CC BY

Авторы:

Яблочкина Елена Сергеевна

ученица 11 класса

КГУ «СОШ №81»

г. Караганда, Республика Казахстан

Салехова Диана Саидовна

ученица 9 класса

КГУ «Школа-гимназия №38»

г. Караганда, Республика Казахстан

Руководитель:

Кельмагамбетова Ермек Кобегеновна

заместитель директора

по работе с одаренными детьми

КГУ «Школа-гимназия №38»

г. Караганда, Республика Казахстан

ИЗМЕНЕНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ, САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ И НАСТРОЕНИЯ ПЕРЕД ШКОЛЬНЫМИ ВЫПУСКНЫМИ ЭКЗАМЕНАМИ

Аннотация*: изучено влияние психологического стресса, связанного с подготовкой к Единому национальному тестированию в Республике Казахстан (ЕНТ) на результаты теста Спилбергера-Ханина (ситуативная тревожность) и теста САН (самочувствие, активность и настроение) в начале IV четверти и перед сдачей выпускных экзаменов у 28 школьниц 11 классов. Было установлено, что на фоне эмоционального напряжения перед ЕНТ возрастает ситуационная тревожность. В результате этого, отмечается нарушение психологического и физиологического состояния организма, его истощение, снижение работоспособности и повышенная утомляемость. Авторами сделаны выводу о необходимости проведения занятий в течение учебного года, подготовки к сдаче экзаменов проведение занятий по снижению его интенсивности, с учетом того, что эмоциональное напряжение перед*

экзаменами приводит к нарушению физиологического и психологического состояния организма.

***Ключевые слова**: психологический стресс, выпускные экзамены, ситуативная тревожность, тест Спилбергера-Ханина, самочувствие, активность, настроение, тест САН.*

Введение.

Во время экзамена резко возрастает информационная и эмоциональная нагрузка на учащихся. В первую очередь это связано с тем, что в условиях дефицита времени, непредсказуемости результата и сомнениях в собственных знаниях предъявляют повышенные требования к физиологическому и психологическому состоянию организма [1; 2; 4; 8; 9]. Появление эмоционального напряжения появляется задолго до экзаменов и постепенно увеличивается в связи с их приближением. При этом происходит изменение, а иногда и нарушение функционального состояния всего организма [2, 3, 5].

Следует отметить, что если сначала отмечается мобилизация всех ресурсов организма, направленных на приспособление к стрессовой ситуации, связанной с экзаменами, то затем происходит их истощение. Это приводит к нарушению концентрации и снижению внимания, мыслительной деятельности, понижению самооценки и работоспособности в целом. В результате этого создаются условия для снижения эффективности при сдаче выпускных экзаменов, меньшей вероятности показать ожидаемый и желаемый результат [8; 10; 11].

В течение учебного года и приближения ЕНТ (единого национального тестирования РК) или ЕГЭ (единого государственного экзамена в РФ) индивидуальная устойчивость к стрессу оказывает большое влияние на результаты экзаменов и получение желаемого результата.

Показателями реакции на психологический стресс является изменение ситуативной тревожности, самочувствия, активности и настроения в течение подготовки к экзамену и, непосредственно, перед сдачей ЕНТ или ЕГЭ.

Поэтому исследование изменения этих параметров во время подготовки к экзаменам и перед сдачей ЕНТ или ЕГЭ является важным показателем, который

позволяет оценить функциональное физиологическое и психологическое состояние организма в процессе подготовки и экзаменационного тестирования.

Цель: изучить изменение ситуативной тревожности по результатам теста Спилбергера-Ханина и самочувствия активности и настроения по результатам теста САН в течение предэкзаменационной подготовки и перед экзаменационным тестированием.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ результатов теста Спилбергера-Ханина на ситуативную тревожность в начале IV четверти и перед сдачей ЕНТ.

2. Провести сравнительный анализ результатов теста САН на определение самочувствия, активности и настроения в начале IV четверти и перед сдачей ЕНТ.

3. Обосновать необходимость проведения занятий по снижению ситуативной тревожности в течение учебного года, во время подготовки и сдачей ЕНТ с учащимися выпускных классов.

Актуальность.

Во время всего учебного года у учащихся выпускных классов постепенно увеличивается эмоциональное напряжение и тревога, которые связаны с ожиданием выпускного экзаменационного тестирования. Кроме того, их усилению и увеличению в течение всего учебного года способствуют неизвестность и неопределенность своего будущего, хватит ли баллов, набранных при ЕНТ или ЕГЭ для поступления на грант в высшие учебные заведения, смогу ли я успешно учиться, если поступлю в высшее учебное заведение, что скажут родители и их знакомые, если я не смогу набрать достаточно баллов для поступления на грант, смогут ли родители оплачивать мое обучение после школы-гимназии, если я не наберу достаточно баллов для поступления на грант. При этом если планируется переезд в другой город, либо из сельской местности в город для дальнейшего обучения после школы, то это будет дополнительным фактором, усиливающим психологический стресс.

