Выскребенцева Евгения Сергеевна
магистрант
Скорикова Екатерина Ивановна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»
г. Курск, Курская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЕГЭ)

Аннотация: *в статье рассматриваются теоретические и практические аспекты организации психолого-педагогического сопровождения старшеклассников с повышенным уровнем тревожности в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена. Анализируются структурные компоненты психологической готовности к ЕГЭ, включающие когнитивный, личностный и процессуальный аспекты. Раскрываются специфические трудности, возникающие у выпускников с высоким уровнем тревожности: эмоциональная нестабильность, снижение концентрации внимания, трудности самоорганизации. Обосновывается необходимость комплексного подхода к сопровождению, включающего диагностическое, профилактическое, коррекционно-развивающее и консультативное направления. Представлены конкретные методы и техники работы педагога-психолога, направленные на формирование адекватного представления о ЕГЭ, развитие навыков саморегуляции и конструктивных стратегий экзаменационного поведения.*

Ключевые слова: *тревожность, психолого-педагогическое сопровождение, старшеклассники, единый государственный экзамен, психологическая готовность.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) на протяжении уже более полутора десятилетий остается основной формой итоговой аттестации выпускников российских школ. Введение данной формы проверки знаний радикально изменило не только систему оценки учебных достижений, но и психологическую ситуацию, в которой оказываются старшеклассники на завершающем этапе школьного обучения. Как отмечает М.Ю. Чибисова, ЕГЭ существенно отличается от привычных форм контроля знаний, что порождает целый спектр психологических трудностей, с которыми выпускники ранее не сталкивались [4, с. 8].

Особую актуальность в этой связи приобретает проблема тревожности. Многочисленные эмпирические исследования фиксируют преобладание высокого и повышенного уровня как личностной, так и ситуативной тревожности у выпускников в период подготовки к итоговой аттестации [1, с. 208]. При этом ситуативная тревожность, непосредственно связанная с предстоящими экзаменами, нередко становится доминирующим фактором, дезорганизующим учебную деятельность и снижающим эффективность подготовки.

Высокая социальная значимость результатов ЕГЭ, их прямая связь с возможностью получения желаемого профессионального образования и, в конечном счете, с жизненными перспективами молодого человека, превращает период подготовки в затяжной стресс-фактор, способный привести к дезадаптации учащихся [1, с. 209]. В этих условиях роль педагога-психолога в системе психолого-педагогического сопровождения старшеклассников становится особенно значимой.

Цель настоящей статьи – систематизировать теоретические представления о психолого-педагогическом сопровождении старшеклассников с повышенным уровнем тревожности и представить практические рекомендации по организации данной работы в общеобразовательном учреждении.

В современной психологической науке принято разграничивать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога представляет собой эмоциональное состояние, связанное с переживанием неопределенности, ожиданием неблагополучия.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Тревожность же рассматривается как устойчивое личностное образование, предрасположенность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги [4, с. 14].

Согласно подходу Ч.Д. Спилбергера, дифференцируется ситуативная (реактивная) и личностная тревожность. Ситуативная тревожность возникает как реакция на конкретную стрессовую ситуацию и может быть относительно кратковременной. Личностная тревожность представляет собой устойчивую характеристику, проявляющуюся в склонности воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие. Исследования показывают, что в предэкзаменационный период наблюдается повышение обоих видов тревожности, при этом у девушек показатели тревожности, как правило, выше, чем у юношей [3, с. 23].

Для понимания специфики работы с тревожными старшеклассниками принципиально важным является анализ структуры психологической готовности к экзамену. В научной литературе представлены различные модели, однако наибольшее признание получил подход М.Ю. Чибисовой, выделяющей три основных компонента: когнитивный, личностный и процессуальный [4, с. 3].

Когнитивный компонент включает объём и качество знаний, а также уровень развития учебных навыков. Трудности, связанные с этим компонентом, обусловлены недостаточной систематизацией материала, неумением работать с тестовыми заданиями.

Личностный компонент отражает личностно-смысловую позицию старшеклассника, его способность осознанно выстраивать стратегию деятельности на экзамене. Именно этот компонент наиболее тесно связан с уровнем тревожности. Как отмечают исследователи, личностный компонент включает такие характеристики, как интроверсия (умение самостоятельно работать с материалом), организованность (способность чётко выполнять задания в отведённое время) и эмоциональная стабильность (умение сохранять спокойствие во время процедуры экзамена) [4, с. 8].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Процессуальный компонент предполагает знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, владение навыками работы с тестовыми материалами и способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием.

