

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЕГЭ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

*Е.А. Кедрова, Д.С. Савенко, М.Ю. Уварова, Н.И. Чернецкая*  
*Иркутский государственный университет, г. Иркутск, Россия*

**Аннотация.** Представлены результаты исследования, в котором рассматриваются проблемы психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников. При совершенствовании предметной подготовки к экзаменам педагоги и старшеклассники часто сталкиваются с неготовностью к ЕГЭ в психологическом плане, проявляющейся в процессуальных, познавательных и личностных трудностях. Выделение особенностей психологической готовности к ЕГЭ позволит скорректировать процесс психологического сопровождения старшеклассников при подготовке к экзаменам. **Цель:** выявить особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников. **Материалы и методы.** В исследовании, проводимом с января по март 2020 года, приняли участие 96 обучающихся 10-х классов. Были использованы следующие методы: беседа; тестирование с использованием анкеты «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой, авторской анкеты, «Методики диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению» Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой, 16-факторного личностного опросника Р. Кеттела (форма С). Математико-статистическая обработка осуществлялась с помощью пакета описательных статистик и Н-критерия Краскелла – Уолиса. Вычисления выполнены с использованием пакета программ SPSS Statistics v. 22.0. **Результаты.** Показано, что старшеклассники воспринимают ЕГЭ как стрессовую ситуацию, сопряженную с эмоциональным давлением и повышением нагрузки. Покомпонентный анализ психологической готовности к ЕГЭ показал, что наиболее развит у выпускников процессуальный компонент, тогда как личностный и познавательный компоненты развиты на средне-низком уровне. Установлено, что большинство старшеклассников имеют общий средне-низкий уровень психологической готовности к ЕГЭ, характеризующийся следующими особенностями: высоким уровнем знакомства с процедурой экзамена при высоком уровне тревожности и трудностях самоорганизации и самоконтроля. **Заключение.** Авторами обоснована необходимость оказания психологической помощи старшеклассникам, выделены «мишени» психологического воздействия в развитии психологической готовности к ЕГЭ: сложности в постановке индивидуальной цели сдачи ЕГЭ, в формировании конструктивной стратегии деятельности; неумение обучающихся планировать подготовку к экзаменам; негативные эмоциональные состояния выпускников.

**Ключевые слова:** психологическая готовность, единый государственный экзамен (ЕГЭ), старшеклассники, психологические особенности.

### Введение

На современном этапе развития общества Единый государственный экзамен (ЕГЭ) стал для педагогов, обучающихся и их родителей привычным явлением. С каждым годом совершенствуется процедура проведения ЕГЭ, пересматриваются нормы и стандарты сдачи предметов, однако, несмотря на модернизацию содержательной стороны подготовки к экзамену, повышение уровня предметной готовности выпускников, многие старшеклассники всё равно оказываются не готовы к сдаче ЕГЭ [1, 2]. Известны случаи, когда выпускники с высоким уровнем знаний по предмету (к примеру, победители и призеры Всероссийской олимпиады школьни-

ков) не могли набрать даже 75 баллов на ЕГЭ (по предмету, соответствующему профилю олимпиады). Очевидно, что такая неготовность не связана с уровнем знаний, она имеет свою специфику и соотносится с психологическими механизмами [3, 4]. Следовательно, в противоположность предметной неготовности выпускников к ЕГЭ мы можем выделить психологическую неготовность [5, 6].

Одно из самых распространенных и наиболее описанных в научной литературе (однако не исчерпывающих) проявлений такой неготовности – негативные эмоциональные переживания, связанные с предстоящими экзаменами, – тревога, страхи и пр. [7–10]. Авторы исследований отмечают, что

вышеназванные проявления могут быть связаны с возрастающими требованиями к обучающимся, способствующими формированию у выпускников предвзятого негативного отношения к ЕГЭ, восприятию экзамена как непреодолимого препятствия и пр., что в худшем случае может спровоцировать суицидальные переживания [1, 11, 12]. Кроме того, в научной литературе широко не описаны другие проявления психологической неготовности к ЕГЭ, хотя в психологической практике они часто бывают озвучены в рамках консультативной и иной работы. Педагоги и практические психологи также подчеркивают необходимость совершенствования уровня психологической готовности к ЕГЭ с целью сохранения психологического, соматического и социального здоровья выпускников, указывая, что сформированная психологическая готовность к ЕГЭ является также фактором, повышающим результативность обучающихся [13–16]. Отмеченные факты позволяют нам утверждать, что проблема психологической готовности к ЕГЭ является одним из актуальных вопросов психологической культуры и психологической безопасности образовательной среды системы среднего общего образования в России.