Особого внимания заслуживает то, что в течение всего учебного года проводятся пробные тестирования по программам предыдущего года. С одной стороны, их результаты позволяют оценить степень готовности и уровень знаний, и их изменение в течение учебного года. При этом с другой стороны, каждый ученик понимает, что вопросы пробного тестирования отличаются от задания ЕНТ в этом учебном году, а это поддерживает тревогу и неопределенность, ожидание того, что ждет на ЕНТ в этом году.

Если рассматривать учебу в выпускном классе с этой точки зрения, то основным фактором, связанным с психологическим стрессом будет эмоциональная реакция организма, которая будет создавать условия для снижения концентрации внимания, мыслительной деятельности, нарушения сна и, в целом, влиять на физиологическое и психологическое состояние организма.

Следует отметить, что в основном при исследовании ситуативной тревожности (тест Спилбергера-Ханина) и самочувствия, активности и настроения (тест САН) их результаты рассматривались как самостоятельные показатели без сопоставления физиологической взаимосвязи исследуемых в этих тестах показателей.

Таким образом, изучение ситуативной тревожности, самочувствия, активности и настроения с учетом их физиологической взаимосвязи у учащихся выпускных классов в начале интенсивного подготовительного периода к сдаче выпускных экзаменов в начале IV четверти и перед сдачей ЕНТ позволяет подойти к обоснованию проведения занятий по снижению психоэмоционального напряжения в течение этого периода с учетом физиологического и психологического состояния организма.

Практическая ценность работы заключается в том, что были выявлены и обоснованы физиологические и психологические особенности влияния ситуативной тревожности с ухудшением самочувствия, снижением активности и настроения у учеников выпускного класса в начале IV четверти и перед экзаменами. Это позволило обосновать необходимость проведения

именно в этот период занятий, направленных на снижение психоэмоциональной напряженности.

Перспективным направлением дальнейшего развития является проведение в 2015–2016 учебном году проведения программы по коррекции эмоционального напряжения в течение IV четверти и обучению экспресс-техникам снижения его нарастания непосредственно во время ЕНТ.

Личное участие авторов заключается в том, что мы принимали участие в беседе с родителями учащихся выпускных классов при обосновании необходимости проведения этого исследования, принимала участие в проведении тестов Спилбергера-Ханина и САН, обработке полученных результатов. В процессе выполнения данного исследования мы овладели методом вариационной статистики расчета средней арифметической, ошибки средней арифметической и определении достоверности различий между показателями по формуле и таблице Стьюдента.

Общая характеристика исследуемой группы и методов исследования.

Мы провели сравнение результатов теста на ситуативную тревожность (тест Спилбергера-Ханина) и теста САН в начале IV четверти и перед сдачей ЕНТ у 28 учениц 11 выпускных классов в 2014–2015 учебном году.

Родители всех учениц, принимавших участие в данной работе дали письменное информированное согласие на участие своих детей в исследовании и соглашение о неразглашении личных данных.

При проведении исследования на ситуативную тревожность мы использовали тест Спилбергера-Ханина. Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) является информативным достоверным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). При этом ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, то есть субъективно переживаемыми эмоциями. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на психологический стресс и может быть различной по

интенсивности и изменяться с течением времени. Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности [6; 7].

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

При исследовании ситуативной тревожности был использован тест Ч. Спилбергера в модификации Ю.Л. Ханина, подшкала которого состоит из 20 вопросов и позволяет оценить реакцию на конкретную стрессовую ситуацию [7].

При анализе результатов исследования ситуативной тревожности надо учитывать, что общий итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов и чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Оценивая результаты теста Спилбергера-Ханина используют следующие оценки тревожности:

– до 30 баллов – низкая;

– 31 – 44 балла – умеренная;

– 45 и более – высокая [6; 7].

Определение ситуативной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина в динамике оценить степень нарастания и влияния психоэмоционального состояния накануне экзамена на его результаты, обосновать проведение экспресс-коррекции психологического стресса во время предэкзаменационной подготовки непосредственно перед экзаменом.

Тест САН – разновидность опросников состояний и настроений, разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М. Сеченова В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М.П. Мирошниковым в 1973 г.

Тест САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Полученная по каждой шкале исследуемых показателей сумма 10 вопросов (от 1 до 7 баллов) находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

– < 30 баллов – низкая оценка;

– 30 – 50 баллов – средняя оценка;

– 50 баллов – высокая оценка.

