**Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) как фактор влияния на психические состояния подростков**

 Исследовательская работа

 Направление: «Психология»

2021 г.

**Содержание:**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………

ГЛАВА 1 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ»…….

1.1 Понятие «тревожность» и его феноменология….

1.2 Теоретические подходы к исследованию тревожности………………………………………………………………….

ГЛАВА 2 «ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЕГЭ (ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА) НА ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ» ……………………

2.1 Организация и методика исследования ……………………………………

2.2 Диагностика уровня тревожности, типа эмоционального реагирования и результаты ….

Выводы…………………………………………………………………………...

Заключение………………………………………………………………………

Список литературы……………………………………………………………

**Введение**

**Актуальность**

 Проблематика влияния Единого Государственного Экзамена (ЕГЭ) на психические состояния подростков достаточно актуальна в наши дни в современной психологии. Для школьников России сдача этого экзамена - обязательный пункт для поступления в высшие учебные заведения. От набранных учащимся баллов зависит его будущее, поэтому резонанс вокруг ЕГЭ усиливается с каждым годом. Разработчики этого экзамена усложняют задания, вносят нововведения в структуру – все это вызывает у выпускников сильное чувство тревоги за успешность их результатов и будущего. На просторах интернета можно найти большое количество историй учащихся о самом экзамене и подготовке к нему. К сожалению, определенная часть рассказов имеет негативную окраску, ведь экзамен, не положительно влияет на психические состояния подростков, вызывая всплеск отрицательных эмоций и увеличивая уровень их личностной и ситуативной тревожности. Год подготовки проходит в достаточно напряженной атмосфере, так как каждый выбранный предмет требует высокого уровня подготовки и большого количество внимания со стороны будущего абитуриента. Учебный материал, на изучение которого в общеобразовательных учреждениях отводится несколько лет, учащийся должен вспомнить и повторить за один или два года. Даже высокий уровень знаний не всегда может обеспечить получение хорошего результата в качестве высоких баллов, так как каждый экзамен имеет свой формат, к которому нужно приспособиться, скорость решения заданий также играет немало важную роль. Главной целью Единого Государственного Экзамена является – выявить уровень знаний подростков по определенным предметам и на конкурсной основе отобрать наиболее подготовленных для учебы в университете.Однако сам экзамен до сих пор является предметом дискуссий между учениками, учителями, родителями и вызывает сомнения. Например, в 2018 году лидеры партии ЛДПР даже пытались внести законопроект о замене ЕГЭ другими государственными экзаменами. Подготовка к Единому Государственному Экзамену является одной из наиболее стрессовых ситуаций для выпускников. Ведь они осознают всю важность необходимости получения высоких баллов для поступления в лучшие и престижные университеты России, что создает большую конкуренцию среди учеников. Стоит отметить, учитывая и исследования других авторов, что ухудшение психических состояний школьника связано с ограниченным временем, которого не хватает на качественную подготовку и увеличением школьной нагрузки в выпускных классах. Неспособность самореализации, самоопределения, набора необходимого количества баллов пугает учащихся, поэтому большинство из них относятся к ЕГЭ, как главному и самому важному событию в их жизни, отдавая предпочтения усиленной подготовке, нежели качественному отдыху, нормализированному сну. Все приведенные факторы, в конечном итоге, вызывают у подростков стресс, ухудшение ментального здоровья, появление высокого уровня тревожности и агрессии к окружающему миру, изменение жизненных приоритетов. Актуальность моего исследования объясняется также тем, что проблема тревожности занимает особое место в современной психологии и согласно Р.Мэй и Э.Эриксону является «центральной проблемой современной цивилизации». Для наиболее наглядного сравнения психических состояний подростков обратимся к ученикам 9-ых классов, которым предстоит сдавать Основной Государственный Экзамен, не оказывающий значимого влияния на будущее ребят.

**Новизна:**

Проблема «тревожности» изучается на протяжении десятков лет, как отечественными, так и зарубежными психологами и психиатрами. Новизна же моего исследования будет заключаться в том, что мы вместе с моим научным руководителем проведем исследование, которое в полной мере будет раскрывать изменение уровня тревожности и тип эмоциональной системы у 9-х и 11-х классов в начале, середине и в конце года. Полученная информация сможет помочь школьным психологам составить рекомендации, которые в будущем помогут учащимся, как восстановить их ментальное здоровье и снизить уровень высокой тревожности, так и не привести к неблагоприятным последствиям для организма ребенка.

**Объект исследования:** учащиеся 9-х и 11-х классов средней общеобразовательной школы.

**Предмет исследования**: уровень тревожности подростков и тип эмоциональной реакции в возрасте 14-15 и 17-18 лет.

**Гипотеза исследований**:

1. Учащиеся 11-х классов более подвержены стрессу и увеличению уровня тревожности, чем учащиеся 9-х классов.
2. Учащиеся 11-х классов более эмоционально и негативно реагируют на предстоящий экзамен, чем учащиеся 9-х классов, тем самым ухудшая свое ментальное и психическое здоровье.
3. Учащиеся 11 класса более подвержены изменению психических состояний ближе к концу учебного года, чем в начале.