Под психологической готовностью к ЕГЭ мы понимаем целостное психологическое образование, представляющее собой совокупность процессуальных, поведенческих и личностных проявлений, обеспечивающих успешность выпускника при подготовке к экзамену и его сдаче. Психологическая готовность к ЕГЭ выступает интегральным результатом работы всей образовательной системы, отражая результат деятельности как педагогов, так и психологов.

Большой вклад в изучение данной темы внесли такие авторы как М.Ю. Чибисова, И.В. Долгополова, Г.С. Бережная, С.А. Гапонова, А.И. Романова и др., охарактеризовав психологическую готовность к ЕГЭ как целостное образование с точки зрения структурных компонентов, функций, связи с внешними и внутренними факторами, а также разработав практические рекомендации по повышению её уровня.

Так, структуру психологической готовности к ЕГЭ составляют личностный, процессуальный и поведенческий компоненты [5, 6]. Охарактеризуем каждый из них. Личностный компонент включает в себя наличие собственного адекватного представления о ЕГЭ, оптимальный уровень тревоги, самостоятельность и адекватную самооценку. Процессуальный компонент характеризует знания выпускника о процедуре проведения ЕГЭ. Его составляющие – знакомство с процедурой экзамена, навыки работы с заданиями ЕГЭ, умение устанавливать контакты с незнакомыми людьми в новой обстановке и владение способами саморегуляции и релаксации. Познавательный компонент отражает такие качества, как высокий уровень концентрации внимания и произвольности, четкость и струк-

турированность мышления, высокий уровень организации деятельности и сформированность внутреннего плана действий [6].

Формирование компонентов структуры психологической готовности к ЕГЭ происходит на протяжении всего обучения в школе, однако особенно интенсивно – в период подготовки к экзамену [17, 18]. Стоит отметить, что на процесс формирования оказывают влияние внутренние и внешние факторы. К внутренним относят личностные особенности выпускников, в частности: уровень тревожности, общительность, эмоциональную стабильность и др., к внешним – психологическую обстановку в семье выпускника и в школе [3, 4, 13, 19–21].

Несмотря на то, что психологическая готовность к ЕГЭ формируется достаточно длительное время, педагоги и старшеклассники часто сталкиваются с неготовностью к экзамену именно в психологическом плане [11, 22]. Незнание особенностей психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников, специфики уровня развития её структурных компонентов, своеобразия связи с внешними и внутренними факторами может приводить к снижению эффективности психологического и педагогического воздействия. Примерами неэффективного воздействия могут быть стремление педагогов и психологов повысить уровень психологической готовности к ЕГЭ за счёт увеличения информированности старшеклассников о предстоящем экзамене, подготовка программ сопровождения старшеклассников при подготовке к ЕГЭ с ориентацией только на работу с тревожностью и т. п. [18, 23]. Как будет показано в дальнейшем, особенности психологической готовности к ЕГЭ соотносятся с тремя структурными компонентами (процессуальным, познавательным и личностным), поэтому эффективная программа психологического сопровождения должна быть направлена на их развитие.

**Цель:** выявить особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников.

#### Материалы и методы

Эмпирическое исследование проводилось нами в период с 20 января по 15 марта 2020 года на базе МБОУ г. Иркутска «СОШ № 23» в 10-х классах ( $n = 96$ ). Из них: 54 – девушки, 42 – юноши. В настоящем исследовании мы использовали следующие методы: беседа; тестирование, с использованием следующих психодиагностических методик: анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой, авторская анкета, определяющая отношение старшеклассников к ЕГЭ, «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению» Ч.Д. Спилбергера в адаптации А.Д. Андреевой, 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (форма С). Математико-статистическая обработка осуществлялась с помощью пакета описательных статистик и Н-критерия Краскелла –

Уолиса. Вычисления выполнены с использованием пакета программ SPSS Statistics v. 22.0.