Старшеклассники с высоким уровнем тревожности демонстрируют характерные особенности в период подготовки к ЕГЭ. В эмоциональной сфере это проявляется в постоянном беспокойстве, раздражительности, эмоциональной нестабильности, склонности к пессимистическому прогнозированию результатов. В когнитивной сфере наблюдается снижение концентрации внимания, трудности запоминания и воспроизведения информации, «прокручивание» негативных сценариев. В поведенческой сфере – избегание ситуаций, связанных с подготовкой, прокрастинация, нарушения сна и аппетита [5].

Особую озабоченность вызывает тот факт, что высокая тревожность не только ухудшает психологическое состояние выпускников, но и непосредственно влияет на результаты экзамена, снижая продуктивность деятельности, затрудняя принятие решений и повышая вероятность ошибок по невнимательности.

Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников с повышенным уровнем тревожности в период подготовки к ЕГЭ представляет собой комплексную систему мероприятий, направленных на создание условий для оптимального психологического состояния выпускников и формирования у них конструктивных стратегий экзаменационного поведения.

Основная цель сопровождения состоит не в устранении тревоги как таковой (что было бы и невозможно, и нецелесообразно), а в формировании у старшеклассников способности управлять своим эмоциональным состоянием, использовать тревогу как мобилизующий фактор и сохранять эффективность деятельности в стрессовой ситуации.

Принципами сопровождения выступают: системность (непрерывность и последовательность работы на всех этапах подготовки), дифференцированность (учёт индивидуальных особенностей и уровня тревожности), комплексность

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

(единство диагностических, профилактических, коррекционных и консультативных направлений), согласованность (взаимодействие педагога-психолога с учителями, классным руководителем, администрацией и родителями).

Скрининговое диагностическое обследование целесообразно проводить в начале учебного года, чтобы своевременно выявить старшеклассников, нуждающихся в повышенном внимании. Для диагностики тревожности могут использоваться как валидизированные методики («Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, «Шкала тревожности» А.М. Прихожан, «Тест школьной тревожности» Филлипса), так и анкеты, позволяющие оценить субъективное восприятие экзаменационной ситуации [2].

Важно дифференцировать старшеклассников по типу испытываемых трудностей. Для одних ведущей проблемой является недостаток знаний и учебных навыков, для других – эмоциональная нестабильность, для третьих – незнание процедуры экзамена и порождаемая этим неопределённость. Соответственно, будут различаться и стратегии сопровождения.

Профилактическая работа включает информирование старшеклассников о процедурных особенностях ЕГЭ, что позволяет снизить тревогу, порождаемую неизвестностью. М.Ю. Чибисова рекомендует использовать для этого рассказ с последующим обсуждением, просмотр видеозаписей с демонстрацией процедуры экзамена, а также игру-драматизацию, позволяющую в безопасной обстановке «проиграть» различные элементы экзаменационной ситуации [4, с.28].

Эффективным методом является групповая дискуссия, в ходе которой старшеклассники могут высказать свои опасения и услышать, что аналогичные переживания испытывают многие сверстники. Это способствует нормализации эмоциональных реакций и снижению чувства изолированности.

Работа с родителями также составляет важную часть профилактического направления. Родительские собрания и индивидуальные консультации должны быть направлены на формирование адекватных ожиданий, снижение гиперконтроля и создание поддерживающей домашней атмосферы.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Коррекционно-развивающее направление является центральным в работе с тревожными старшеклассниками и включает несколько взаимосвязанных блоков.

Формирование конструктивных представлений о ЕГЭ. Когнитивная переработка иррациональных убеждений («Если я не сдам ЕГЭ, моя жизнь рухнет», «Я обязательно провалюсь») является необходимой предпосылкой снижения тревожности. Техники когнитивной реструктуризации позволяют старшеклассникам научиться распознавать автоматические негативные мысли, проверять их реалистичность и формулировать более адаптивные альтернативы.