**Цель исследования**: выявить влияние ЕГЭ на психические состояния (а именно уровень тревожности) учащихся 9-х и 11-х классов.

Поставленная в работе цель конкретизируется в следующих основных **задачах**:

1. Теоретически обосновать необходимость изучения понятия тревожности и его феноменологии.
2. Экспериментально и эмпирически исследовать влияние Единого Государственного Экзамена на психические состояния выпускников.
3. Сравнить психические состояния учащихся 9-х и 11-х классов, учащихся 11-х классов в начале и середине учебного года.
4. Провести диагностику уровня тревожности подростков и получить конкретную динамику изменения личностных характеристик учащегося.
5. Установить характер влияний Единого Государственного Экзамена на изменение эмоционального состояния выпускников.

**Методика исследования**: Теоретическую и методологическую основу исследования составляют результаты тестирования (На основе методики Спилбергера-Ханина и Бойко), которое было проведено среди учащихся 9-х и 11-х классов.

Для обработки полученных данных использовалась программа SPSS Statistics (аббревиатура англ. «Statistical Package for the Social Sciences» — «статистический пакет для общественных наук»).

**Практическая значимость:** Исследовательская работа позволит выявить особенности влияния экзамена на психические состояния подростка, изменения уровня личной и ситуативной тревожности учащихся, привлечет внимание общественности к данной проблематике. Поднимет проблему значение экзамена для подростка, обратит внимание учителей и родителей к состоянию их детей.

**Теоретическая значимость**: результаты, полученные в процессе исследования, могут существенно расширить знания о понятии тревожности и стресса, внести вклад в изучении влияния Единого Государственного Экзамена на ментальное здоровье и эмоциональное состояние подростка.

ГЛАВА 1 «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ».

* 1. **Понятие тревожности и его феноменология**

 «Тревожность» – это одно из психических состояний человека, характеризующееся появлением эмоционального дискомфорта под влиянием определенных факторов. Вопросы, касающиеся феноменологии тревожности, вызывают большой интерес у научных исследователей и авторов и остаются актуальными на сегодняшний день. В отечественной и зарубежной литературе существуют разные мнения и представления об этом термине.

 Первым, кто попытался описать понятие «тревожность» в своих трудах был Зигмунд Фрейд, австрийский психолог и психиатр. Он считал, что исследование тревожности имеет большее значение в жизни человека. Значение, которое З. Фрейд придавал этому психическому состоянию, может быть, наиболее ярко выражено в его лекции 1917 г.: «...несомненно, что проблема страха — узловой пункт, в котором сходятся самые различные и самые важные вопросы, тайна, решение которой должно пролить яркий свет на всю нашу душевную жизнь.»[7, с. 30] Он характеризовал тревожность, как неприятное эмоциональное состояние, которое является предупреждением о возникновении какой-либо опасности. Чаще всего такое психическое состояние сопровождалось ощущением неприятного чувства и появлением, каких- либо физиологических реакций в организме, например учащением сердцебиения. Сначала говорилось и о существовании бессознательной тревожности, но позже З.Фрейд пришел к выводу, что человек испытывает тревогу сознательно, ощущая всплеск различных эмоций. Идеи З.Фрейда получили свое продолжение, как в отечественных, так и зарубежных исследованиях, однако каждый психолог опирался на свой личный опыт и смотрел через призму своих знаний, поэтому трактовка термина «тревожность» имеет разное значение. Перейдем непосредственно к феноменологии «тревожности».

 Согласно теории эмоций У. Джеймса и К. Ланге [11]тревожность понималась как одна из форм страха. К.Хорни [2,с. 13] , американский психолог и психоаналитик, в свою очередь также указывала на родство терминов «тревога» и «страх». Чуть позже она смогла развести эти два понятия, объяснив, что страх схож с опасностью, в то время как тревога является самой реакцией человека на эту угрозу. Страх – это определенная эмоция, а тревога не имеет конкретного источника и способна затрагивать человека целиком. Поиск отличий тревожности от других эмоциональных состояний человека лег в основу многих исследований тех времен.

Например, доктор психологических наук А.И.Захаров [2, с.13] утверждал, что страх и тревога имеют своих аналогов, страху присуще такое психическое состояние, как боязнь, а тревоге – тревожность. И тревога не всегда возникает в результате ожидания отрицательных эмоций, она может сопровождать и радостные ощущения, например приятные волнения.

 В дальнейшем психологи приходят к выводу о том, что понятие «тревожность» может характеризоваться различными значениями. В зависимости от этого термин «тревожность» рассматривают, как[2]:

1. Эмоциональное состояние, возникшее в результате действия на индивида стрессовых факторов. Обычно временно. (В.А.Абабков, М.Пере, В.М.Астапов)
2. Первичный показатель, указывающий на неблагополучие индивида. У организма не хватает ресурсов на реализацию своих потребностей без посторонней помощи. (О.Грегор)
3. Реакция человека на определенную угрозу. ( М.М.Решетников)
4. Эмоциональное состояние, при котором индивид сталкивается с невозможностью удовлетворения социальных потребностей. (Л.С.Выготский)
5. Свойство личности, включающее как внешние, так и внутренние характеристики человека. Описание происходит с помощью родственных понятий. (Ф.Б.Березин, Е.Д.Соколова, А.Ю.Попов).