### Результаты

Начало исследования положено с анализа представлений старшеклассников о ЕГЭ. Так, большинство старшеклассников (67 %) считает, что ЕГЭ – это эффективная система выпускных экзаменов. Среди преимуществ ЕГЭ старшеклассники чаще всего указывали возможность по результатам ЕГЭ подать заявление в любой вуз (98 %), реализацию единых требований к выпускникам (83 %), наличие базы данных по результатам ЕГЭ (68 %). К недостаткам данной экзаменационной системы обучающиеся отнесли увеличение нагрузки на выпускников (83 %), сложную процедуру проведения ЕГЭ (66 %), отсутствие индивидуального подхода (50 %). Также важно отметить, что большинство обучающихся считает, что процесс подготовки к экзамену сопровождается стрессовым состоянием, давлением со стороны педагогов и родителей.

Анализируя представленные показатели преимуществ и недостатков ЕГЭ с точки зрения выпускников, отметим, что выпускники продемонстрировали адекватное представление об экзамене. Они понимают и признают его сильные и слабые стороны, однако подготовка к ЕГЭ представляется им сложным и трудоемким процессом, а сам экзамен не всегда может объективно отразить уровень их подготовки и знаний.

Покомпонентный анализ психологической готовности к ЕГЭ наших испытуемых старшеклассников подтвердил сделанное выше предположение об их высоком уровне осведомленности о процедуре экзамена и показал, что наиболее развит у выпускников процессуальный компонент, о чем свидетельствуют результаты, полученные с помощью анкеты «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой. Так, у 61 % опрошенных был выявлен высокий уровень по шкале «Знакомство с процедурой», у 39 % – средний. При этом результаты, полученные по другим методикам, позволяют нам предположить следующее. Несмотря на то, что выпускники в своем большинстве способны в знакомых ситуациях быть организованными и настойчивыми в достижении своих целей, в неопределенных и изменяющихся ситуациях, характеризующихся наличием дополнительной нагрузки, они все же могут действовать под влиянием своих эмоций хаотично и неорганизованно, о чём свидетельствуют высокие баллы по шкалам «Тревога» (среднее значение – 25,7) и «Гнев» (среднее значение – 22,1) по результатам методики диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению. Эти данные подтверждаются и результатами шкал «Самодисциплина» (среднее значение – 6 стенов) и «Моральная нормативность» (среднее – 5,8 стена), которые являются показателями регуляторных свойств личности (методика Р. Кеттела).

Личностный компонент психологической готовности к ЕГЭ у принявших участие в исследовании старшеклассников характеризуется высоким уровнем тревоги (61 % выпускников показали высокий уровень по шкале «Тревога» методики диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению; среднее значение по фактору О «Тревожность» опросника Р. Кеттела – 8 стенов). Мы можем предположить, что обучающиеся часто сталкиваются с волнением, когда речь заходит о завершении обучения и необходимости выбирать экзаменационные предметы, сомневаются в своих возможностях сдать ЕГЭ на высокий балл, не уверены в том, что смогут справиться с тревогой на экзамене. Также многие старшеклассники демонстрируют пониженные показатели по дополнительному 17-му фактору MD («Самооценка»): среднее значение – 4,3 стена, что позволяет нам сделать вывод о преобладании у выпускников неуверенности, недовольства собой, а также критичности по отношению к себе.

