

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

**ОСОБЕННОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ОЖИДАНИИ ЕДИНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 41К группы, обучающегося
по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое
образование», профилю «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Авдеевой Ольги Владимировны

Научный руководитель

доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,

доцент _____ О. В. Карина
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Особенностью современного общества является его склонность к быстрым изменениям, которые накладывают свой отпечаток на развитие личности. Изменения процесса обучения, оценки знаний, требования к усвоению изучаемого материала выдвигают высокие требования к психоэмоциональной устойчивости к участникам образовательного процесса.

Особенно уязвимыми в стрессогенной обстановке оказываются обучающиеся, которые в связи с отсутствием большого жизненного опыта и недостаточно сформированной эмоционально-волевой сферой зачастую оказываются неспособными к эффективной деятельности в условиях постоянного стресса.

Актуальность работы обусловлена социальной значимостью проблемы формирования эмоциональной устойчивости для подрастающего поколения.

Старший школьный возраст можно охарактеризовать как период повышенной эмоциональности, это может наблюдаться в легкой возбудимости, проявлении тревоги или перепадов настроения, агрессивности и других бурных реакциях.

Этот возраст считается чрезмерно эмоционально насыщенным, поэтому изучение эмоциональных состояний старших школьников является приоритетным. Эмоциональные нарушения, возникающие в этот период, часто влекут за собой определенные последствия. Многие психологи связывают некоторые поведенческие расстройства с различными формами эмоциональных нарушений. Можно заметить, что эмоциональные проблемы сильно сказываются на школьной успеваемости, появляются трудности в общении со сверстниками и взрослыми.

В современной системе школьного образования единый государственный экзамен (ЕГЭ) является неотъемлемой частью выпускного экзамена. Процесс подготовки к ЕГЭ является важным этапом в жизни старшеклассника. Результаты ЕГЭ служат неким пропускным билетом во

взрослую жизнь, так как от итога экзамена зависит будущий выбор учебного заведения, направления подготовки, отбор на бюджетное или коммерческое место будущего обучения, в целом, вся последующая жизнь. Ситуация ЕГЭ зачастую оказывает на детей большее эмоциональное давление.

Есть много примеров, когда старшеклассники с высоким интеллектуальным уровнем не смогли адекватно продемонстрировать это, потому что в ситуации сдачи Единого государственного экзамена они не смогли преодолеть волнение и необоснованный страх.

Одной из составляющих психологической подготовки к Единому государственному экзамену является эмоциональная устойчивость. Эмоции могут усиливать и ослаблять активность человека. Сильное возбуждение и тревога мешают концентрации и снижают внимание. Уверенный в себе человек может преодолеть волнение и, при необходимости, выбрать стратегию решения проблемы. Тревожный человек поражен страхом и тревогой.

Именно поэтому исследование эмоциональной устойчивости при подготовке к ЕГЭ является актуальной.

Цель исследования: исследовать особенность эмоциональной устойчивости старшеклассников в ожидании единого государственного экзамена.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость.

Предмет исследования: особенность эмоциональной устойчивости старшеклассников в ожидании единого государственного экзамена.

Гипотеза исследования: уровень эмоциональной устойчивости старшеклассников в процессе ожидания единого государственного экзамена взаимосвязан с познавательным и личностным компонентами психологической готовности, то есть, чем выше уровень эмоциональной устойчивости, тем выше уровень самоконтроля и ниже уровень тревоги.

Задачами исследования являются:

1. Дать психолого-педагогический анализ понятия «эмоциональная

устойчивость».

2. Охарактеризовать старшешкольный возраст.
3. Провести эмпирическое исследование особенностей эмоциональной устойчивости старшеклассников в ожидании единого государственного экзамена.
4. Обосновать результаты исследования.
5. Разработать рекомендательную программу тренинга по повышению уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников в ожидании ЕГЭ.

Теоретико-методологической базой исследования послужили теории:

- эмоциональной устойчивости К. Изарда, Я. Рейковского, Л. М. Аболина, А. Е. Ольшанниковой и др.
- стрессоустойчивости П. В. Зильбермана, Е. П. Ильина, В. Д. Небылицина, Г. Селье, Р. Лазаруса и др.;
- отношения обучающихся к ЕГЭ К. Р. Мухаметзяновой, Л. В. Сатаевой, О. В. Сафуановой, М. Ю. Чибисовой и др.

Методы исследования:

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.
- II. Тестирование.
- III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
- VI. Математические методы обработки данных.

В исследовании были использованы следующие **методики:**

1. Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина.
2. Тест на стрессоустойчивость Т. А. Немчинова и Тейлора.
3. Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

Теоретическая значимость работы состоит в анализе и обобщении теоретического материала по выбранной проблематике.