 Попробуем рассмотреть несколько конкретных определений:

 В. В. Суворова в книге «Психофизиология стресса» писала о тревожности, как о «психическом состоянии внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха тревожность может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта».[9]

 Р.С.Немов [1,с. 687] относил тревожность к свойству человека, которое характеризуется тем, что индивид начинает испытывать страх в определенных социальных ситуациях.

 Согласно А.М.Прихожан [7] тревожность – глубокие переживания человека и ощущение неприятных эмоций в ожидании предстоящей угрозы.

 В.Л.Марищук и В.Н.Евдокимова [2, с. 22] рассматривают тревожность как свойство характера. Оно выражается в напряжении, тревоги и сильном беспокойстве.

 В моем исследовании будем опираться на трактовку тревожности, как психического состояния, возникшего в результате действия стрессовых факторов на человека, так как ученики и 9-х и 11-х классов испытывают повышенный уровень тревожности под действием определенных факторов, например приближением экзамена. Для начала ознакомимся с классификацией тревожности и определим ее виды.

**Виды тревожности**

Тревожность как психологический феномен имеет свою классификацию, которая была изучена и представлена как отечественными, так и зарубежными учеными.

 Австрийский психолог Зигмунд Фрейд выделял три вида тревожности:[7,с. 30]

1. Объективную – это реакция человека на опасность в окружающем его мире, т.е реальный страх.

2. Невротическую - т. е субъект испытывает неизвестную и непонятную ему угрозу. Ее главным отличием является то, что она не вызвана какими-либо внешними факторами, а характеризуется внутренними установками человека, при этом индивид ее сознательно не признает. Основной источник невротической тревожности – это боязнь вероятного вреда. З.Фрейд считал, что такая тревожность может существовать в трех формах:

1. Во-первых, это «свободноплавающая тревога», которую человек всегда носит с собой. Например, сюда можно отнести страх ожидания.
2. Во-вторых, это боязни, характеризующиеся сильнейшими страхами и излишней тревогой. Они тяжело поддаются контролированию. Это социофобия, боязнь насекомых, высоты.
3. В-третьих, это такое внутренне состояние, как страх, которое возникает в определенных условиях (например, в случаи истерии) и не связано с факторами извне.
4. Моральную – такая тревожность связана с совестью субъекта, его психологическими особенностями.

 А.М.Прихожан [8], проведя исследование форм тревожности, работая как индивидуально с каждым ребенком, так и в группе с подростками, подтвердила существование двух основных категорий тревожности, которые в свою очередь включали в себя ряд других форм этого эмоционального состояния.

*Категории тревожности по А.М.Прихожан. Таблица 1.*

|  |
| --- |
| Категории тревожности |
| ОткрытаяОсознаваемая, проявляется в поступках и поведении индивида | СкрытаяВ разной степени неосознаваемая. |
| Острая | Регулируемая | Культивируемая | Неадекватное спокойствие | Уход от ситуации |
| Эта форма осознается человеком, характеризуется сильнейшей тревогой. Самостоятельно индивид не может справиться с этой тревогой. | Индивид способен справиться с этой формой тревожности самостоятельно, не прибегая к помощи специалистов.  | Такая тревожность воспринимается как ценное для индивида качество, помогающее ему добиться желаемого результата или цели. | Человек пытается скрыть тревогу, как от окружающих, так и от самого себя. | Индивид пытается «убежать» от проблем. |

 Другой автор С. Тарасова в своей книге «Школьная тревожность: причины, следствия, классификации» выделяет следующие частые виды страха-тревоги:[10,с. 17]

* Школьная
* Предэкзаменационная
* Тестовая
* Межличностная

Обратимся теперь к современной психологии, в которой принято различать следующую классификацию:

 По адекватности ситуации: [3,с. 500]

 - Адекватная тревожность – возникает в неблагоприятных для человека условиях, когда на него действует ряд негативных факторов, но вероятно, что определенная ситуация может и не содержать угрозы.

 - Неадекватная тревожность – не имеет явных причин для появления. Субъект не чувствует какой-либо опасности, но все равно не выходит из состояния тревоги.

 По сфере возникновения:[3,с. 500]

 -Частная тревожность – она проявляется в какой-то определенной сфере и связана с чем-то постоянным, например экзаменами.

 -Общая тревожность - ей свойственно менять свои объекты.

 Также тревожность может быть:[6,с. 628]

* Ситуативной (реактивной) – показатель интенсивности переживаний, которая возникает по отношению к типичным событиям. Реактивная, или ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. [10]
* Личностной - это устойчивое свойство человека, при котором он относится с тревогой к большому кругу ситуаций.

 В международной классификации болезней (ICD-10/МКБ-10) выделяют три категории тревожных расстройств:

F93.0 – тревожное расстройство в связи с боязнью разлуки в детском возрасте.

 F93.1 – тревожно-фобическое расстройство детского возраста.