Познавательный компонент психологической готовности к ЕГЭ у опрошенных нами старшеклассников характеризуется сложностями, связанными с планированием процесса подготовки к экзаменам и постановкой индивидуальной цели сдачи ЕГЭ, а также формированием конструктивной стратегии деятельности на экзамене с учетом личностных особенностей. Это подтверждают как результаты беседы и анкетирования, так и результаты методик. Например, по результатам анкеты М.Ю. Чибисовой «Готовность к ЕГЭ» 49 % старшеклассников имеют средний уровень развития данного компонента, 38 % – низкий, 13 % – высокий, при этом 83 % отмечают увеличение нагрузки на старшеклассников, а 50 % считают, что подготовиться к ЕГЭ самостоятельно сложно. Мы можем интерпретировать полученные результаты следующим образом: старшеклассники сомневаются в своей способности правильно распределить время и силы во время подготовки к ЕГЭ и его сдачи и не всегда могут выбрать наилучший для них способ выполнения заданий.

Анализируя состояние развития всех трех компонентов (процессуального, личностного и познавательного) психологической готовности к ЕГЭ, мы можем сделать вывод о её общем уровне. Общий уровень психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников мы можем оценить как средне-низкий, характеризующийся высоким уровнем знакомства с процедурой экзамена при высоком уровне тревожности, связанной с предстоящими экзаменами, трудностями самоорганизации и самоконтроля, сложностями использования способов управления своим эмоциональным состоянием. Обучающиеся с данным уровнем воспринимают ситуацию экзамена как труднопреодолимую, что дезорганизует деятельность по подготовке к экзаменам, а также мешает мобилизовать личностные ресурсы для поиска продуктивной

стратегии деятельности. Поэтому даже при достаточно высокой содержательной предметной подготовленности к экзамену и высоком уровне знакомства с процедурой старшеклассники со средним уровнем психологической готовности к ЕГЭ могут получить более низкие результаты по итогам ЕГЭ [5, 10].

Необходимо подчеркнуть, что общий средненизкий уровень развития психологической готовности к ЕГЭ характерен для большинства принявших участие в исследовании старшеклассников, причем значимых различий по результатам статистического анализа с применением Н-критерия Краскелла – Уолиса между четырьмя классами нами выявлено не было ( $p > 0,01$ ). Это позволяет нам сделать вывод, что выпускники сталкиваются с похожими трудностями при подготовке к ЕГЭ, и, несмотря на то, что выраженность трудностей по некоторым параметрам может варьироваться, мы можем говорить о необходимости развития психологической готовности к ЕГЭ у большинства старшеклассников.

### Обсуждение

В нашем исследовании показано, что уровень развития психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников можно определить как средненизкий. Сильные стороны психологической готовности старшеклассников – высокий уровень знакомства с процедурой ЕГЭ, наличие у выпускников определенного настроя на такой формат экзаменационных испытаний, а также собственного адекватного мнения о данной экзаменационной системе. Слабые стороны – высокий, близкий к дезорганизирующему уровень тревоги, наличие сомнений в своих силах сдать ЕГЭ; сложности, связанные с планированием процесса подготовки к экзаменам, постановкой индивидуальной цели сдачи ЕГЭ, формированием конструктивной стратегии деятельности на экзамене; а также трудности, связанные с применением способов управления своим эмоциональным состоянием.

Выделенные особенности психологической готовности к ЕГЭ свидетельствуют о необходимости целостного подхода в повышении и развитии её уровня. Восприятие старшеклассниками ЕГЭ как труднопреодолимого препятствия связано не столько с недостаточной информированностью выпускников, сколько с отсутствием внутреннего плана подготовки к экзамену на фоне высокого уровня тревожности, которые, вероятно, могут усиливать друг друга: отсутствие плана подготовки повышает тревожность, которая мешает приступить к планированию и реализации процесса подготовки к экзамену.

Полученные нами результаты уточняют данные предыдущих исследований, что особенно важно в работе с темой ЕГЭ из-за ежегодных изменений в процедуре проведения экзаменов, обуславливающих необходимость для педагогов и практических психологов актуальных данных по

вопросу психологической готовности к ЕГЭ. Также в нашем исследовании проведена систематизация современных представлений о психологической готовности к ЕГЭ за счёт всестороннего рассмотрения проблемы, исключающего сведение изучаемого психологического образования только к экзаменационной тревожности или процессуальной готовности.