Обучение навыкам саморегуляции. Старшеклассники с высоким уровнем тревожности нуждаются в освоении конкретных техник, позволяющих снижать эмоциональное напряжение. К таким техникам относятся дыхательные упражнения (например, дыхание с удлинённым выдохом), прогрессивная мышечная релаксация, техники визуализации. Важно, чтобы эти навыки были отработаны до автоматизма, поскольку в стрессовой ситуации экзамена возможность их применения будет ограничена.

Развитие навыков самоорганизации. Для тревожных старшеклассников характерна склонность к прокрастинации, избеганию, дезорганизации деятельности. Обучение тайм-менеджменту, планированию подготовки, разбивке больших задач на конкретные шаги позволяет снизить чувство перегруженности и вернуть ощущение контроля.

Моделирование экзаменационной ситуации. Проведение тренировочных экзаменов с соблюдением реальных процедурных условий (заполнение бланков, ограничение времени, отсутствие возможности задать вопрос) позволяет снизить ситуативную тревожность за счёт эффекта привыкания. М.Ю. Чибисова рекомендует использовать при этом аутентичные бланки и контрольно-измерительные материалы [4].

Индивидуальное консультирование показано старшеклассникам с особенно высоким уровнем тревожности, а также тем, у кого тревожность сочетается с другими психологическими проблемами (низкая самооценка, перфекционизм, конфликтные отношения с родителями).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В рамках консультативной работы педагог-психолог помогает старшекласснику осознать источники своей тревоги, исследовать глубинные убеждения, лежащие в основе негативных ожиданий, и найти ресурсы для совладания. Важно, чтобы консультативная работа не сводилась к успокаиванию, а способствовала развитию автономии и субъектности старшеклассника.

При планировании работы с тревожными старшеклассниками необходимо учитывать, что повышенная тревожность может иметь различную природу. У одних она связана с высоким уровнем личностной тревожности как устойчивой характеристики, у других является преимущественно ситуативной реакцией на экзаменационный стресс. В первом случае требуется более длительная и глубокая работа, во втором – часто достаточно своевременной информирующей и обучающей поддержки.

Педагог-психолог может способствовать формированию в школе атмосферы, снижающей тревогенность. Это предполагает отказ от практики запугивания («Не сдашь – не поступишь»), акцент на процессе подготовки, а не только на результате, поощрение обращения за помощью.

Конструктивное взаимодействие с учителями-предметниками позволяет обеспечить единство требований и подходов. Педагог-психолог может провести для учителей семинар, посвящённый особенностям работы с тревожными учениками, обсудить конкретные стратегии поддержки на уроках.

Особое внимание следует уделить психологической подготовке к самому дню экзамена. Старшеклассники должны знать, что делать в случае возникновения сильной тревоги, как организовать своё время, как справляться с возможными «провалами» в работе. Полезно обсудить и возможные сценарии развития событий, включая неблагоприятные, с тем чтобы снизить катастрофизацию.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников с повышенным уровнем тревожности в период подготовки к ЕГЭ представляет собой сложную и многоаспектную деятельность, требующую от педагога-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

психолога не только профессиональных знаний и навыков, но и понимания специфики экзаменационной ситуации, готовности к сотрудничеству с педагогами и родителями.

Эффективность сопровождения определяется не столько устранением тревоги, сколько формированием у старшеклассников способности конструктивно взаимодействовать со своим эмоциональным состоянием, использовать тревогу как ресурс мобилизации, а не как фактор дезорганизации.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку и апробацию дифференцированных программ сопровождения для различных категорий тревожных старшеклассников, а также на изучение долгосрочных эффектов психологической поддержки в период подготовки к итоговой аттестации.

Список литературы

1. Мищенко, В. И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам / В. И. Мищенко // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 1. – С. 208–218.

2. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

3. Крупчак, О. С. Психологические особенности стресса у учащихся 11-х классов в период подготовки к единому государственному экзамену (ЕГЭ) / О. С. Крупчак // Вестник науки. – 2026. – № 6 (99). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-stressa-u-uchaschihsya-11-h-klassov-v-period-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvennomu-ekzamenu-ege (дата обращения: 29.09.2026). – Текст : электронный.

4. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. – Москва : Генезис, 2009. – 184 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Юрченко, Л. Г. Исследование причин школьной тревожности учеников выпускных классов / Л. Г. Юрченко // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – № 26. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-prichin-shkolnoy-trevozhnosti-uchenikov-vypusknyh-klassov (дата обращения: 29.09.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)