 F93.2 – социальное тревожное расстройство возраста.

 Итак, существуют разные категории «тревожности». Так как в основу моего исследование легло изучение влияния Единого Государственного Экзамена на уровень тревожности подростков, то будем подробнее рассматривать школьную тревожность.

 **Школьная тревожность** - это эмоциональное состояние, которое проявляется в детском и подростковом возрасте и имеет определенную специфику. Она выражается в волнении, чрезмерном беспокойстве в условиях учебы, ожидании какой-либо тревоги со стороны учителей или сверстников. На ее появление влияют различные факторы. Выделяют несколько наиболее значимых причин возникновения высокого уровня тревожности: [7]

1. Тревожность может порождаться внутренними конфликтами индивида. В.Н.Мясищев, который первым выдвинул проблему психологического конфликта в отечественной психологии, считал, что внутренний конфликт – это комбинация объективных и субъективных факторов, которые нарушают отношения личности и способствуют наступлению эмоционального напряжения. Появляются противоречия между тем, на что человек способен и тем, что от него требуют. Например, перенося данной суждение на испытуемых, становится понятно, что как родители, так и учителя и окружающие, возлагают на 11-классников большие надежды и ждут от них высоких результатов или точного определения с будущей профессией, что приводит к повышенной тревожности.
2. Расхождение уровней самооценки и притязания. Между самооценкой подростка и уровнем притязания происходит конфликт, ведущий как к более сильному стремлению к какой-либо цели, так и к затруднению в оценке своего успеха.
3. Нарушение внутришкольного или внутрисемейного взаимодействия.
4. Формированием психастенической акцентуации характера, отличительной особенностью которой являются тревожно-мнительные черты. [4,с. 11] Подросток заранее не хочет браться за новую цель, потому что не верит в себя. Человек чересчур зацикливается на своих неудачах и волнуется о неблагоприятных последствиях, которые могут быть итогами его решений.

 На основе анализа отечественной и зарубежной литературы существуют следующие факторы, оказывающие влияние на изменения уровни тревожности:[4,c. 13]

* Учебные перегрузки.

Согласно исследованиям русских психологов, через несколько недель после интенсивной учебы у школьников снижается уровень работоспособности и возрастает уровень тревожности. Помимо этого ребенок может быть загружен учебными делами на протяжении всей недели, что также негативно влияет на его эмоциональное состояние.

* Неспособность ученика справиться со школьной программой.

Она может быть вызвана разными причинами, как и сложностью учебного материала, так и недостаточным умственным развитием школьника или некомпетентностью учителя.

*Связь между успеваемостью и тревожностью (Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988;) Иллюстрация 1.*



 Согласно данному графику, наиболее высокой тревожностью обладают двоечники и отличники, а у ударников и троечников средние показатели.

* Неадекватные ожидания со стороны родителей.

Часто родители требуют от своих детей высоких учебных результатов, получения каких- либо достижений, активное участие в жизни школы, что не всегда благоприятно сказывается на ментальном здоровье учащегося.

* Неблагоприятные отношения с учителями

Большое значение имеет поведение педагога, его стиль общения с учениками, их взаимоотношения.

* Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации

Ученик чувствует некий психологический дискомфорт при проверке его интеллекта. Он стремиться получить желаемую оценку, чтобы не потерять свой авторитет в глазах родителей и сверстников.

 Также в ходе научных исследований было выявлено, что «тревожность» имеет свою функцию:[7,c. 27]

Сигнальная функция тревожности: тревожность, как и другие эмоциональные состояния человека (гнев, радость, надежда) влияют на принятие человеком важнейших решений и помогают ему с выбором, а также участвуют в формировании и закреплении способов поведения.

 Следовательно, существуют различные факторы, влияющие на появление такого психического состояния, как «тревожность». Помимо этого некоторые авторы изучали данное понятие через ее функции.

**Выводы:**

Многие исследователи и психологи занимались изучением феноменологии «тревожности» на протяжении нескольких веков. Однако не существует единой терминологии этого понятия, ведь каждый ученый изучает и выделяет различные аспекты «тревожности». Кто-то сравнивает «тревожность» с страхом, а другой, наоборот, исключает родство этих понятий. На основе анализа зарубежной и отечественной литературы можно вывести общий термин «тревожности». «Тревожность» – это эмоциональное состояние, которое проявляется в склонности человека к частым переживаниям и беспокойствиям в связи с ожиданием опасности или угрозы. Существуют разные классификации «тревожности», но прежде всего, стоит рассмотреть личностную и ситуативную «тревожность», а также школьную, ведь именно они лягут в основу моего эмпирического исследования. Ситуативная тревожность проявляется в определенных ситуациях, а личностная тревожность формируется с самого детства и сопровождает человека все время. Помимо этого «тревожность» как психологический феномен имеет свою функцию и может быть вызвана разными причинами и факторами.

**1.2 Теоретические подходы к исследованию тревожности**

 Проблема тревожности остается одной из самых актуальных в настоящее время. Исследования, так или иначе раскрывающие и изучающие это понятие, растут в геометрической прогрессии. Существует несколько подходов к изучению тревоги:[2,c. 19]

* Системно-функциональный подход.