Кроме того, результаты статистических расчётов с использованием Н-критерия Краскелла – Уолиса показали следующее: статистически значимых различий между разными классами нет; это позволило нам сделать вывод, что при подготовке к экзамену и планированию деятельности по его сдаче обучающиеся сталкиваются с похожими трудностями. Обсуждая полученные статистические результаты, мы можем предположить, что отсутствие различий может быть связано как с общей обстановкой в школе, так и с особенностями самой процедуры ЕГЭ. С другой стороны, полученные результаты открывают возможность создания единой программы психологического сопровождения старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, которую могли бы использовать психологи различных образовательных организаций.

### Заключение

Таким образом, особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников неразрывно связаны с трудностями, возникающими у выпускников при подготовке к экзамену. Общий уровень психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников – средненизкий, проявляющийся в таких особенностях, как высокий уровень знакомства с процедурой экзамена, повышенный уровень тревожности, трудности самоорганизации и самоконтроля, сложности использования способов управления своим эмоциональным состоянием.

Обобщая итоги эмпирического исследования, мы считаем необходимым подчеркнуть важность оказания психологической помощи старшеклассникам в развитии психологической готовности к ЕГЭ. Основываясь на выделенных особенностях, мы можем обозначить «мишени» психологического воздействия при развитии психологической готовности к ЕГЭ: сложности в постановке индивидуальной цели сдачи ЕГЭ, в формировании конструктивной стратегии деятельности, неумение обучающихся планировать подготовку к экзаменам, а также негативные эмоциональные состояния выпускников, возникающие в связи с предстоящими экзаменами.

Результаты исследования будут положены в основу программы психологического сопровождения старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Благодарности

Авторы выражают благодарность сотрудникам МБОУ г. Иркутска «СОШ № 23», а также сотрудникам кафедры возрастной и педагогической психологии ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» за помощь в проведении настоящего исследования.

