

УДК 159.9.072.433

**О.Н. ШУРУПОВА**  
(shurupova80@bk.ru)

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет*

### **ЛИЧНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЕГЭ У УЧАЩИХСЯ С РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ УСПЕШНОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ\***

*Статья посвящена сравнению тревожности перед экзаменом учеников-отличников и учеников, обучающихся на удовлетворительные оценки. Представлены результаты исследования тревожности учеников-отличников и учеников с удовлетворительным уровнем успешности.*

**Ключевые слова:** *тревожность, личностная готовность, мотивация, эмоциональная напряженность, экзамен.*

В 2009 г. на всей территории России был введен Единый государственный экзамен, который является единственной формой выпускных экзаменов в школе. Его введение как альтернативной формы выпускных испытаний оказалось сопряжено со многими психологическими сложностями. Несмотря на то, что ЕГЭ зарекомендовал себя как адекватная форма оценки знаний выпускников школ, все-таки существуют определенные проблемы, связанные с психологической составляющей подготовки к экзаменационному испытанию.

Актуальность данной работы заключается в том, что в последнее время резко возросло количество тревожных учеников, которые отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. Высокий уровень тревожности может снижать школьную успеваемость, оказать отрицательное влияние на развитие личности и негативно сказаться на психолого-педагогической готовности к экзамену.

Психолого-педагогическая готовность определяется как «сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ» [5, с. 25].

По мнению М.Ю. Чибисовой [5], структура психологической готовности к ЕГЭ включает в себя 3 компонента:

- процессуальный компонент включает ознакомление с процедурой ЕГЭ, умение работы с тестовым материалом, критериями оценивания;
- когнитивный компонент включает совокупность знаний, специфику работы с тестовыми материалами;
- личностный компонент включает эмоциональный настрой, организованность, умение управлять своими эмоциями.

При формировании психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ необходимо проводить психолого-педагогическое сопровождение, уделяя внимание каждому из компонентов. Однако, особенно стоит обратить внимание на личностный компонент, который является ключевым.

Составляющие личностного компонента включают наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»; адекватную самооценку; самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению; оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации) [Там же, с. 35].

Безусловно, к личностным трудностям нужно отнести высокий уровень тревоги. Естественно, самым стрессовым фактором экзамена является сама ситуация проверки знаний, т. к. на экзамене вы-

\* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

пускник должен за отведенное количество времени показать свои знания по определенному вопросу предмета или справиться с предложенными заданиями, причем результаты его деятельности будут оцениваться. Ученик демонстрирует, чего на самом деле он добился, какие знания он получил и как он сможет применить их на практике.

Гипотеза нашего исследования заключается в следующем. Как известно, ученик-отличник всегда предъявляет высокие требования к себе, именно поэтому у таких учащихся тревожность преобладает в значительной степени, потому что они вкладывают очень много труда для получения хорошей отметки. У учащихся, получаемых удовлетворительные отметки, успех может выражаться не в оценках, а в собственной внутренней удовлетворенности от выполнения какого-либо дела, именно поэтому их тревожность значительно ниже или вовсе может отсутствовать.

Проанализируем понятие «тревожности» в научной литературе. А.М. Прихожан трактует тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [3, с. 11]. А.А. Картунова рассматривает тревожность как «субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации» [2, с. 67]. Л.В Вахтель, К.Т. Климова рассматривают тревожность «как неприятное эмоциональное состояние, наличие субъективного ощущения напряжения, беспокойства» [1, с. 242].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что тревожность – это эмоционально-волевое качество личности, выражающееся в повышенном беспокойстве.

При подготовке к экзаменам выпускники испытывают сильное эмоциональное напряжение, которое влияет на возможность реализации дальнейших планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Для проверки гипотезы и исследования особенностей эмоционально-личностного компонента у ученика-отличника и ученика, обучающегося на удовлетворительные отметки, была использована анкета «Готовность к ЕГЭ» [5, с. 88].

Анкета позволяет оценить, насколько выпускники психологически готовы к экзамену, она включает в себя следующие компоненты: уровень тревоги (личностный компонент); способность к самоорганизации (познавательный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Нас интересует личностный компонент учащихся, поэтому проанализируем именно его.

Базой исследования является МКОУ «Средняя школа № 1 г. Серафимовича Волгоградской области». В исследовании приняли участие 24 учащихся 11 класса, из них 13 девушек и 11 юношей. Отличников среди них 7 человек, обучающихся на удовлетворительные отметки, которые являются преобладающими, – 17 человек.

Результаты показали, что среди выпускников, успевающих в течение учебного года на удовлетворительные оценки, отмечается низкий уровень тревожности – 48%, средний уровень – 30% и высокий уровень – 22%. Среди старшеклассников-отличников отмечено преобладание высокого уровня тревожности – 58%, средний уровень – 22%, низкий уровень – отмечается у 20% школьников.

