

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра педагогики и психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЕГЭ СТАРШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ВОЛЕВОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 341 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Короваевой Валерии Дмитриевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

С. В. Матвеева

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

О. В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Для достижения своих целей человек преодолевает различные трудности, сознательно регулирует свое поведение, в этом выражается его воля, которая при желании способна изменить ход поведения – начать его, остановить, изменить направление и скорость.

Волевая саморегуляция – это такое регуляционное личностное образование, характеризующаяся способностью индивида самостоятельно выбирать линию поведения, целенаправленно совершать определенные действия и брать на себя ответственность за их результаты. Проблема волевой регуляции и деятельности достаточно часто становится объектом внимания психологов (Б. Г. Ананьев, В. Вундт, А. И. Высоцкий, О. В. Дашкевич, У. Джеймс, К. Левин, Ж. Т. Эббингауз и др.).

В современном, быстромеменяющемся, конкурентном, противоречивом мире необходимо обладать умением управлять своим поведением, особенно это касается старшеклассников, ввиду того, что комплексное исследование проблемы развития личности старшего школьника является приоритетной задачей современного образования, которое отражается в развитии их самосознания в рамках программы воспитания и обучения.

С 2009 года в системе школьного образования единый государственный экзамен (ЕГЭ) является неотъемлемой частью выпускного экзамена. Возникающие трудности, в процессе подготовки к ЕГЭ, в основном, связаны с новыми непривычными условиями. Ситуация, связанная с новой школой, с незнакомыми учителями, незнакомыми школьниками, обязательность сдачи экзамена и значимость его для будущей жизни может вызвать острый стресс, психологическое напряжение, тревогу. Школьникам необходимо сформировать конструктивное отношение к сдаче ЕГЭ, а также им необходимо научиться организовывать свое поведение и принятие на себя ответственности за их результаты.

Несмотря на то, что единый государственный экзамен является формой

итоговой аттестации многие годы, проблемы и трудности существуют и по настоящее время. Изучением данной темы занимались такие авторы как, Е. М. Филакова, Ю.А. Шабатина, М. Ю. Чибисова, О. Чуча, И. И. Булгакова, К.Э.Закидян и др.

Таким образом, вопрос о волевой саморегуляции является значимым для теоретической и практической составляющей готовности к ЕГЭ. Поэтому необходимо изучать механизмы развития волевой саморегуляции личности. То есть, необходимость изучения волевой саморегуляции старшеклассников в процессе готовности к ЕГЭ обусловлена малой осведомленностью обучающихся о процессе саморегуляции и развитии умения регулировать свое поведение в процессе подготовки и проведения ЕГЭ.

Цель: изучение психологической готовности к ЕГЭ старших школьников с разным уровнем волевой саморегуляции.

Объект: психологическая готовность к ЕГЭ и волевая саморегуляция.

Предмет: психологическая готовность к ЕГЭ старших школьников с разным уровнем волевой саморегуляции.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия «саморегуляция», «волевая саморегуляция».
2. Рассмотреть особенности старшего школьного возраста.
3. Проанализировать понятие психологической готовности к ЕГЭ в старшем школьном возрасте.
4. Провести эмпирическое исследование психологической готовности к ЕГЭ старших школьников с разным уровнем волевой саморегуляции.
5. Разработать тренинг развития волевой саморегуляции.

Гипотеза исследования: чем выше уровень волевой саморегуляции, тем выше уровень психологической готовности к ЕГЭ.

Методы исследования:

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.
- II. Тестирование, анкетирование.
- III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

VI. Математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Спирмена).

В исследовании были использованы следующие **методики**:

1. «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман).
2. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой).