Тревога как отражательная форма психики, захватывающая отношение между предметным миром и человеком. Характеризуется неприятным эмоциональным состоянием разной степени интенсивности, предчувствием неопределенной опасности. Изменяется поведение личности, формируются защитные механизмы, которые способны оказать влияние на развитие личности.

* Системно-структурный подход

Тревога как «цельное интегрированное явление», т.е тревожность и тревога рассматриваются как сложные многофункциональные психические феномены.

* Системно - исторический подход.

Раскрывает причинность тревоги в разных аспектах.

 Рассмотрим исследования других авторов, изучавших влияние экзаменов на изменение уровня тревожности старшеклассников.

 В.А.Микляева и П.В. Румянцева в своей книге «Школьная тревожность» проводят исследования динамики школьной тревожности и приходят к выводу о том, что главными причинами тревожности старшеклассников являются: «Неопределенность дальнейших жизненных перспектив, переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и педагогов. Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов и конкурсного (в ряде случаев) набора в 10-й класс, неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками, резкое усложнение учебной программы.» [4,c. 18]

 Исследования Астапова В.М. показали, что студентам с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности свойственна дезадаптация, характеризующаяся уходом от проблем, беспокойством, непринятием себя.

 Многие исследователи, изучавшие данную тематику, пришли к следующим выводам:

1. Учащиеся 9, 10,11-х классов имеют высокий уровень тревожности и испытывают стресс перед экзаменами, так как эти контрольные работы могут повлиять на их дальнейшую судьбу. Они бояться совершить ошибку, которая приведет к отрицательной отметке или низким баллам, и потерять свой социальный статус в глазах родителей и учителей.
2. Экзаменационный стресс – практически главная причина, вызывающая эмоциональный дисбаланс у школьников.
3. Страх и тревожность относятся к психическим состояниям человека, которые часто проявляются в подростковом возрасте.

Таким образом, существуют различные подходы к изучению уровня тревожности. На мой взгляд, наиболее подходящим для моего исследования является системно-функциональный подход, ведь он в полной мере позволяет раскрыть понятие тревожности.

**Выводы:**

 Итак, многие исследователи и психологи занимались изучением феноменологии «тревожности» на протяжении нескольких веков. Однако не существует единой терминологии этого понятия, ведь каждый ученый изучает и выделяет различные аспекты «тревожности». Кто-то сравнивает «тревожность» с страхом, а другой, наоборот, исключает родство этих понятий. На основе анализа зарубежной и отечественной литературы можно вывести общий термин «тревожности». «Тревожность» – это эмоциональное состояние, которое проявляется в склонности человека к частым переживаниям и беспокойствиям в связи с ожиданием опасности или угрозы. Существуют разные классификации «тревожности», но прежде всего, стоит рассмотреть личностную и ситуативную «тревожность», а также школьную, ведь именно они лягут в основу моего эмпирического исследования. Школьная тревожность, прежде всего, связано со школьной жизнью ученика. Ситуативная тревожность проявляется в определенных ситуациях, а личностная тревожность формируется с самого детства и сопровождает человека все время. Помимо этого «тревожность» как психологический феномен имеет свою функцию и может быть вызвана разными причинами и факторами. Также «тревожность» имеет свои теоретические подходы к ее изучение: системно-функциональный, системно-структурный, системно-исторический. Каждый из них имеет свои особенности и отличия.

Глава 2 «ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЕГЭ (ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА) НА ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАТКЕРИСТИК ПОДРОСТКА»

**2.1 Организация и методика исследования**

При проведении экспериментального исследования влияния Единого государственного экзамена на уровень тревожности учащихся 9-х и 11-х классов была сформирована выборка из 60 респондентов в возрасте 14-15 и 17-18 лет, а именно учеников Арской средней общеобразовательной школы №1.Исследование проводилось во время классных часов.

Эмпирическое исследование проводилось в 3 этапа:

- на первом этапе осуществлялся анализ научной литературы и подбор диагностического материала.

- на втором этапе испытуемые выполняли задания в методиках

- на третьем этапе проводился математико-статистический анализ полученных данных с целью выявления влияния Единого государственного экзамена на уровень тревожности учащихся.

Для обработки данных применялся:

• Стандартный пакет математического анализа SPSS 16.0.

• Метод описательной статистики (среднее арифметическое).

• Сравнительный анализ выраженности показателей (статистический анализ с использованием t–критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок).

Для проведения исследования использовались следующие методики:

- Тест исследования уровня тревожности (опросник Спилберга – Ханина) позволяет определить уровень тревожности в данный момент (ситуативной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

- Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды (В. Бойко) позволяет определить доминирующий тип эмоциональной реакции человека, способа преобразования внутренних и внешних воздействий в положительную нейтральную или отрицательную энергию состояний и поведенческих актов.

Следовательно, выбранные методики будут способствовать решению поставленных в исследовании задач.