База исследования: МОУ СОШ № 5 г. Балашова Саратовской области. В исследовании приняли участие испытуемые 11-х классов, в количестве 22 человека.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты проведенного нами исследования могут быть использованы в практической деятельности педагога-психолога при работе со старшеклассниками в период проведения ЕГЭ.

Структура и объём бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Объем бакалаврской работы составляет страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятия «эмоциональная устойчивость», дана характеристика эмоциональной устойчивости в старшем школьном возрасте, представлены особенности психологической подготовки старшеклассников к сдаче ЕГЭ.

Анализируя теоретический аспект исследования нами сделаны следующие выводы.

Проанализировав проблему эмоциональной устойчивости в психологической и педагогической литературе, можно сказать, что эмоциональная устойчивость – это качество человека, благодаря которому человек способен поддерживать активность и успешно осуществлять деятельность в условиях эмоционального воздействия. Эмоциональная стабильность характеризуется эмоциональным равенством, импульсивностью, то есть неспособностью человека реагировать на эмоциональные стимулы, ситуации.

Процесс формирования эмоциональной устойчивости у учащихся общеобразовательной школы в настоящее время является одним из объектов внимания психологов, педагогов, родителей, а также самих учащихся.

Процесс ожидания единого государственного экзамена нами рассмотрено через понятие «психологическая готовность к ЕГЭ».

При раскрытии структуры психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ мы исходим из того, что формирование компонентов структуры психологической готовности к ЕГЭ происходит на протяжении всего обучения в школе, однако особенно интенсивно - в период подготовки к экзамену. На процесс формирования оказывают влияние внутренние и внешние факторы. Внутренние факторы – это личностные особенности выпускников, в частности: уровень тревожности, общительность, эмоциональную стабильность и др. Внешние – психологическая обстановка в семье выпускника и в школе.

Готовность старшеклассников к ЕГЭ определяется сформированностью процессуального, познавательного и личностного компонентов психологической готовности. Общему достижению успеха старшеклассников при сдаче единого государственного экзамена способствуют высокий уровень процессуального, познавательного и личностного компонентов психологической готовности.

Возрастные особенности эмоциональной устойчивости старшеклассников проявляются в эмоциональной устойчивости в сложных ситуациях, вплоть до чувствительности к критическим жизненным ситуациям, низком уровне возбудимости, тревожности и незначительной степени интенсивности эмоциональных переживаний, не подверженных разрушительному воздействию внутренних и внешних обстоятельств.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 5 г. Балашова Саратовской области. В исследовании приняли участие испытуемые 11-х классов в количестве 22 человек.

В ходе исследования нами было выявлено, что по результатам анкеты «Готовность к ЕГЭ» М. Ю. Чибисовой большая часть испытуемых имеют высокий уровень знакомства с процедурой ЕГЭ, высокий и средний уровни

тревоги, высокий и средний уровни владения навыками самоконтроля в данный момент. Из сказанного становится очевидным то, что испытуемые знакомы и понимают ход проведения экзамена, у них сформированы навыки вписывания ответов. Сохранение тревоги у некоторых испытуемых объясняется ранним проведением методики по времени. Способность к самоорганизации у большей части испытуемых находится на достаточном уровне.

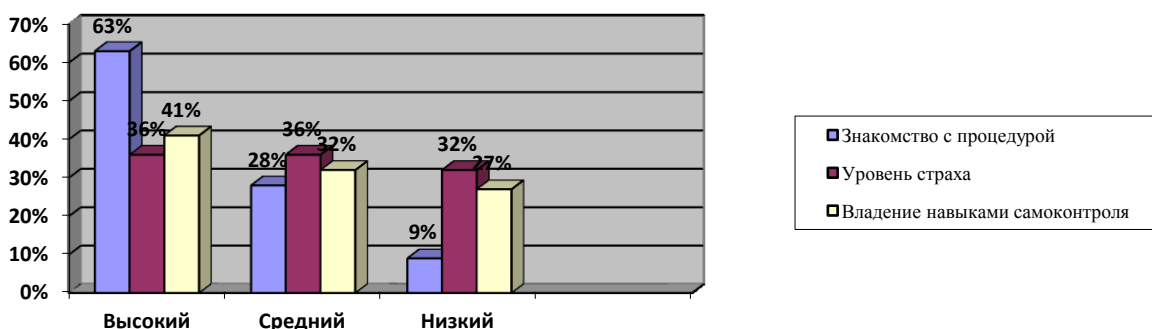


Рисунок 1 – Результаты анкеты «Готовность к ЕГЭ» М. Ю. Чибисовой

По результатам теста на стрессоустойчивость Т. А. Немчинова и Тейлора большая часть испытуемых имеют средний уровень стрессоустойчивости и готовности к риску.