Теоретико-методологическая основа исследования:

- культурно-историческая концепция развития психики человека Л.С. Выготского;
- исследования способности к саморегуляции А. Н. Леонтьева, О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого и др.;
- концепция психической саморегуляции К. А. Абульхановой-Славской, Б. Г. Ананьева, П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, А. Н. Леонтьева, О. К. Конопкина и других;
- исследования специфики ЕГЭ старшеклассников М. Ю. Чибисовой, О. Чучи и др.;
- исследования развития личности в старшем школьном возрасте Л. И. Божович, А. В. Петровского, Д. Б. Элькониной, Л. Р. Обуховой, И. С. Кона и др.

Теоретическая значимость: анализ и систематизация теоретических знаний о готовности к ЕГЭ и волевой саморегуляции, рассмотрение тренинга развития волевой, как способа отработки стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9 имени Петра Аркадьевича Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие испытуемые 11-х классов, в количестве 30 человек.

Научная новизна исследования:

- описаны особенности развития волевой саморегуляции старшекласс-

ников;

– выявлена связь уровней волевой саморегуляции и психологической готовности к ЕГЭ старших школьников.

Практическая значимость исследования: результаты проведенного нами исследования могут быть использованы в работе педагога-психолога в сопровождении ЕГЭ, в которой может быть реализован тренинг развития волевой саморегуляции.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе нашего исследования представлена проблема психологической готовности к ЕГЭ старших школьников с разным уровнем волевой саморегуляции.

В данной главе мы рассмотрели теоретические аспекты таких понятий, как «воля», «саморегуляция», «волевая саморегуляция», «психологическая готовность к ЕГЭ», а также представили характеристику подросткового возраста.

В результате теоретического анализа нами сделаны следующие выводы.

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Все успехи, совершенные на Земле, были результатом огромной воли их создателей, изобретателей, деятелей науки. Человек в первую очередь тем и отличается от всех остальных живых существ, что у него, помимо сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой остальные возможности оставались бы пустым звуком.

Вслед за Н. И. Непомнящей, Г. Н. Солнцевым, Л. Д. Столяренко, Н. М. Пейсаховым, Г. С. Никифоровым, В. К. Калиным, В. К. Котырло, Е. П. Ильиным и др. мы констатируем, что воля – это сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает к целенаправленному

действию. Сила воли представляет собой способность преодолевать значительные трудности на пути к достижению поставленной цели. Сила воли тем сильнее, чем серьезнее препятствие, которое человек преодолел на пути к поставленной цели.

Вслед за А. В. Зверьковым, Е. В. Эйдманом мы констатируем, что под волевой саморегуляцией понимается личностный уровень произвольной саморегуляции, опирающимся на личностные средства регуляции. Для того чтобы индивид мог удерживать объект мысли в области сознания длительное время, необходимо регулировать волю, чтобы обращать на него внимание. Воля участвует в регуляции всех основных психических функций: ощущений, восприятия, памяти, мышления, речи. Развитие этих процессов снизу-вверх подразумевает, что индивид добровольно контролирует их.

В рамках исследования нами рассмотрены концепции М. Чибисовой и О. Чуча, в которых представлены модель психологической готовности к ГИА, которая включает в себя три компонента: познавательный, личностный и процессуальный.

Рассмотрев психологическую готовность старшеклассников к ЕГЭ как сложное личностное образование, нами сделан вывод о том, что успеху старшеклассников в сдаче ЕГЭ способствуют высокий уровень самоконтроля, стрессоустойчивости, мотивации, низкий уровень тревожности, высокая мобильность, ясность и структурированность мышления, наличие высокого уровня переносимости информации и внимания, высокая работоспособность, умение организовывать деятельность, формулировать внутренний план действий, а также умение планировать свое время, составлять четкий план действий на экзамене и выбирать индивидуальную стратегию выполнения заданий.

Во **второй главе** нашего исследования нами была исследована психологическая готовность к ЕГЭ старших школьников с разным уровнем волевой саморегуляции.

Исследование проходило на базе Муниципального автономного обще-

образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 имени Петра Аркадьевича Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие испытуемые 11-го класса, в количестве 30 человек.

