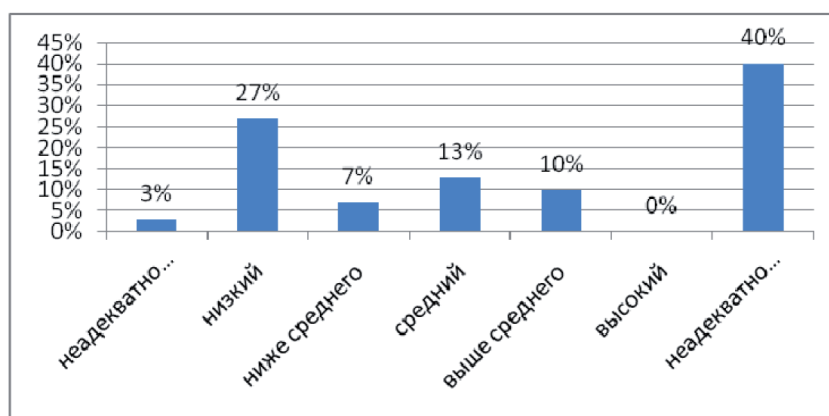


Рис. 5. Уровень самооценки обучающихся в категории «Межличностное отношение, общение»

В категории «Поведение» (см. рис. 6) неадекватно высокую самооценку имеют 14 человек (47%). Испытуемые при таком уровне самооценки склонны демонстрировать свое Я, они показывают своим поведением, что они не нуждаются ни в советах, ни в помощи со стороны окружающих. Низкую самооценку имеют 3 человека (10%) и неадекватно низкую самооценку имеют 1 человек (3%). Испытуемые с таким уровнем самооценки будут склонны к избеганию, они не станут проявлять активность, инициативность им проще всего согласиться с мнением большинства.

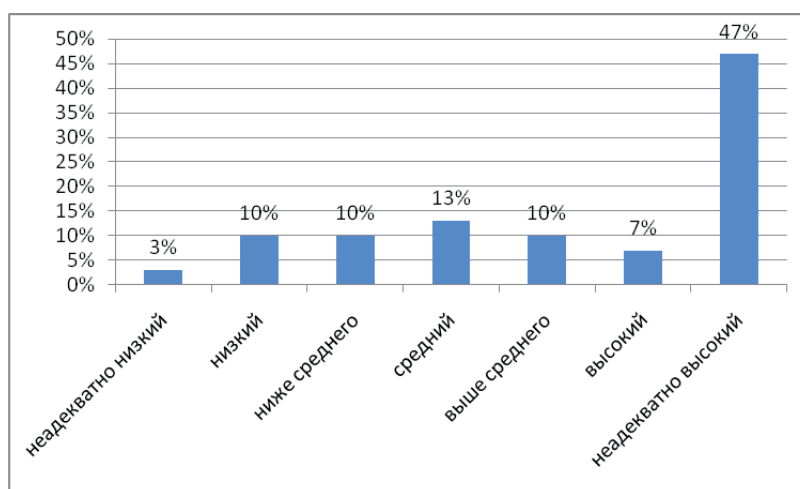


Рис. 6. Уровень самооценки обучающихся в категории «Поведение»

В категории «Деятельность» (см. рис. 7) неадекватно высокую самооценку имеют 8 человек (27%). Обучающиеся с завышенной и неадекватной самооценкой не желают признавать, что все их ошибки это следствие собственной лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. У респондентов искажается отношение к реальной действительности, оно становится неадекватным – чисто эмоциональным. В результате у таких испытуемых может возникнуть тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стоимость сложившегося стереотипа оценки своей личности. Низкую самооценку по данной категории имеют 6 человек (20%) и неадекватно низкую самооценку имеет 1 человек (3%). Такие респонденты не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны по отношению к себе.

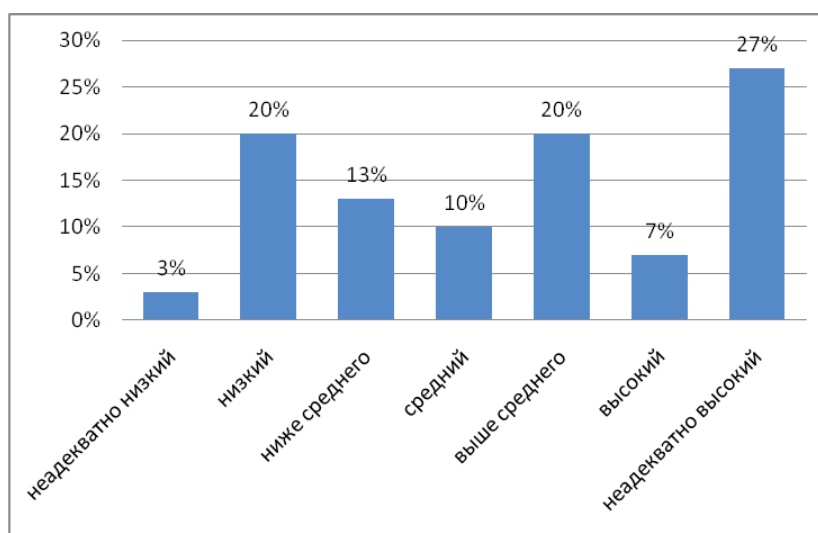


Рис. 7. Уровень самооценки обучающихся в категории «Деятельность»