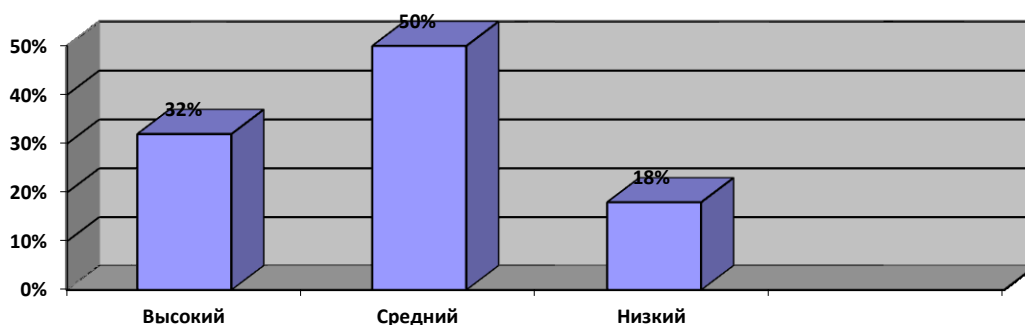


Рисунок 2 – Уровень стрессоустойчивости и готовности к риску

По результатам методики «Характеристика эмоциональности» Е. П. Ильина нами выявлен средний уровень эмоциональной реактивности, что говорит о средней способности реагирования на внешние стимулы, а также низкий уровень эмоциональной устойчивости, что говорит о проявлении

тревожности, импульсивности, перепаде настроения.

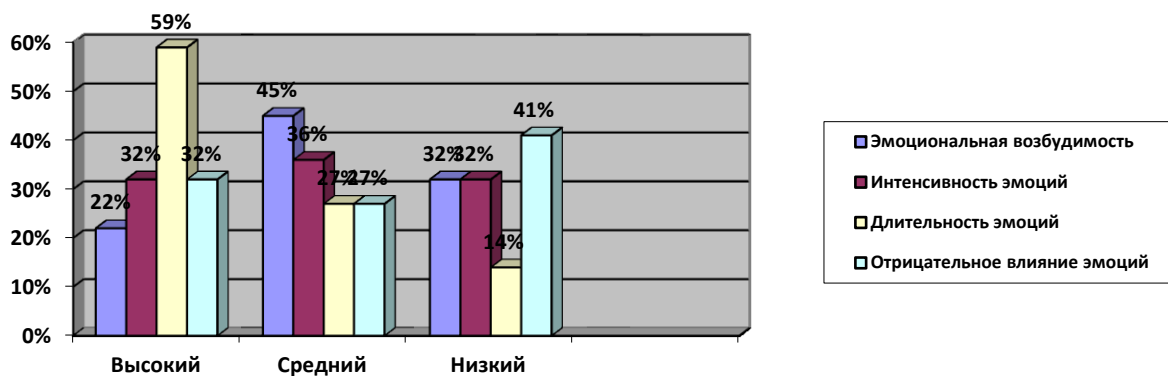


Рисунок 3 – Выраженность эмоций по методике «Характеристика эмоциональности» Е. П. Ильина

После проведения исследования можно сделать вывод, что для старшеклассников характерны эмоциональная устойчивость, уверенность в себе и в своих силах, спокойное адекватное восприятие действительности, умение контролировать свои эмоции и поведение, стрессоустойчивость. Но, в то же время, была выявлена группа старшеклассников, имеющая низкую эмоциональную устойчивость, неспособных контролировать эмоции и импульсивные влечения.

Для подтверждения гипотезы исследованиям нами был использован коэффициент ранговой корреляции r_s Ч.Э. Спирмена. Данные методик были статистически подтверждены результатами матстатистики и сделаны следующие выводы: чем выше уровень тревоги, тем ниже уровень эмоциональной устойчивости и выше уровень эмоциональной возбудимости и сильнее у него выражены чувства, эмоции; чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень тревоги и выше уровень самоконтроля и чем выше уровень самоконтроля, тем выше уровень эмоциональной устойчивости.

Таблица 1 – Корреляционные связи между уровнем готовности к ЕГЭ и эмоциональной устойчивостью старшеклассников

Описание корреляционной связи	Коэффициент корреляции

1.	– чем выше уровень тревоги, тем ниже уровень эмоциональной устойчивости	$r_{S \text{ ЭМП}} = -0,844$, при $p \leq 0,05$
2.	– чем выше уровень тревоги, тем выше уровень эмоциональной возбудимости	$r_{S \text{ ЭМП}} = 0,905$, при $p \leq 0,01$
3.	– чем выше уровень тревоги, тем сильнее у него выражены чувства, эмоции	$r_{S \text{ ЭМП}} = 0,742$, при $p \leq 0,01$
4.	– чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень тревоги	$r_{S \text{ ЭМП}} = -0,568$ ($p \leq 0,05$)
5.	– чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше уровень самоконтроля	$r_{S \text{ ЭМП}} = 0,472$ ($p \leq 0,05$)
6.	– чем выше уровень самоконтроля, тем выше уровень эмоциональной устойчивости	$r_{S \text{ ЭМП}} = 0,436$ ($p \leq 0,05$)

Выводы по методикам позволили разработать программу тренинга по повышению уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников в ожидании ЕГЭ с целью формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников.

