

УДК 159.9

ИЗУЧЕНИЕ И ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ 9-ГО КЛАССА ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ОГЭ

ПОТАПОВА Анна Юрьевна

студент факультета психологии

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Россия

В статье представлено исследование эмоционального состояния учащихся 9-го класса, которое было проведено на базе МБОУ «Центр образования № 1» (Тульская область), а именно: оценка самочувствия, уровня активности и настроения, самооценка эмоциональных состояний учащихся. На основе результатов исследования разработан проект «Волнуйтесь спокойно, у вас экзамен!».

Ключевые слова: *эмоциональное состояние; стресс; экзаменационный стресс; тревожность; самочувствие; самооценка эмоциональных состояний.*

Стабильное и благоприятное эмоциональное состояние учащихся во время подготовки к экзаменам – неотъемлемая часть успешной и плодотворной работы, а также показатель результативности как во время подготовки, так и во время проведения экзамена. Эмоциональное состояние – это переживание человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека; состояние, которое регулируется преимущественно эмоциональной сферой и охватывает эмоциональные реакции и эмоциональные отношения [2].

Благоприятное эмоциональное состояние особенно важно для подростков в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, так как повышается уровень тревожности, многие подростки испытывают страх «неудачи» - страх «потерпеть поражение» на экзамене.

Основопологающим фактором стабильного и эмоционального состояния является ощущение психологической защищенности, а именно поддержки как со стороны родителей, так и со стороны педагогического коллектива, а также

педагога-психолога. Психолого-педагогическая поддержка крайне важна в период подготовки и проведения экзамена.

Во-первых, если подросток испытывает сильную тревожность во время подготовки к экзамену, то это непосредственно влияет и на его уровень подготовки – материал усваивается очень трудно, голова постоянно забита мыслями «как же я все это выучу?», «а если забуду?», «я не сдам экзамен» и т.д. Во-вторых, нередко подростков настигает стремление к проявлению «стадного чувства» - «зачем же мне учить, если остальные одноклассники ничего не учат?». Подростки надеются на «удачу». Но такое поведение, к сожалению, не приведет к положительным результатам. В-третьих, зачастую родители не стремятся «вникать» в жизнь своих детей и контролировать подготовку своего ребенка к экзамену, что приводит к не самым ожидаемым результатам. Безусловно, есть учащиеся, которые самостоятельно могут организовать свою деятельность по подготовке к экзаменам, но есть и те, кто этого сделать не может. Поддержка родителей оказывает сильное влияние на подростка в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

Психологи выделяют следующие виды эмоциональных состояний: эмоции, аффекты, чувства, тревога, страх, настроение, стрессы и фрустрация.

С целью изучения и оценки эмоционального состояния учащихся 9-го класса при подготовке к ОГЭ было проведено исследование на базе МБОУ «Центр образование № 1» г. Донского Тульской области. В исследовании приняли участие 22 учащихся: 9 юношей и 18 девушек.

Диагностика проводилась при помощи следующих методик: методика САН (самочувствие, активность, настроение) (авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай) и методика «Самооценка эмоциональных состояний» (авторы А. Уэссман и Д. Рикс) [1].

Представим результаты по методике САН (самочувствие, активность, настроение): 68% учащихся пребывают в хорошем самочувствии, 27% оценивают свое самочувствие как удовлетворительное и 5% оценили свое самочувствие как «плохое». Активными учащимися себя считают 13%, учащимися со средней активностью – 64%, а учащимися с низким уровнем активности – 23%.

77% испытуемых оценивают свое настроение как «отличное», 15% оценивают свое настроение как «удовлетворительное» и 8% - как «плохое».

По результатам, полученным после проведения методики «Самооценка эмоциональных состояний» было выявлено следующее:

Шкала «Спокойствие – тревожность»: 68% испытуемых испытывают спокойствие, которое выражается в выдержанности, сдержанности, терпеливости, благоразумности, уравновешенности и невозмутимости, в то время как 27% испытуемых испытывают как спокойствие, так и тревожность в равной степени, а 5% испытуемых чувствуют закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность и боязливость.

Шкала «Энергичность – усталость»: 41% учащихся оценивают себя как инициативную, деятельную, предприимчивую, устремленную, активную личность, 55% учащихся чувствуют себя и энергичными, и уставшими в равной степени, а 4% учащихся оценивают себя как безынициативную, пассивную, апатичную личность.

Шкала «Приподнятость – подавленность»: 50% респондентов оценивают себя как темпераментную, порывистую, энергичную личность, 41% респондентов чувствуют себя и приподнято, и подавлено в равной степени, а 9% респондентов оценивают себя как застенчивую, робкую, нерешительную личность.

Шкала «Уверенность в себе – беспомощность»: 64% учащихся оценивают себя как решительную, упорную, работоспособную личность, 32% учащихся в равной степени чувствуют себя уверенными в себе, но также и временами беспомощными, а 4% учащихся оценили себя как безответную, слабохарактерную и несмелую личность.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что большинство учащихся 9-го класса находятся в стабильном и благоприятном эмоциональном состоянии, но есть и те учащиеся, которым необходима психолого-педагогическая поддержка. Таким образом, стабильное и благоприятное эмоциональное состояние в периоды подготовки и проведения экзаменов – основополагающий фактор успешности и результативности.

На основе полученных результатов был разработан проект «Волнуйтесь спокойно, у вас экзамен!». Проект направлен на формирование у учащихся 8-9 классов навыков совладания со стрессом во время подготовки к основному государственному экзамену (ОГЭ). Формы реализации направлений проекта: «Запоминаем!» - упражнения, направленные на развитие памяти; «Развиваемся!» - упражнения, направленные на развитие мышления; «Смотрим в оба!» - упражнения, направленные на развитие внимания; «Кто я? Какой Я?» - упражнения, направленные на самопознание и саморазвитие; 4К – упражнения на развитие креативности коммуникативности, кооперции, критического мышления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. -416 с.
2. Психология человека от рождения до смерти/ Под общ. ред. А.А. Реана.- СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК., 2002. -656 с.

STUDY AND ASSESSMENT OF THE EMOTIONAL STATE OF 9TH GRADE STUDENTS DURING PREPARATION FOR THE OGE

POTAPOVA Anna Yuryevna

student of the Faculty of Psychology

FGBOU VO «Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy»

Tula, Russia

The article presents a study of the emotional state of 9th grade students, which was conducted on the basis of MBOU "Education Center No. 1" (Tula region), namely: assessment of well-being, level of activity and mood, self-assessment of students' emotional states. Based on the results of the research, the project "Worry calmly, you have an exam!"

Key words: emotional state; stress; exam stress; anxiety; well-being; self-assessment of emotional states.