**2.2 Диагностика уровня тревожности, типа эмоционального реагирования и результаты.**

Для выявления уровня ситуативной и личностной тревожности у учащихся 9-х и 11-х классов была создана выборка из 60 респондентов. Исследование проводилось во время классного часа. При проведении исследования мы воспользовались методикой исследования уровня ситуативной и личностной тревожности Спилберга – Ханина, методикой исследования типа эмоциональной реакции Бойко.

В ходе обработки полученных данных по каждой шкале были вычислены средние значения тревожности у учащихся 9-х и 11-х классов в начале и середине процесса обучения. После чего с целью определения изменения уровня тревожности у учащихся в начале и середине учебного рассчитывалась разница между средними значениями. Также мы сопоставили уровень ситуативной и личностной тревожности у учащихся 9-х и 11-х классов в начале и середине учебного года (по T-критерию Стьюдента).

*Таблица 2.*

Уровень тревожности учащихся 9-х классов в начале и середине учебного года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 9 класс в начале года | 9 класс в середине года | Уровень значимости |
| Ситуативная тревожность | 40,8 | 41 | 0,834 |
| Личностная тревожность | 46 | 44 | 0\*\*\* |

*В психологии принято считать низким уровнем 5%-ый уровень значимости (p≤0,05), достаточным – 1%-ый (p≤0,01) и высшим – 0,1%-ый уровень (p≤0,001).*

После сравнения средних значений ситуативной и личностной тревожности учащихся 9-х классов в начале и середине учебного года (по T-критерию Стьюдента) был выведен уровень тревожности.

Исходя из результатов, представленных в таблице №1 мы видим, что у учеников 9-х классов уровень ситуативной тревожности, практически, остаётся без изменений к середине процесса обучения. По ситуативной тревожности не было выявлено значимых различий. Сравнивая уровень личностной тревожности, мы видим, что были выявлены значимые различия у учеников 9-х классов в начале и середине года (T=4.253, p<0,001). Уровень личностной тревожности у учеников 9-х классов в начале года выше, чем в середине процесса обучения. Вероятно, это может быть связано с тем, что многие учащиеся стоят перед выбором - продолжить дальнейшее обучение в школе, либо поступать в колледж/техникум и т.д. К середине года многие учащиеся 9-х классов делают осознанный выбор и уровень их личностной тревожности снижается.

 В ходе исследования мы определили тип эмоциональной реакции подростков на воздействие стимула окружающей среды, в нашем случае это предстоящий государственный экзамен. Тестирование проводилось как в начале, так и в середине учебного года для сравнения показателей эмоциональных реакций.

*Диаграмма 1.*

 Исходя из полученных данных мы можем сделать следующий вывод, что у учащихся 9-х классов в начале года в большей степени, а именно 76% от всех респондентов, доминирует рефрактерный тип реагирования на внешние стимулы, то есть эмоциональная система восприятия пасует перед разными влияниями – положительными, отрицательными и амбивалентными. У 10% учащихся преобладает эйфорический тип эмоционального реагирования, при которой эмоциональная система в целом настроена на позитивные стимулы. Так же у 10% респондентов был выявлен эйфорическо — рефрактерно - дисфорический тип реагирования, данные подростки испытывают полный спектр эмоций, тип эмоционального реагирования доминирует в зависимости от внешних событий. И у оставшихся 3% доминирует эйфорически-рефрактерный тип реагирования, что говорит о том, что эмоциональная система подростков лабильна, но все же настроена на позитивное мышление. Мы может сказать, что в большей степени эмоциональная система учащихся 9-х классов лабильна в начале года обучения.

*Диаграмма 2.*

 К середине года показатели эмоциональной реакции у подростков меняются. Эмоциональная реакция у 35% подростков на приближающий экзамен становится более рефрактерной. 35% учащихся реагирует эйфорически, другие 20% - эйфорически - рефрактерно. У 10% учащихся в середине учебного года преобладает дисфорический тип реагирования. Мы видим, что у подростков к середине учебного года меняется отношение к государственному экзамену, вероятно, большое влияние на тип эмоционального реагирования оказывает фактор определённости дальнейшего жизненного пути. К середине года многие учащиеся принимают решение остаться в школе и продолжить обучение в 10 классе, остальные чётко имеют представление, что хотят посвятить себя изучению желаемой профессии. Но есть и те ученики, которые, возможно определились с тем ,что хотят идти в учебное заведение, но не определились с профессией. У таких подростков и преобладает дисфорический тип реагирования на предстоящий экзамен и они оказались более тревожны.

Для сравнения рассмотрим уровень тревожности и тип эмоциональной реакции на стимулы внешней среды у учащихся 11-х классов.