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость старшеклассников.

Задачи:

1. Обучение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Программа рассчитана на обучение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения, навыкам конструктивного взаимодействия; развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства

эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим; навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы; помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

Таким образом, нами подтверждена гипотеза исследования: существует взаимосвязь уровня готовности к ЕГЭ и эмоциональной устойчивости старшеклассников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения теоретических материалов и результатов практических исследований, нами констатирован факт актуальности исследования особенностей эмоциональной устойчивости старшеклассников в ожидании единого государственного экзамена.

В исследовании мы рассмотрели понятия эмоциональной устойчивости, охарактеризовали эмоциональную устойчивость в старшем школьном возрасте, рассмотрели особенности психологической подготовки старшеклассников, разработали и провели эмпирическое исследование по изучению взаимосвязи особенностей психологической подготовки старшеклассников к Единому государственному экзамену, проанализировали выраженность из различных характеристик эмоций, установили уровень стрессоустойчивости, выявили уровень готовности к Единому государственному экзамену (знакомство с процедурой экзамена, уровень тревожности, способность к самоорганизации).

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена для многих выпускников является пугающей.

Сравнение и анализ различных точек зрения на определение эмоциональной устойчивости позволяют сделать вывод, что эмоциональная устойчивость - это интегративное качество личности, которое характеризуется оптимальным сочетанием психофизиологических, эмоциональных, волевых, мотивационных и других психологических особенностей, в комплексе предотвращающих возникновение эмоционального напряжения, являющегося дезорганизирующим фактором

деятельности.

Эмоциональная устойчивость характеризуется невозмутимостью, невпечатлительностью, то есть не реагированием на эмоциогенные раздражители, ситуации.

В психологической науке термин «эмоциональная устойчивость» был изучен такими авторами, как К. Изардом, Я. Рейковским, Л. М. Аболиным, А. Е. Ольшанниковой и др.

Рассматривая психологическую готовность школьников к сдаче итогового экзамена, мы опираемся на исследования М.Ю. Чибисовой, Л.И. Божович, И.С. Кон и других исследователей, которые предполагают систематическую работу, направленную на различные виды готовности школьников к экзаменам: психолого-педагогическую готовность (наличие знаний, умений и навыков по предмету), личностная готовность (опыт, личностные качества, необходимые для процедуры сдачи единого государственного экзамена), эмоционально-волевая (умение концентрироваться, управлять своим состоянием, уверенность в себе), коммуникативная готовность (самостоятельность в принятии решений, ответственность, организованность, умение планировать свои действия).

Мы определили, что психологическая готовность к Единому государственному экзамену - это определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая предрасположенность к определенному поведению, ориентация на конструктивные действия, актуализация возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Опираясь на исследования М. Ю. Чибисовой, нами были рассмотрены основные компоненты психологической готовности к Единому государственному экзамену: когнитивный, личностный, процессуальный. В нашем исследовании мы более подробно изучаем эмоциональную устойчивость старшеклассников и особенности психологической подготовки старшеклассников к Единому государственному экзамену.

После проведения исследования можно сделать вывод, что для

старшеклассников характерны эмоциональная устойчивость, уверенность в себе и в своих силах, спокойное адекватное восприятие действительности, умение контролировать свои эмоции и поведение, стрессоустойчивость. Но в то же время была выявлена группа старшеклассников, имеющая низкую эмоциональную устойчивость, неспособных контролировать эмоции и импульсивные влечения.

Данные методик были подтверждены результатами матстатистики и сделаны следующие выводы: чем выше уровень тревоги, тем ниже уровень эмоциональной устойчивости и выше уровень эмоциональной возбудимости и сильнее у него выражены чувства, эмоции; чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже уровень тревоги и выше уровень самоконтроля и чем выше уровень самоконтроля, тем выше уровень эмоциональной устойчивости.

По результатам эмпирического исследования эмоциональной устойчивости при подготовке к ЕГЭ была разработана программа тренинга по повышению уровня эмоциональной устойчивости старшеклассников в ожидании ЕГЭ с целью формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников.

Таким образом, нами рассмотрены проблемы эмоциональной устойчивости старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, через значимые связи между показателями методик «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина, «Тест на стрессоустойчивость» Т. А. Немчинова и Д. Тейлора, «Готовность к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой.

Обобщая сказанное, и подводя итог исследованию, нами констатировано достижение целей исследования, выполнение задач, подтверждение гипотезы.