Применяемая методика «Исследование волевой саморегуляции» (Зверькова А.В., Эйдман Е. В.) позволила нам определить уровень развития волевой саморегуляции старшеклассников – для данной выборки характерны высокие, средние и низкие баллы. В данной выборке приоритетными выступают высокие показатели по шкалам «Общая шкала» и «Настойчивость», а по шкале «Самообладание» – низкие показатели.

По общей шкале преобладает высокий уровень волевой саморегуляции, что отражено на рисунке 1.

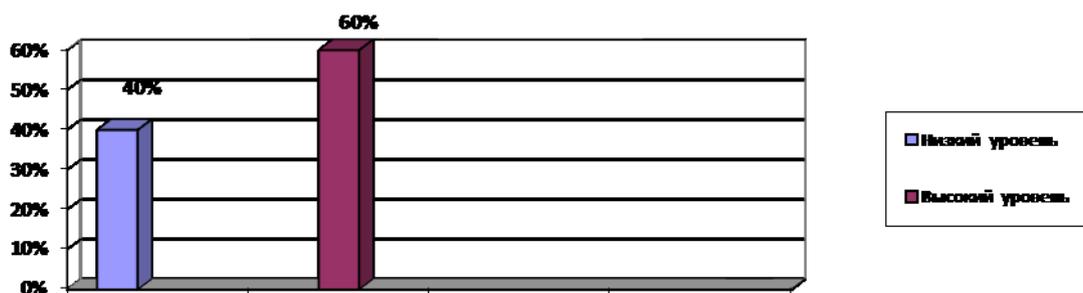


Рисунок 1 – Показатели уровня развития волевой саморегуляции.

Показатели уровня развития волевой саморегуляции по свойствам характера – настойчивость – низкие показатели, представленные на рисунке 2.

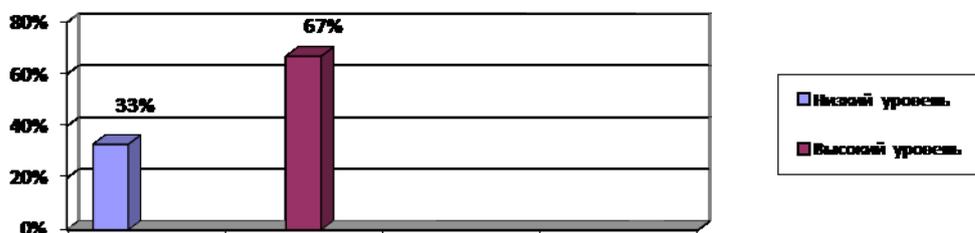


Рисунок 2 – Показатели уровня развития волевой саморегуляции по свойствам характера – настойчивость.

Показатели уровня развития волевой саморегуляции по свойствам характера – самообладание – низкие показатели, представленные на рисунке 3.

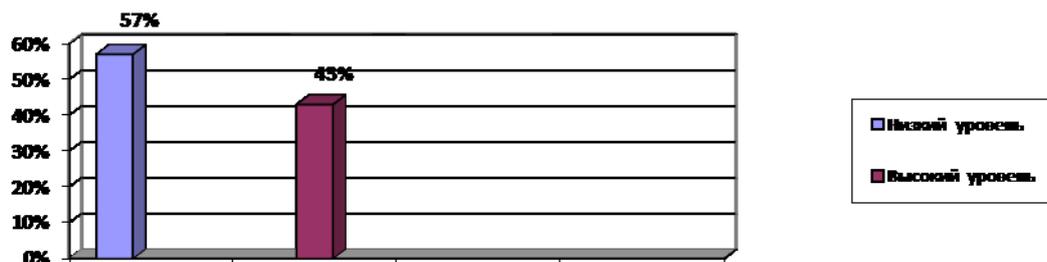
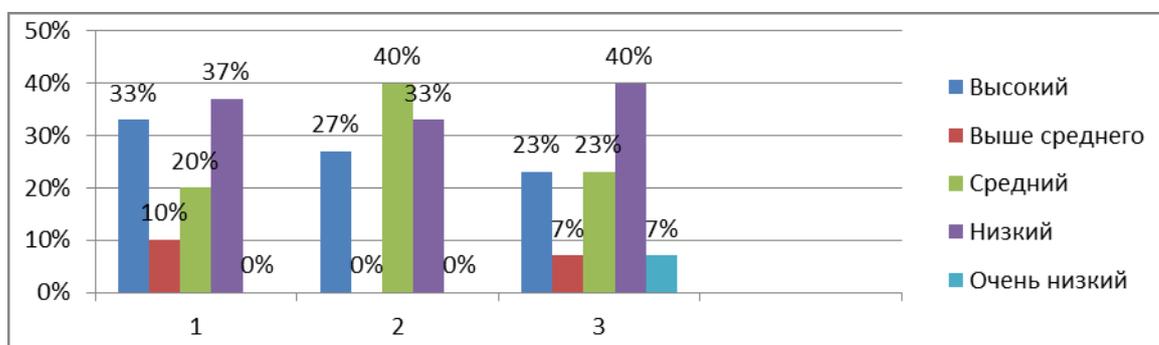