### Литература

1. Бубнова И.С., Терещенко А.Г. Обеспечение социально-психологической безопасности образовательной среды школы посредством профилактики суицидов в период подготовки к ЕГЭ // *Казанский педагогический журнал*. 2017. № 4 (123). С. 137–141. <https://elibrary.ru/item.asp?id=30068214>
2. Лихачева А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. 2016. № 42. С. 121–126. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26694874>
3. Гапонова С.А., Романова А.Н. Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ // *Вестник университета*. 2012. № 1. С. 120–123. <https://elibrary.ru/item.asp?id=17930684>
4. Лобачева В.И. Психологические факторы, влияющие на подготовку школьников к единому государственному экзамену // *KANT*. 2017. № 4 (25). С. 72–75. <https://elibrary.ru/item.asp?id=30778125>
5. Долгополова И.В. Психологическая готовность детей к ЕГЭ // *Гуманитарный научный журнал*. 2015. № 2. С. 14–17. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26280452>
6. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ // *Вестник практической психологии образования*. 2008. Т. 5, № 4. С. 77–80. [https://psyjournals.ru/vestnik\\_psyobr/2008/n4/28554.shtml](https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml)
7. Бобрещева-Пушкина Н.Д., Кузнецова Л.Ю., Попова О.Л. Экзаменационный стресс у студентов медицинских вузов: распространённость, причины и профилактика // *Гигиена и санитария*. 2018. Т. 97, № 5. С. 456–460. DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-5-456-460.
8. Едиханова Ю.М., Уфимцева Е.Н. Особенности проявления отрицательных эмоциональных состояний у подростков в период сдачи ЕГЭ // *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2016. № 4 (32). С. 140–143. <https://elibrary.ru/item.asp?id=28089591>
9. Сиденко Е.А. Профилактика экзаменационного стресса у старших подростков // *Муниципальное образование: инновации и эксперимент*. 2013. № 1. С. 29–31. <https://elibrary.ru/item.asp?id=18792762>
10. Швецова М.Н., Барышева Е.О. Изучение вербальной самооценки и экзаменационной тревожности старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ // *Проблемы современного образования*. 2018. № 3. С. 59–67. <https://elibrary.ru/item.asp?id=35458933>
11. Попова И.В. Единый государственный экзамен – как социально-психологическая травма // *Вестник Костромского государственного университета*. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. Т. 24, № 3. С. 97–102. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36565758>
12. Маленова А.Ю., Маленов А.А. Особенности совладания с информационным стрессом в школьном возрасте // *Социальная работа: современные проблемы и технологии*. 2020. № 1. С. 132–144. <https://elibrary.ru/item.asp?id=42358154>
13. Мацуга В.В., Богомаз С.А., Суднева О.Ю. Роль интеллектуальных и личностных факторов в достижении высокой результативности в ЕГЭ по математике // *Сибирский психологический журнал*. 2014. № 52. С. 52–66. <https://elibrary.ru/item.asp?id=21946861>
14. Симатова О.Б., Космакова И.Э. Взаимосвязь продуктивности копинг-стратегий и результатов ЕГЭ у старшеклассников // *Теория и практика общественного развития*. 2014. № 3. С. 96–98. <https://elibrary.ru/item.asp?id=21372119>
15. Morosanova V.I., Fomina T.I., Filippova E.A. The Relationship between the Conscious Self-Regulation of Schoolchildren's Learning Activity, Their Test Anxiety Level, and the Final Exam Result in Mathematics // *Behav Sci (Basel)*. 2019. Vol. 10 (1). P. 16. DOI:10.3390/bs10010016
16. Sari S.A., Bilek G., Celik E. Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study // *Nord J Psychiatry*. 2018. Vol. 72 (2). P. 84–88. DOI: 10.1080/08039488.2017.1389986
17. Залыгаева С.А., Шалагинова К.С., Декина Е.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2019. Т. 7, № 2. № ст. 49. <https://elibrary.ru/item.asp?id=38597821>
18. Качимская А.Ю., Ковтун П.О. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2019. Т. 7, № 3. № ст. 36. <https://elibrary.ru/item.asp?id=39555242>
19. Arun P. Gard R., Chavan B.S. Stress and suicidal ideation among adolescents having academic difficulty // *Industrial Psychiatry Journal*. 2017. Vol. 1. P. 64–70. DOI: 10.4103/ipj.ipj\_5\_17
20. Bedewy D., Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale // *Health Psychol Open*. 2015. Vol. 2. P. 1–9. DOI: 10.1177/2055102915596714
21. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students / R. Beiter, R. Nash, M. Mccrady [et al.] // *Journal Affect Disorders*. 2015. Vol. 173. P. 90–96. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054

22. Fergus T.A., Limbers C.A. *Reducing Test Anxiety in School Settings: A Controlled Pilot Study Examining a Group Format Delivery of the Attention Training Technique Among Adolescent Students* // *Behav Ther.* 2019. Vol. 50 (4). P. 803–816. DOI: 10.1016/j.beth.2018.12.001

23. *Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students* / J. Gallego, J.M. Aguilar-Parra, A.J. Cangas [et. al.] // *Span J Psychol.* 2015. Vol. 17, E109. P. 1–6. DOI: 10.1017/sjp.2014.102

**Кедярова Елена Александровна**, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогической и возрастной психологии, Иркутский государственный университет (Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1), kedu\_72@mail.ru, ORCID 0000-0001-9124-9503

**Савенко Дарья Сергеевна**, магистрант, факультет психологии, Иркутский государственный университет (Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1), SDaria.S@yandex.ru

**Уварова Маргарита Юрьевна**, кандидат психологических наук, доцент, Иркутский государственный университет (Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1), uv-marg@mail.ru, ORCID 0000-0002-1597-9093

**Чернецкая Надежда Игоревна**, доктор психологических наук, доцент, Иркутский государственный университет (Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1), cherna@yandex.ru, ORCID 0000-0001-7082-5444.