Исследование показало следующие результаты (см. рис. 1 на с. 64).

Полученные данные свидетельствуют, что у учеников, успевающих в течение учебного года на отметки '3', '4', и иногда – '5', характерна низкая тревожность. Они с усердием выполняют задания, но не делают акцент на отметке, которую получают, для них она не имеет особого значения. Средний уровень тревожности наблюдается у 30% школьников. Он характеризуется тем, что ученики могут невнимательно выполнять задания и незначительно волноваться перед экзаменом. Высокий уровень тревожности наблюдается у 22% обучающихся. Это говорит о том, что эти ребята с большим волнением будут выполнять экзаменационные задания и испытывать растерянность. Неудачный результат, выражающийся в плохой оценке, может вызвать у них сильные эмоции.

Далее была проведена интерпретация результатов уровня тревожности у учеников-отличников (см. рис. 2 на с. 64).



**Рис. 1.** Результаты исследования личностного компонента (тревожность) у учеников, обучающихся на удовлетворительные оценки



**Рис. 2.** Результаты исследования личностного компонента (тревожность) у учеников, обучающихся на оценки «отлично»

Полученные данные свидетельствуют о том, что самым значительным является высокий уровень тревожности – 58%. Следовательно, ученики переживают, когда думают о приближающихся экзаменах. Это ведет за собой снижение концентрации внимания и работоспособности. Они считают, что не способны справиться с тревогой на экзамене и это приводит к дезорганизации деятельности. Средним уровнем тревожности обладают 22% учеников. Это указывает на то, что школьники хоть и переживают перед экзаменом, но не в сильно выраженной форме. Низкий уровень отмечается у 20% опрошенных. Они не испытывают беспокойства перед ЕГЭ, эти ученики уверены в своих силах и готовы получать высокие баллы.

Как мы видим, из результатов проведенного исследования высокая тревожность перед экзаменом преобладает у учеников-отличников. Перфекционисты чувствуют, что их окружение предъявляет вы-

сокие требования к нему, и не соответствие этим требованиям для них равнозначно потере их принятия. У таких учеников может присутствовать невротический перфекционизм, который вызван страхом перед неудачей. Такие учащиеся сильно сомневаются в полученных результатах своей деятельности, для них значимыми являются оценки и мнение окружающих. Перечисленные факторы могут влиять на высокий уровень тревожности.

Учащиеся, успевающие на '3'/'4', обладают более низким уровнем тревожности. Причиной снижения результата экзамена у таких учеников является – неуспешность в учебной деятельности, которая обуславливается негативной оценкой и замечаниями.

Таким образом, мы увидели различие в тревожности учеников-отличников и учеников, обучающихся на удовлетворительные отметки. Кроме того, в результате опроса, мы выявили, что у учащихся с повышенным уровнем тревожности перед сдачей пробных экзаменов пропадал аппетит, сон; у них увеличивалась двигательная активность, частота пульса. Это является очевидным, ведь на экзамене ученик должен за отведенное количество времени показать свои знания по определенному предмету, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. В связи с тем, что чрезмерно высокий уровень тревожности может мешать нормальной адаптации, следует выделить несколько рекомендаций по снижению уровня тревожности. Для того чтобы контролировать уровень тревожности можно использовать различные техники, к примеру технику О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцева [4], которая заключается в том, чтобы при тревоге открыто заявить о наличии у себя эмоций. Так же можно проигрывать ситуации предыдущего успеха, вспоминать приятные моменты. Если самостоятельно справиться с тревожностью трудно, то можно обратиться к профессионально подготовленным специалистам.

#### Литература

1. Вахтель Л.В., Климова К.Т. Соотношение понятий «тревожность» и «школьная тревожность» в отечественной и зарубежной литературе // Результаты современных научных исследований и разработок: сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конф. (г. Пенза, 27 апр. 2019 г.). Пенза: Наука и Просвещение, 2019. С. 241–243.
2. Картунова А.А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4(9). С. 66–69.
3. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–17.
4. Сагалакова О.А. Социальные страхи и социофобии. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2007. С. 205–207.
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009.

**OLESYA SHURUPOVA**

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

#### **PERSONAL COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS TO THE UNIFIED STATE EXAM OF STUDENTS WITH DIFFERENT FACTORS OF SUCCESS IN EDUCATIONAL WORK**

*The article deals with the comparison of anxiety before the exam of honours students and students, getting the satisfactory marks. There are given the results of the study of the anxiety of honours students and students, getting the satisfactory marks.*

*Key words: anxiety, personal readiness, motivation, emotional tension, exam.*