Рисунок 3 – Показатели уровня развития волевой саморегуляции по свойствам характера – самообладание.

Таким образом, исходя из данных рисунков, мы можем констатировать, что по шкалам волевой саморегуляции методики «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверькова, Е. В. Эйдеман) у большинства испытуемых достаточно сформированы компоненты волевой саморегуляции, что свидетельствует о наличии потенциала для дальнейшего развития навыков саморегуляции, а именно достаточной активности, самостоятельности, хорошей способности адекватно реагировать на изменения ситуации, о планировании деятельности, об устойчивости их намерений, относительной эмоциональной зрелости, самостоятельности для выполнения повседневных задач.

В результаты проведения методики анкеты «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой) представлены на рисунке 4.



1 – «Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ»; 2 – «Способность к самоорганизации и самоконтролю»; 3 – «Экзаменационная тревожность»

Рисунок 4 – Результаты анкеты «Готовность к ЕГЭ» М. Ю. Чибисовой.

В данной выборке испытуемых большинство учащихся выпускных классов отмечают у себя высокий, выше среднего уровни информированности о процедурных сторонах ЕГЭ. Вместе с тем в каждой учебной группе есть учащиеся, которые отмечают средний, низкий уровни, то есть неполный объем информированности о процедуре ЕГЭ. Такие учащиеся могут столкнуться с проблемами в работе с КИМ, иметь недостаточную информированность о последовательности разных этапов ЕГЭ, временных промежутках, которые отводятся на выполнение заданий, критериях оценивания экзаменационных работ и т.п. В данной группе отмечен средний уровень, то есть не вполне сформированный уровень самоорганизации. Данные испытуемые опасаются, что не смогут правильно спланировать время выполнения заданий во время экзаменов, эффективно распределить интеллектуально-эмоциональные ресурсы, выбрать наиболее конструктивную стратегию деятельности в процессе ЕГЭ. Низкий уровень говорит о неумении выбирать наиболее рациональный способ выполнения экзаменационных заданий.

Корреляционный анализ, с применением коэффициента ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена позволил выявить взаимосвязи между уровнями волевой саморегуляции и самооценки психологической готовности к ЕГЭ, что позволило сделать следующие выводы:

- показатели уровня волевой саморегуляции, настойчивости и показатели уровня знаний о процедуре проведения ЕГЭ, способности к самоорганизации и самоконтролю связаны прямой корреляционной связью;
- показатели уровня самообладания и показатели уровня знаний о процедуре проведения ЕГЭ связаны прямой корреляционной связью;
- показатели уровня волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания и показатели уровня экзаменационной тревожности связаны обратной корреляционной связью.

Для развития волевой саморегуляции, отработки стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и в виду формирования таких умений, как самоконтроль и самоорганизация в

процессе работы с КИМами, умений по распределению времени, подбору наиболее рациональных способов выполнения заданий нами был разработан тренинг, направленный на развития волевой саморегуляции старшеклассников.