*Таблица 2.*

*Уровень тревожности учащихся 11-х классов в начале и середине учебного года.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 11 класс в начале года | 11 класс в середине года | Уровень значимости |
| Ситуативная тревожность | 40,9 | 43,3 | 0\*\*\* |
| Личностная тревожность | 42 | 44,7 | 0\*\*\* |

*В психологии принято считать низким уровнем 5%-ый уровень значимости (p≤0,05), достаточным – 1%-ый (p≤0,01) и высшим – 0,1%-ый уровень (p≤0,001).*

Анализируя результаты, представленные в таблице №2, мы можем сделать следующие выводы. У учеников 11-х классов в период от начала до середины процесса обучения были выявлены значимые различия по шкале «ситуативная тревожность» (T=-12.069, p<0,001). Среднее значение у учеников 11 класса в начале года (X =40.9) меньше среднего значения чем у учеников 11 класса в середине обучения (X =43.333). Данные позволяют сделать вывод, что ученики 11-х классов более подвержены давлению со стороны окружающих, в том числе родителей, учителей, уровень их ситуативной тревожности становится более высокой к середине процесса обучения. Также были выявлены значимые различия у учеников 11 класса в начале года и учеников 11 класса в середине года по шкале «личностная тревожность» (T=-10.416, p<0,001). У подростков в начале процесса обучения среднее значение равно 42.167, это меньше среднего значения у учеников в середине года равного 44.7. Вероятно, респонденты 11-х классов оказались более тревожными из-за того, что ученики, находясь на важном этапе своего профессионального пути, боялись выбрать не то направление, пойти на поводу у родителей, сделать ошибку в выборе профессии.

*Диаграмма 3.*

Акцентируя внимание на типе реагирования у подростков 11-х классов мы можем сделать следующие выводы. В начале процесса обучения у 73% подростков доминирует рефрактерный тип реагирования, у 10% учащихся преобладает эйфорический тип реагирования, что говорит о позитивном мышлении у учеников. 3% учащихся в начале года испытывают эйфорическо - рефрактерную реакцию на предстоящий экзамен. У оставшихся 10% респондентов преобладает дисфорический тип реагирования, эти подростки акцептируются на негативных моментах и предстоящих переживаниях.

*Диаграмма 4.*

 К середине учебного года подростки меняют своё отношение к Единому государственному экзамену и становятся более тревожными. У 76% подростков отмечается рефрактерный тип реагирования, что говорит об эмоциональной лабильности учащихся. У 4% подростков отмечается эйфорический тип, если сравнивать с показателями у учащихся в начале года, то мы видим, что подростки становятся более тревожными, эмоционально лабильными, многие утрачивают позитивный взгляд на процедуру экзамена. У 3% учеников доминирует эйфорически-рефрактерный тип реагирования, данный показатель остаётся неизменным. Повышается уровень дисфорического типа реагирования, к концу года у учеников 11-х классов он достигает 16%, что говорит о повышенной как ситуативной, так и личностной тревожности будущих студентов.

Для того, чтобы определить учащиеся каких классов более подвержены стрессу и каким образом Единый государственный экзамен влияет на уровень тревожности учащихся мы сравнили средние значения ситуативной и личной тревожности у учащихся 9-х и 11-х классов в начале и середине учебного года (по Т- критерию Стьюдента для независимых выборок)

*Таблица 3.*

*Уровень тревожности учащихся 9-х и 11-х классов в начале года.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 9 класс в начале года | 11 класс в начале года | Уровень значимости |
| Ситуативная тревожность  | 40,8 | 40,9 | 0,972 |
| Личностная тревожность  | 46.2 | 42.2 | 0,1 |

Анализируя результаты, представленные в таблице №3, мы можем сделать следующий вывод. Мы видим, что уровень ситуативной тревожности у учащихся 9-х и 11-х классов в начале учебного года ,примерно, одинаковый . По ситуативной тревожности не было выявлено значимых различий. Обращая внимание на шкалу «личностная тревожность» мы отмечаем, что уровень личностной тревожности у учащихся 9-х классов выше, чем у учеников 11-х классов. Это может быть обусловлено тем, что перед учениками 9-х классов стоит сложный выбор: остаться на дальнейшее обучение в школе или поступать в колледж или техником для освоения новой профессии. По данной шкале также не было выявлено значимых различий.

*Таблица 4.*

*Уровень тревожности учащихся 9-х и 11-х классов в середине года.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 9 класс в середине года | 11 класс в середине года | Уровень значимости |
| Ситуативная тревожность  | 41,3 | 43,3 | 0,359 |
| Личностная тревожность  | 44,3 | 44,7 | 0,966 |

Исходя из результатов в таблице №4 мы может отметить, что уровень ситуативной и личностной тревожности у учащихся 9-х и 11-х классов в середине учебного года, примерно одинаковый. Подростки, обучающиеся в 11 классе чуть более тревожны, чем ученики 9-х классов по шкале «ситуативная тревожность».Это может объяснить тот факт, что на учеников 11-го класса оказывается большее социальное давление окружающих, чем на учеников 9-х классов. Мы видим, что не было выявлено значимых различий по обоим шкалам тревожности.

 По итогам исследования, мы видим, что ученики и 9-х и 11-х классов испытывают большую тревогу за своё будущее. Не зависимо какой экзамен сдают ученики, обучающие обоих классов испытывают и ситуативную и личностную тревожность. У учеников 9-х классов уровень ситуативной тревожности остаётся без изменений, но уровень личностной тревожности снижается к середине учебного года. У учеников 11-х классов оба уровня тревожности повышаются к середине процесса обучения, но они не являются более тревожными, чем обучающиеся 9-х классов. Уровень тревожности у учеников 11-х классов повышается по сравнению с показателями в начале года. Различия у учеников 9-х и 11-х классов мы можем проследить в типах эмоционального реагирования. К середине процесса обучения девятиклассники на предстоящий экзамен реагируют более нейтрально и у многих преобладает позитивное мышление. Что касается учеников 11-х классов, то они к середине года больше акцентируют внимание на отрицательных моментов и эмоциональное состояние учеников более эмоционально лабильно.