*Поступила в редакцию 31 августа 2020 г.; принята 21 декабря 2020 г.*

DOI: 10.14529/jpps210204

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL READINESS TO THE UNIFIED STATE EXAM IN HIGH SCHOOL STUDENTS

**E.A. Kedyarova**, kedu\_72@mail.ru, ORCID 0000-0001-9124-9503

**D.S. Savenko**, SDaria.S@yandex.ru

**M.Y. Uvarova**, uv-marg@mail.ru, ORCID 0000-0002-1597-9093

**N.I. Chernetskaya**, cherna@yandex.ru, ORCID 0000-0001-7082-5444

*Irkutsk State University (1 Karl Marx St., Irkutsk, 664003, Russian Federation)*

**Abstract.** The article discusses the problems of psychological readiness to the Unified State Exam in high school students. It is noted that when preparing for exams, teachers and high school students often face a lack of psychological readiness, which can be manifested in both cognitive and personal difficulties. Describing the features of psychological readiness to the Unified State Exam will make it possible to correct the process of psychological supervision of high school students. **Aim:** The paper aims to identify the features of psychological readiness to the Unified State Exam in high school students. **Materials and methods:** The study was conducted from January to March 2020 and involved 96 students of 10th grade. The following methods were used for the purpose of the study: conversation method, questionnaire method (1 – Readiness to the Unified State Exam by M.Yu. Chibisova, 2 – author’s standardized questionnaire, 3 – Spielberger State Trait Anxiety Inventory modified by A. Andreeva, 4 – 16-PF by R. Cattell). Mathematical and statistical processing was performed by using descriptive statistics and the Kruskal–Wallis one-way analysis of variance. The calculations were performed using the SPSS Statistics v. 22.0 software package. **Results:** It was shown that high school students perceived the Unified State Exam as a stressful situation that caused high emotional pressure. An analysis of psychological readiness to the exam showed that the graduates had the most developed process component, while the personal and cognitive components of readiness were formed at a medium or low level. It was found that the majority of high school students had a medium and low level of psychological readiness to the exam, that can be manifested in the following aspects: familiarity with the exam procedure, anxiety and difficulties with self-discipline and self-control.

**Conclusion:** The authors substantiate the need to provide psychological supervision to high school students and emphasize the most important areas of psychological impact for the development of psychological readiness to the exam, namely exam-related goal setting, forming a constructive strategy for exam-related activities; developing a plan for preparing for the exam; overcoming negative emotional states.

**Keywords:** *psychological readiness, Unified State Exam (USE), high school students, psychological features.*

### References

1. Bubnova I., Tereshchenko A. Ensuring social and psychological security of school learning environment with the means of preventing suicides during preparation for state examinations. *Kazanskii pedagogicheskii zhurnal = Kazan Pedagogical Journal*. 2017; 4 (123): 137–141. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=30068214>
2. Likhacheva A.Yu. Psychological readiness of high school students to pass the unified state exam. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii = Problems and prospects of education development in Russia*. 2016; 42: 121–126. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=26694874>
3. Gaponova S.A., Romanova A.N. Psychological factors affecting the success of school graduates passing final exams in the Russian unified state exam format. *Vestnik universiteta*. 2012; 1: 120–123. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=17930684>
4. Lobacheva V.I. Psychological factors affecting the preparation of schoolchildren for the unified state examination. *KANT*. 2017; 4 (25): 72–75. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=30778125>
5. Dolgoplova I.V. Psychological readiness of children for the Russian unified state exam. *Gumanitarnyi nauchnyi zhurnal = Humanitarian Scientific Journal*. 2015; 2: 14–17. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=26280452>
6. Chibisova M.Yu. Psychological readiness of the graduate to pass the Russian unified state exam. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Psychological Practice in Education*. 2008; 5 (4): 77–80. (in Russ.). [https://psyjournals.ru/vestnik\\_psyobr/2008/n4/28554.shtml](https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml)
7. Bobrishcheva-Pushkina N.D., Kuznetsova L.Yu., Popova O.L. Examination stress among medical students: prevalence causes and prevention. *Gigiena i sanitariya = Hygiene and sanitation*. 2018; 97 (5): 456–460. (in Russ.). DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-5-456-460.
8. Edikhanova Y.M., Ufimtseva E.N. Features of display of negative emotional states in adolescents in the period of exam. *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Journal of Shadrinsk State Pedagogical University*. 2016; 4 (32): 139–143. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=28089591>
9. Sidenko E.A. Prevention of exam stress in older adolescents. *Munitsipal'noe obrazovanie: innovatsii i eksperiment = Municipal education: innovation and experiment*. 2013; 1: 29–31. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=18792762>
10. Shvetsova M.N., Barysheva E.O. Study of the verbal self-evaluation and exam anxiety of high school students while preparing for their unified state examinations. *Problemy sovremennogo obrazovaniya = Problems of modern education*. 2018; 3: 59–67. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=35458933>
11. Popova I.V. Russian unified state exam as a socio-psychological trauma. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika = Vestnik of Kostroma state university. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2018; 24 (3): 97–102. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=36565758>
12. Malenova A.Yu., Malenov A.A. Features of coping with information stress at school age. *Sotsial'naya rabota: sovremennye problemy i tekhnologii = Social work: modern problems and technologies*. 2020; 1: 132–144. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=42358154>
13. Matsuta V.V., Bogomaz S.A., Sudneva O.Yu. The role of intellectual and personal factors in achieving high performance in the use in mathematics. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Journal of Psychology*. 2014; 52: 52–66. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=21946861>
14. Simatova O.B., Kosmakova I.E. Correlation between the efficiency of coping strategies and the unified state exam's results among senior high school students. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya = Theory and Practice of Social Development*. 2014; 3: 96–98. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=21372119>

