

ДИНАМИКА СТРЕССОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВЫМ ЭКЗАМЕНАМ

Габдуллина Эльмира Мухтабаровна

студентка 4 курса

Елабужский институт

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга

Аннотация. В статье рассматривается динамика стрессовых переживаний учащихся выпускных классов в период подготовки к итоговым экзаменам. Цель исследования: выявить динамику стрессовых переживаний обучающихся в период подготовки к итоговым экзаменам.

Для достижения поставленной цели нами были реализованы следующие задачи: 1. определить характеристику понятий «стресс» и «экзаменационный стресс» в современной психологии; 2. охарактеризовать психологическое состояние подростков и старших школьников в период подготовки к итоговым экзаменам; 3. определить основные направления психологической работы при подготовке обучающихся к итоговым экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ; 4. выявить динамику стрессовых переживаний обучающихся в период подготовки к итоговым экзаменам; 5. проанализировать полученные результаты исследования и сделать соответствующие выводы.

Настоящим исследованием автор показал, что уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам у учащихся 11 класса и уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам учащихся 9 класса не различен, так как в ходе исследования не выявились, достоверные различия проявлений стрессовых переживаний. Практическая значимость исследования заключается в том, что поднимаются проблемы стрессовых переживаний обучающихся в период подготовки к итоговым экзаменам. Материалы исследования могут быть использованы при разработке профилактических занятий, подготовке методических рекомендаций, психолого-педагогической коррекции стрессовых состояний в период подготовки к итоговым экзаменам в подростковом и старшем школьном возрасте.

Ключевые слова: стресс, стрессовые переживания, старшеклассники, итоговый экзамен, подростки.

Психологическую науку всегда интересовало влияние личностных особенностей школьников на процесс их обучения и развития. Исходя из многочисленных трудов

исследователей, сложилось противоречие между необходимостью психологического исследования подготовки обучающихся к итоговой аттестации и недостаточной готовностью использования возможностей психологического сопровождения при подготовке к итоговой оценке учебных достижений. Недостаточная реализация возможностей психологического сопровождения при подготовке старших подростков к итоговой оценке учебных достижений, его методов, средств, форм, отсутствие определенных организационно-психологических условий и программно-методического обеспечения, повышающих эффективность подготовки обучающихся к итоговой аттестации обуславливают актуальность исследования [6, С. 182-187].

Целью исследовательской работы являлось выявление динамики стрессовых переживаний обучающихся в период подготовки к итоговым экзаменам. В соответствии с целью была выдвинута следующая гипотеза о том, что уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам у учащихся 11 класса ниже, чем уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам учащихся 9 класса.

Нами проведен теоретический анализ понятий «стресс» и «экзаменационный стресс». Было выявлено, что «стресс» – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). «Экзаменационный стресс» – это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором. Также нами было охарактеризовано психологическое состояние подростков и старших школьников в период подготовки к итоговым экзаменам, а также были изучены основные направления психологической работы при подготовке обучающихся к итоговым экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ.

Нами организовано эмпирическое исследование динамики стрессовых переживаний обучающихся в период подготовки к итоговым экзаменам при помощи следующих методик:

1. Методика «Комплексная оценка проявлений стресса» (Ю. В. Щербатых), в результате проведения данной методики были получены следующие данные, представленные на рисунке 1:

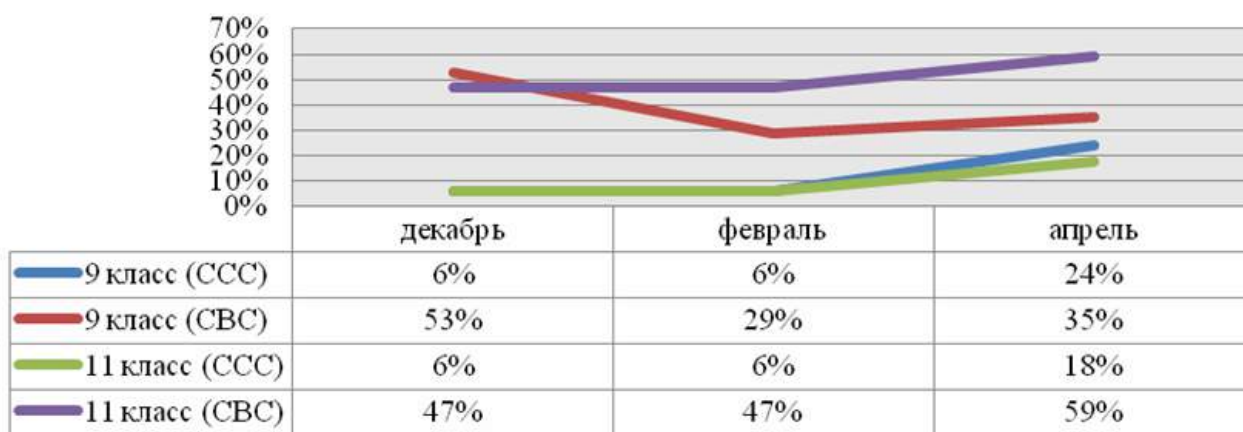


Рис. 1. Результаты методики «Комплексная оценка проявлений стресса» (Ю. В. Щербатых).

Примечание: ССС – состояние сильного стресса; СВС – состояние выраженного стресса.

Полученные результаты можно объяснить тем, что состояние сильного стресса у учащихся выпускных классов повышается в период подготовки к итоговым экзаменам, а состояние выраженного стресса повышается у обучающихся 11-го класса, а у обучающихся 9-го класса – снижается. Это может быть связано с интенсивной умственной деятельностью, перегрузкой мышц или органов из-за длительного нахождения в одном положении, нарушением режима сна и отдыха выпускников.

2. Методика «Шкала психологического стресса» (PSM 25). (Шкала Лемура-Тесье-Филлиона), которая предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. В результате проведения опросника были получены следующие данные, представленные на рисунке 2:

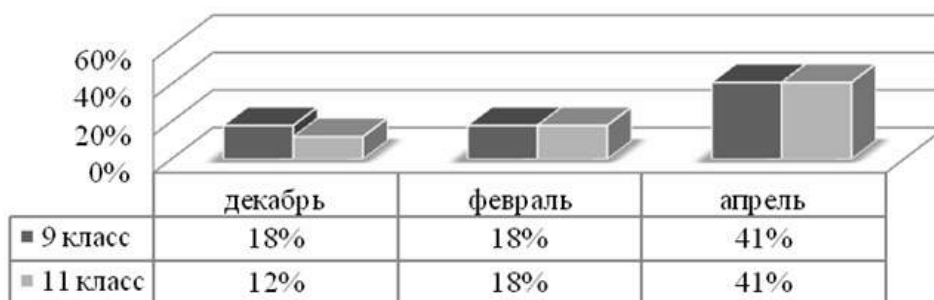


Рис. 2. Результаты методики «Шкала психологического стресса» (PSM 25).

(Шкала Лемура-Тесье-Филлиона).

Полученные результаты можно объяснить тем, что переживание стресса у учащихся выпускных классов увеличивается в период подготовки к выпускным экзаменам. Это объясняется тем, что во время подготовки к сдаче итоговых экзаменов обучающиеся чаще всего переживают негативные эмоциональные состояния: тревогу, обусловленную страхом неудачи и потери возможности дальнейшей самореализации; нервно-психическое напряжение; снижение настроения; хроническую усталость. Таким образом, длительные и интенсивные переживания

способны привести к ухудшению соматического состояния, снижению познавательной активности, продуктивности учебной деятельности учащихся и как следствие снижению результатов сдачи итогового экзамена.

3. Методика «Измерение уровня тревожности Дж. Тейлора» (адаптация В.Г. Норакидзе) (Приложение 3), предназначена для измерения проявлений тревожности. В результате проведения методики были получены следующие данные, представленные на рисунке 3:

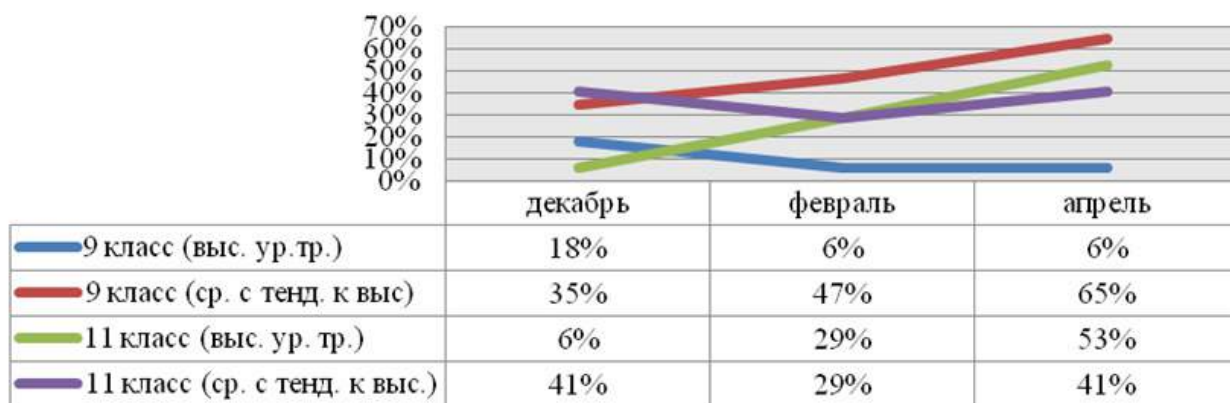


Рис. 3. Результаты высокого и среднего (с тенденцией к высокому) уровней тревожности учащихся 9-го и 11-го классов.

Полученные результаты можно объяснить тем, что у учащихся как 9-го класса, так и 11-го класса, уровень тревожности в период подготовки к итоговым экзаменам повышается. Это объясняется спецификой процесса подготовки к итоговому экзамену, которая проявляется в том, что наряду с увеличением объема учебной нагрузки (интенсификация предметной подготовки на уроках, посещение дополнительных занятий с репетитором, самостоятельная подготовка вне занятий и т.д.) увеличивается и психоэмоциональная нагрузка старшеклассников, обусловленная повышением уровня тревожности.

Для подтверждения гипотезы о том, что уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам у учащихся 11 классов ниже, чем уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам учащихся 9 классов, нами был использован – t-критерий Стьюдента, с помощью которого был произведен расчет, для выявления отличий стрессовых переживаний у учащихся выпускных классов в период подготовки к итоговым экзаменам, в результате чего, нами был сделан следующий вывод:

- уровень стрессовых состояний учащихся 9-го класса и учащихся 11-го класса в период с декабря 2018 г. по апрель 2019 г. не различен. Поскольку не было выявлено, что уровень стрессовых состояний у учащихся 9-х классов выше, чем у учащихся 11-х классов, следовательно, можно говорить о том, что у учащихся выпускных классов, уровень стрессовых состояний проявляется относительно в равной степени.
- феноменологическая структура переживаний стресса учащихся 9-го класса и учащихся

11-го класса в период с декабря 2018 г. по апрель 2019 г. не различна. Поскольку не было выявлено, что уровень стресса у учащихся 9-х классов выше, чем у учащихся 11-х классов, следовательно, можно говорить о том, у учащихся выпускных классов уровень стресса проявляется относительно в равной степени.

- уровень тревожности учащихся 9-го класса и учащихся 11-го класса в период с декабря 2018 г. по апрель 2019 г. не различен. Поскольку не было выявлено, что уровень тревожности у учащихся 9-х классов выше, чем у учащихся 11-х классов, следовательно, можно говорить о том, что у учащихся выпускных классов, уровень тревожности проявляется относительно в равной степени.

В связи с тем, что в ходе исследования не выявились, достоверные различия проявлений стрессовых переживаний, то наша гипотеза о том, что уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам у учащихся 11 класса ниже, чем уровень стрессовых переживаний в период подготовки к итоговым экзаменам учащихся 9 класса, так как было выявлено, что уровень стрессовых переживаний проявляется относительно в равной степени, как у учащихся 9-го, так и у учащихся 11-го класса, цель достигнута, задачи реализованы.

Список литературы:

1. Бахчина А.В., Парин С.Б., Полевая С.А. От стрессогенной нагрузки к стрессу: вегетативный код стресса при когнитивных, эмоциональных и физических нагрузках. // Шестая международная конференция по когнитивной науке: Тезисы докладов. (Калининград, 23-27 июня, 2014). Калининград. – 2014. – С. 144-146.
2. Гапонова С. А., Романова А.Н. Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ. // Вестник университета. (ФГБОУ ВПО «Государственный университет управления»). – 2012. – № 1. – С. 120-123.
3. Кожемякина М.П., Спасенников В.В. Анализ психологической составляющей подготовки учеников к единому государственному экзамену. // Психология в экономике и управлении. – 2011. – № 12. – С. 72-77.
4. Лыдкова Г.М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом: Монография. – Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2006.–160 с.
5. Стрижиус Е.И. Влияние «тревожности выпускника» на успешность сдачи старшеклассниками выпускных экзаменов (ЕГЭ и ГИА) // Психология обучения. – 2012. – № 12. – С. 54-67.
6. Юсупов Ф.М. Влияние процедуры подготовки к ЕГЭ на эмоциональное состояние учащихся. // Образование и саморазвитие. – 2013. – № 4 (38). – С.182-187