Цель тренинга: развитие волевой саморегуляции, отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену – обучение навыкам самоорганизации, самоконтроля, преодоления тревожности.

Задачи тренинга:

1. Информирование старшеклассников о явлении и процессе саморегуляции и ее роли в улучшении психоэмоционального состояния человека.
2. Обучение подростков приемам и навыкам саморегуляции.
3. Развитие таких качеств, как решительность, умение добиваться поставленных целей, умение оставаться спокойным.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

Предполагаемые результаты тренинга:

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика в:

- формировании знаний, которые будут способствовать повышению психической устойчивости в критических ситуациях.
- овладении основными приёмами и способами саморегуляции в повседневной жизни, а также развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- активизации таких качеств, как решительность, умение добиваться поставленных целей, умение оставаться спокойным.
- снижении уровня тревожности в сложных ситуациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический обзор проблемы психологической готовности к ЕГЭ

старших школьников с разным уровнем волевой саморегуляции, позволил уточнить значения таких понятий как «психологическая готовность к ЕГЭ» и «волевая саморегуляция», а также выявить взаимосвязи между уровнями волевой саморегуляции и самооценки психологической готовности к ЕГЭ.

Саморегуляция – это полезное функционирование жизненных систем различной степени организации и сложности. В психологии она рассматривается с точки зрения функционирования субъекта.

Вслед за А. В. Зверьковым, Е. В. Эйдман, мы придерживаемся следующей формулировки понятия «саморегуляция» – это заранее осознанное и организованное воздействие субъекта на свою психику для преобразования ее характеристик в нужное русло.

Волевая регуляция – это личностный уровень произвольной саморегуляции, основанный на личном регулировании. Волевая регуляция отличается, во-первых, ситуацией, в которой она востребована, во-вторых, функциями человека в аналогичной ситуации, в-третьих, средствами саморегуляции. Это сознательная деятельность человека, которая имеет свой собственный независимый мотив, свои собственные методы и средства осуществления. По сути, волевая регуляция – это произвольная саморегуляция на личностном уровне, осуществляемая с помощью личных средств.

Период развития ребенка с от 15 до 17 (18) лет является старшим школьным возрастом, благоприятным временем для развития саморегуляции. Старшеклассники сталкиваются с различными трудностями при подготовке к ЕГЭ.

В данном исследовании мы рассматриваем психологическую готовность старшеклассников к ЕГЭ, как сложное личностное образование. Успеху старшеклассников в сдаче ЕГЭ способствуют высокий уровень самоконтроля, стрессоустойчивости, мотивации, низкий уровень тревожности, высокая мобильность, ясность и структурированность мышления, наличие высокого уровня переносимости информации и внимания, высокая работоспособность, умение организовывать деятельность, формулировать внутрен-

ний план действий, а также умение планировать свое время, составлять четкий план действий на экзамене и выбирать индивидуальную стратегию выполнения заданий.

В исследовании определен высокий, средний, низкий уровни развития волевой саморегуляции старшеклассников. В данной выборке преобладают средние значения, а высокие и низкие распределяются в равных пропорциях

В результате проведения анкеты «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой) нами констатировано, что в данной выборке испытуемых у большинства учащихся выпускных классов отмечается высокий, выше среднего уровни информированности о процедурных сторонах ЕГЭ.

В результате применения коэффициента ранговой корреляции Ч. Э. Спирмена были определены взаимосвязи между показателями «саморегуляция» и «психологическая готовность к ЕГЭ», что доказывает существование гипотезы исследования.

Для развития волевой саморегуляции, отработки стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и в виду формирования таких умений, как самоконтроль и самоорганизация в процессе работы с КИМами, умений по распределению времени, подбору наиболее рациональных способов выполнения заданий нами был разработан тренинг, направленный на развития волевой саморегуляции старшеклассников.

Таким образом, цели данного исследования достигнуты, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.