15. Morosanova V.I., Fomina T.I., Filippova E.A. The Relationship between the Conscious Self-Regulation of Schoolchildren's Learning Activity, Their Test Anxiety Level, and the Final Exam Result in Mathematics. *Behav Sci (Basel)*. 2019; 10 (1): 16. DOI:10.3390/bs10010016.
16. Sari S.A., Bilek G., Celik E. Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study. *Nord J Psychiatry*. 2018; 72 (2): 84–88. DOI:10.1080/08039488.2017.1389986.
17. Cherkasova S.A., Shalaginova K.S., Dekina E.V. Psychological preparation for the exam: the formation of stress in high school students. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya = World of Science. Pedagogy and psychology*. 2019; 7 (2). № art. 49. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=38597821>
18. Kachinskaya A.Yu., Kovtun P.O. On the issue of the formation of psychological readiness students for exams. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya = World of Science. Pedagogy and psychology*. 2019; 7 (3). № art. 36. (in Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=39555242>
19. Arun P. Gard R., Chavan B.S. Stress and suicidal ideation among adolescents having academic difficulty. *Industrial Psychiatry Journal*. 2017; 1: 64–70. DOI: 10.4103/ipj.ipj\_5\_17.
20. Bedewy D., Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychol Open*. 2015; 2: 1–9. DOI: 10.1177/2055102915596714.
21. Beiter R., Nash R., Mccrady M. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal Affect Disorders*. 2015; 173: 90–96. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054
22. Fergus T.A., Limbers C.A. Reducing Test Anxiety in School Settings: A Controlled Pilot Study Examining a Group Format Delivery of the Attention Training Technique Among Adolescent Students. *Behav Ther*. 2019; 50 (4): 803–816. DOI: 10.1016/j.beth.2018.12.001
23. Gallego J., Aguilar-Parra J.M., Cangas A.J. et. al. Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *Span J Psychol*. 2015; 17 (E109): 1–6. DOI: 10.1017/sjp.2014.102.

*Received 31 August 2020; accepted 21 December 2020*

---

#### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Особенности психологической готовности к ЕГЭ у старшеклассников / Е.А. Кедярова, Д.С. Савенко, М.Ю. Уварова, Н.И. Чернецкая // Психология. Психофизиология. – 2021. – Т. 14, № 2. – С. 38–45. DOI: 10.14529/jpps210204

#### FOR CITATION

Kedyarova E.A., Savenko D.S., Uvarova M.Y., Chernetskaya N.I. Features of Psychological Readiness to the Unified State Exam in High School Students. *Psychology. Psychophysiology*. 2021, vol. 14, no. 2, pp. 38–45. (in Russ.). DOI: 10.14529/jpps210204

---