Высокую самооценку в категории «Переживания, чувства» (см. рис. 8) имеют 3 человека (10%), неадекватно высокую самооценку имеют 14 человек (47%). Таким респондентам свойственно игнори-

рование неудач, что приводит в свою очередь к безразличию к итогам сдачи ЕГЭ. На основе такой самооценки у испытуемых наблюдается неправильное представление о себе, у них возникает идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. У обучающихся с неадекватно высокой самооценкой может произойти острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе, идеализированный образ «Я». Низкую самооценку по данной категории имеют 3 человека (10%).

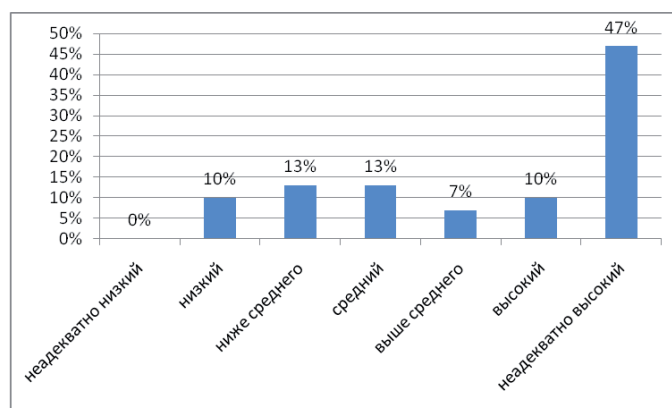


Рис. 8. Уровень самооценки в категории «Переживания, чувства»

Проведенный корреляционный анализ не обнаружил значимых статистических связей между склонностью обучающихся к переживанию экзаменационного стресса и самооценкой [3].

Мы рассмотрели проблему психологической готовности обучающихся к сдаче единого государственного экзамена, и проблему зависимости экзаменационного стресса от самооценки обучающихся. Можно говорить о том, что эмоционально-личностный компонент готовности к сдаче ЕГЭ является наименее сформированным у обучающихся старших классов, что может оказывать негативное влияние на реализацию других компонентов готовности. Также можно говорить о том, что неадекватный уровень самооценки обучающихся не является фактором, определяющим их подверженность экзаменационному стрессу. Получается, что даже обучающиеся с адекватной самооценкой и стабильной эмоциональной сферой склонны к переживанию экзаменационного стресса. С другой стороны, обучающиеся с низким уровнем самооценки ситуацию неудачи предвидят, поэтому могут не переживать экзаменационный стресс столь остро. Можно предположить, что подверженность экзаменационному стрессу в большей мере зависит от удовлетворенности жизни в целом, от тонуса, от типа семейного воспитания и т. д., но не от самооценки обучающихся. Так же можно предположить, что обучающиеся с не очень высоким уровнем самооценки ситуацию неудачи предвидят, поэтому столкнувшись с ней испытуемые в достаточной мере не переживают экзаменационный стресс.

Литература

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Питер: СПб, 2001.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. М: Наука, 2006.
3. Граница В.Г. Личностные факторы, определяющие подверженность старшеклассников экзаменационному стрессу [Электронный ресурс]: Студенческий электронный журнал «СТРИЖ». 2016. №3(07). URL: www.strizh-vspu.ru.
4. Граница В.Г. Психологическая готовность обучающихся к сдаче единого государственного экзамена. Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2015» / Отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. [Электронный ресурс]. М.: МАКС Пресс, 2015.
5. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1994.
6. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. Москва: Генезис, 2009.
7. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки к ЕГЭ // Народное образование. 2008. № 9. С.197–203.
8. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж: Студия ИАН, 2000.

GRANITSA V. G.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

***THE PERSONAL COMPONENT IN THE STRUCTURE OF READINESS OF STUDENTS
TO PASS THE UNIFIED STATE EXAMINATION***

In this paper we consider the problem of psychological readiness of students to pass the unified state examination, describes the main components in the structure of readiness. It is revealed that the emotional-personal component of readiness is the least formed, it is determined that the level of self-esteem of students does not determine their susceptibility to examination stress.

Key words: psychological readiness, cognitive component, emotional-personal component, the procedural component of the unified state examination, examination stress, self-esteem, emotional stress