Статистическую обработку полученных результатов производили с использованием методов вариационной статистики, рассчитывали среднюю арифметическую (M), ошибку средней арифметической (m) и достоверность различий ($P < 0,05$) по формуле и таблицам Стьюдента.

Результаты исследования.

При проведении теста Спилбергера-Ханина в начале IV четверти было установлено, что у большинства учениц 11 классов имела место умеренная выраженность эмоционального напряжения (таблица 1). При этом накануне экзаменов эмоциональное напряжение значительно увеличилось. Это привело к

выявлению высокого уровня ситуативной тревожности у всех участниц исследования.

Таблица 1

Изменение ситуативной тревожности в начале IV четверти и перед ЕНТ у учениц 11 класса (n = 28)

Ситуативная тревожность	Время исследования				
	Начало IV четверти		Перед ЕНТ		P
	Абс.	M±m (%)	Абс.	M±m (%)	
Низкая	–	–	–	–	–
Умеренная	20	71,4 ± 8,5	4	14,3 ± 6,6	P < 0,05
Высокая	8	28,6 ± 8,5	24	85,7 ± 6,6	P < 0,05
Средние баллы M ± m	37,8 ± 3,3		51,2 ± 2,4		P < 0,05

P – достоверность различий с показателями в начале IV четверти:

– до 30 баллов – низкая;

– 31 – 44 балла – умеренная;

– 45 и более – высокая.

При сравнении полученных результатов было установлено, что непосредственно перед экзаменами у достоверно меньшего числа учениц был выявлен умеренный уровень ситуативной тревожности по сравнению с результатами в начале IV четверти (P < 0,05). При этом у достоверно большего количества учениц перед экзаменами был выявлен высокий уровень ситуативной тревожности (P < 0,05).

Особого внимания заслуживает то, что средний балл ситуативной тревожности перед экзаменами был достоверно выше, чем в начале IV четверти (P < 0,05). При этом сами ученицы отмечали, что стали более раздражительными, вспыльчивыми, у большинства отмечалось нарушение сна и повышенная утомляемость.

Соответственно, увеличение ситуативной тревожности, которое за счет высокого эмоционального напряжения приводило к нарушению сна и снижению работоспособности, оказывало отрицательное влияние на физиологическое состояние организма.

Это подтверждалось тем, что в начале IV четверти у 18 (64,3 ± 9,1%) участниц исследования были высокие оценки самочувствия, а у остальных 10 (35,7 ± 9,1%) средние (таблица 2). При этом низкие оценки не были выявлены ни в одном случае.

В отличие от этого, перед экзаменами у 18 (64,3 ± 9,1%) учениц были выявлены низкие, а у 10 (35,7 ± 9,1%) средние, при отсутствии высоких оценок самочувствия. То есть при сохранившемся количестве средних оценках самочувствия, достоверно уменьшилось число высоких и достоверно возросло количество низких оценок ($P < 0,05$).

Сравнение средних показателей оценок по шкале самочувствие показало, что перед экзаменом они стали достоверно меньше, чем в начале IV четверти ($P < 0,05$). При этом если в начале IV четверти средняя оценка самочувствия была на границе между высокой и средней, то перед экзаменами она осталась в пределах средних оценок, но на границе между средней и низкой.

Таблица 2

Изменение результатов теста САН в начале IV четверти
и перед ЕНТ у учениц 11 класса (n = 28)

Исследуемые показатели	Время исследования		P
	Начало IV четверти	Перед ЕНТ	
Самочувствие	46,2 ± 1,8	32,7 ± 2,4	P < 0,05
Низкая оценка	–	18 (64,3 ± 9,1%)	P < 0,05
Средняя оценка	10 (35,7 ± 9,1%)	10 (35,7 ± 9,1%)	P > 0,05
Высокая оценка	18 (64,3 ± 9,1%)	–	P < 0,05
Активность	51,2 ± 2,3	34,7 ± 2,1	P < 0,05
Низкая оценка	–	10 (35,7 ± 9,1%)	P < 0,05
Средняя оценка	9 (32,1 ± 8,8%)	18 (64,3 ± 9,1%)	P > 0,05
Высокая оценка	19 (67,9 ± 8,8%)	–	P < 0,05
Настроение	48,8 ± 3,1	32,1 ± 2,4	P < 0,05
Низкая оценка	–	7 (25,0 ± 8,1%)	P < 0,05

Средняя оценка	18 (64,3 ± 9,1%)	21 (75,0 ± 8,1%)	P < 0,05
Высокая оценка	10 (35,7 ± 9,1%)	–	P < 0,05

P – достоверность различий с показателями в начале IV четверти:

– < 30 баллов – низкая оценка;

– 30 – 50 баллов – средняя оценка;

– 50 баллов – высокая оценка

Полученные результаты при исследовании самочувствия показали, что на фоне увеличения ситуативной тревожности отмечалось ухудшение физиологического состояния организма.