**Выводы:**

1. Мы теоретически обосновали необходимость изучения понятия тревожности и его феноменологии.
2. В ходе эмпирического исследования выявили, что Единый Государственный Экзамен оказывает большое влияние на динамику психических состояний выпускников.
3. Прослеживаются изменения в уровни и личностной, и ситуативной тревожности у старшеклассников. Если у 11-х классов оба уровня тревожности повышаются к середине года, то у 9-х классов личностная тревожность снижается, а ситуативная остается неизменной. Личностную тревожность девятиклассников можно объяснить тем, что в начале года перед ними стоит выбор: идти ли в 10 класс или пойти в колледж, а к середине года они принимают решения о своей дальнейшей судьбе. У учащихся 11-х классов высокий уровень тревожности можно объяснить тем, что на них возлагается большая ответственность, ведь они должны выбрать будущую профессию и набрать высокие баллы.
4. На основе анализа проведенных результатов можно отметить, что уровни тревожности учеников и 11-х, и 9-х классов схожи, однако они отличаются типами эмоционального реагирования на воздействие стимула окружающей среды, в данном случаи государственных экзаменов. Если 9-е классы сохраняют позитивное мышление к середине года, то 11-е более негативно реагируют на предстоящие экзамены.
5. Исследование показало, что в целом ЕГЭ негативно сказывается на психике подростков.

**Заключение:**

В результате проведенного исследования можно заключить, что «тревожность» - это эмоциональное состояние, которой свойственны переживания о чем-либо. «Тревожность» имеет различную терминологию в зависимости от того, какие ее аспекты рассматриваются учеными. Существует два вида тревожности – личностная и ситуативная. Личностная тревожность характерна для каждого человека с самого рождения, а ситуативная проявляется в определенных ситуациях. В исследовании подробно рассматривалась школьная тревожность, и были выявлены факторы и причины, влияющие на ее появление. Можно отметить, завышенные ожидания со стороны родителей, которые ждут от своего ребенка высоких результатов и достижений, трудные отношения с учителями, которые не всегда способны понимать своего ученика, проведение постоянных контрольных тестирований, повышающих уровень тревожности учащихся. Также мы рассмотрели ее сигнальную функцию и описали теоретические подходы к изучению тревожности. Для проведения исследования нами были выбраны методики Спилбергера-Ханина на уровень личностной и ситуативной тревожности и Бойко, описывающие тип эмоционального реагирования на внешние стимулы. Для определение влияния ЕГЭ на эмоциональные состояния 11-х классов мы решили сравнить их с 9-ыми классами, которым предстоит сдавать Основной Государственный Экзамен.

 В результате нашего исследования было выявлено, что Единый Государственный Экзамен оказывает значимое влияние на изменение психических состояний выпускников. И если в начале года уровень тревожности 11-х классов имел средний показатели, то к середине он заметно повышается, помимо этого они начинают мыслить более негативно, что говорит об изменении типа эмоциональной реакции на внешнюю среду. У 9-х классов ситуативная тревожность остается неизменной, а личностная снижается. Стоит отметить, что уровни тревожностей учащихся и 9-х и 11-х классов в начале года примерно одинаковы, но зато методика Бойко показывает, что отличается их тип эмоционального реагирования. 9-е классы остаются более позитивными.

 Полученные в данной работе результаты могут привлечь внимание школьных психологов и родителей на эмоциональные состояния детей и лечь в основу изучения ЕГЭ как фактор влияния на психические состояния подростков.

**Список литературы:**

1. Искакова У.Б., Абишева З.С., Журунова М.С., Жетписбаева Г.Д., Исмагулова Т.М. Ситуативная тревожность и психо-эмоциональное состояние студентов во время рубежного контроля// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-5. – С. 900-902;
2. Малкова Е.Е Тревожность и развитие личности // монография.- СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2013.– 268 стр. – С 13-20
3. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П.. Большой психологический словарь // Издание 4-е, расширенное
4. Микляева А. В., Румянцева П. В. М59 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с, ил. ISBN 5-9268-0300-4 стр 11-18
5. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии: учебник.— М.: Владос, 2013. — 687 c
6. Немов Р.С. Н50 Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. — 640 с- стр628
7. Прихожан А. М. П75 «Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика». — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагогапрактика»).- стр.27- 30
8. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст, 2-е изд. ил. - Серия «Детскому психологу». - СПб.: Питер, 2009 - 192 с.
9. Суворова В. В. Психофизиология стресса. - М., 1975.
10. Тарасова С. Школьная тревожность: причины, следствия, профилактика, 160 с. // Издательство: Генезис, 2015 г.
11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. М.: Издательство «Питер», 2006. 606 с.