Сравнение показателей активности в начале IV четверти показал, что у 19 (67,9 ± 8,8%) учащихся были высокие, а у 9 (32,1 ± 8,8%) средние оценки. При этом низкие оценки активности отсутствовали. Средний балл в начале IV четверти был равен 51,2 ± 2,3, то есть он соответствовал высоким оценкам.

В отличие от этого, перед ЕНТ отмечалось значительное снижение активности, что было связано с переутомлением и истощением организма школьниц. При этом ни в одном случае не было выявлено высоких оценок, но у 10 (35,7 ± 9,1%) учащихся активность находилась на уровне низких оценок. Различия между результатами в начале IV четверти и перед ЕНТ были достоверными (P < 0,05).

Следует отметить, что средний балл перед ЕНТ по шкале активность сместился к нижней границе средних оценок, что было достоверно меньше, чем в начале IV четверти (P < 0,05).

Так же, как и самочувствие, шкала активность отражает физиологическое состояние организма. Снижение активности перед ЕНТ, по нашему мнению, было связано с истощением организма, связанным с увеличением ситуативной тревожности и эмоционального напряжения.

Настроение отражает психоэмоциональное состояние, но напрямую связано с физиологическим состоянием организма.

В начале IV четверти у 18 (64,3 ± 9,1%) учениц были высокие показатели настроения, у 10 (35,7 ± 9,1%) они соответствовали средним баллам, но ни в одном случае не отмечалось низких оценок.

Однако, перед ЕНТ у большинства участниц исследования настроение снизилось. На этом фоне ни в одном случае не отмечалось высоких оценок настроения, но достоверно возросло количество случаев выявления средних ($P < 0,05$) и низких оценок ($P < 0,05$). При этом хотя средний балл по шкале настроения осталась в диапазоне средних оценок, его снижение было достоверным ($P < 0,05$).

Таким образом, по мере приближения экзамена отмечалось увеличение эмоционального напряжения. Это подтверждалось достоверным увеличением ситуативной тревожности. На этом фоне появились нарушения психологического состояния и нарушение сна. В результате этого, отмечалось нарушение функционального состояния всего организма. Это подтверждалось снижением работоспособности, повышенной утомляемостью и достоверным ухудшением самочувствия ($P < 0,05$), снижением активности ($P < 0,05$) и настроения ($P < 0,05$) при проведении теста САН. Полученные результаты свидетельствовали об обоснованности проведения занятий по снижению эмоционального напряжения, которое является основным фактором, который приводит к нарушению физиологического и психологического состояния организма.

Список литературы

1. Бизина Т.В. Динамика ситуативной тревожности у студенток I курса в течение первого семестра и перед экзаменами / Т.В. Бизина, В.Р. Долгих, И.А. Корабельникова, Е.С. Яблочкина // Клиническая медицина. – 2015. – Т. 24. – С. 222–226.

2. Козорез Е.В. Влияние экзаменационного стресса на психоэмоциональное и физиологическое состояние обучающихся / Е.В. Козорез, Е.Н. Кирьянова // Мат. III межд. научно-практической конф. «Психолого-педагогические проблемы личности и социального взаимодействия». – 2012. – С. 278–282.

3. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцеа. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.

4. Рытова О.А. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в период подготовки и сдачи экзамена: Метод. рекомендации. – Горно-Алтайск, 2006. – С. 41.

5. Салехов С.А. Иерархия психоэмоционального и информационного факторов в структуре экзаменационного стресса / С.А. Салехов, М.Н. Гордеев, Т.В. Бизина, Н.Н. Максимюк // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.science-education.ru/128–21959 (дата обращения: 05.10.2015).

6. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 88–103.

7. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 18 с.

8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

9. Oaten M., Cheng K. Academic Examination Stress Impairs Self-Control // J. Soc Clin. Psych. – 2005. – Vol. 24. – №2. – P. 254–279 (doi: 10.1521/jscp.24.2.254.62276).

10. Richardson M., Abraham C., Bond R. Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis // Psych Bul. – 2012. – Vol. 138 (2). – P. 353–387.

11. Salekhov S.A., Gordeev M.N., Salekhova Y.S., Korabelnikova I.A. (2015) Influence of emotional and informational factors in implementation of coping strategies in psychological stress. – ISJ Theoretical & Applied Science. – №11 (31). – P. 147–154 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Doi: http://dx.doi.org/10.15863/TAS.2015.11.31.24