

Министерство просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К КОНТРОЛЬНО-  
ОЦЕНОЧНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ**

Направление «44.04.02 Психолого-педагогическое образование.  
Веб-психология и психологическое консультирование в цифровой среде»  
Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Р.А. Валиев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Исполнитель:  
Головина Елена Владимировна,  
обучающийся ВЕБ-2241з группы

Руководитель:  
Водяха Юлия Евгеньевна,  
канд. психол. наук, доцент кафедры  
общей психологии и конфликтологии

Екатеринбург 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	9
1.1. Теоретический обзор проблемы психологической готовности как научной категории.....	9
1.2. Теоретический анализ содержания и структуры психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям..	16
1.3. Теоретические аспекты исследований посвященных психологии современных старшеклассников	23
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ.....	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Эмпирическое исследование психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям.....	37
2.3. Описание тренинговой программы по формированию психологической готовности к контрольно-оценочным мероприятиям обучающихся старших классов.....	54
2.4. Результаты апробации тренинговой программы по формированию психологической готовности к контрольно-оценочным мероприятиям старшеклассников.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	77
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	86

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы** Психологическое сопровождение выпускников в период итоговой аттестации в школе является значимым направлением работы педагога-психолога. На сегодняшний день имеется значительное количество материалов для выпускников и педагогов, обеспечивающих правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к ситуации контрольно-оценочной деятельности.

Проблеме психологической готовности к сдаче итоговой аттестации посвящены работы таких исследователей Ю.А. Шабатина [49], М.Ю. Чибисова [45], О. Чуча [47], И.И. Булгакова [4], К.Э. Закидян [14], И.В. Долгополова [10], В.Г. Граница [8] и др. Следует отметить, что, большинство исследований данной проблемы проводились преимущественно в период начала внедрения Единого Государственного экзамена в систему образования (2009 год). И к настоящему времени большая часть разработанных ранее программ по формированию психологической готовности к ЕГЭ требуют изменений и дополнений, так как произошли существенные перемены в процедуре проведения экзамена, а также отношения к нему.

Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников и формирование копинг-стратегий на этапе подготовки к итоговой аттестации в наше время являются актуальными темами, так как в этот период старшеклассники сталкиваются с трудностями, которые обусловлены как с возрастными изменениями, так и с недостаточным количеством мероприятий посвященных профилактике стрессовых состояний и развитию стрессоустойчивости.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались такие зарубежные ученые, как Р. Лазарус, Г.Селье и др. Стрессоустойчивость рассматривалась ими как «адаптационная энергия», которая осуществляется на третьей стадии в теории о стрессе Г. Селье. В отечественной психологии данную проблему исследовали: Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Н.И. Вебер, Р.М. Грановская, И.А. Джидарьян, О.А. Карабанова, Т.Л. Крюкова, Л.А. Китаев-Смык, А.Е. Личко, А.Б. Леонова, В.В. Собольников и др.

Сопровождением обучающихся в период итоговой аттестации занимались такие исследователи как М.А. Павлова и О.С. Гришанова (2009) [9]; М.Ю. Чибисова (2009) [46]; Ю.А. Шабатина (2009-2010) [49]; О. Чуча (2010) [47]; К.Э. Задикян [14], а также И.И. Булгакова (2015) [4].

Так, М.А. Павлова, О.С. Гришанова предложили практико-ориентированную модель психологической готовности к Единому государственному экзамену. М.Ю. Чибисова разработала структурную модель психологической готовности, которая включает в себя следующие структурные компоненты (процессуальный, когнитивный и личностный), а также программу по психопрофилактике эмоционального выгорания школьников. О. Чуча выделила необходимые навыки для подготовки к ЕГЭ.

Е.М. Филагова и Ю.А. Шабатина разработали модель сопровождения, включающую: психодиагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее психопрофилактическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ. Безусловный интерес представляет исследование К.Э. Задикян [14], по результатам которого было разработано методическое пособие для школьных психологов, которое включает в себя анализ психологического содержания ЕГЭ, подбор и апробация диагностических методов, позволяющих оценить уровень индивидуальной готовности учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ и классификацию основных трудностей учащихся при сдаче ЕГЭ. В работе исследователя представлена программа психологической подготовки учащихся к экзаменационным испытаниям. И.И. Булгакова обращает внимание на субъектов,

обеспечивающих успешность сдачи ЕГЭ - психологически подготовленный педагог, родитель и ребенок. В своем исследовании она предложила некие рекомендации, которые помогут родителям и педагогам направить своего ребенка на успешную сдачу контрольно-оценочной ситуации. Данная проблема мало изучена в научных кругах педагогов- психологов.

Несмотря на существующие исследования в области психологической готовности старшеклассники часто обращаются с проблемой управления своими эмоциями в ситуации контрольно-оценочной деятельности. Для успешной работы психолога с выпускниками старшей школы нужно уметь различать механизмы воздействия, которые способны повысить психологическую готовность. Определенный интерес представляют программы повышения психологической готовности к Единому государственному экзамену (Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина, А.И. Зайнуллина, Е.В. Швырева и другие). Акцент внимания в программном материале фиксируется на обучение старшеклассников планированию режима деятельности в период повышенных нагрузок, овладении техниками профилактики и нивелирования стрессовых состояний; на коррекцию трудностей в подготовке и сдаче экзаменов, а также на развитие необходимых навыков, умений, овладение определенным набором техник для успешной подготовки сдачи экзаменов.

Таким образом, для повышения эффективности и качества подготовки к контрольно-оценочным мероприятиям психолого-педагогическое сопровождение предполагает целостный и непрерывный комплекс мер, форм, методов и приемов для всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

**Проблема исследования** заключается в необходимости совершенствования существующих программ по формированию психологической готовности к ЕГЭ и большего их внедрения в работу педагога-психолога со старшеклассниками в период подготовки к контрольно-оценочным мероприятиям.

**Объект исследования:** психологическая готовность старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям.

**Предмет исследования:** процесс формирования психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям посредством реализации тренинговой программы.

**Цель исследования:** разработка и апробация программы по формированию психологической готовности к контрольно-оценочным мероприятиям обучающихся старших классов.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что процесс формирования психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям будет успешным при реализации тренинговой программы,

- основанной на индивидуально-личностном **подходе;**
- предполагающей воздействие **психологических механизмов** осознания, саморегуляции и рефлексии;
- учитывающей **возрастно-психологические особенности** современных старших подростков;
- а также **принципы** специально организованного психолого-педагогического взаимодействия «учитель – родитель -обучающийся».

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический обзор проблемы психологической готовности как научной категории.
2. На теоретическом уровне описать содержание и структуру психологическая готовность старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям.
3. Провести теоретический анализ исследований, посвященных психологии современных старшеклассников.
4. На эмпирическом уровне оценить уровень сформированности психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям.

5. Разработать, апробировать и оценить эффективность тренинговой программы по формированию психологической готовности к контрольно-оценочным мероприятиям обучающихся старших классов.

### **Теоретико-методологическая основа исследования**

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались следующие **методы исследования**:

- теоретические: теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы;

- эмпирические психодиагностические: Методика «Самооценки психологической готовности к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисовой); Методика «Диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в старших классах школы» (Ч.Д. Спилберг, А.Д. Андреева); Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана); Методика «Измерения тревожности» (шкала Дж Тейлор); Диагностика уровня самооценки личности (Г.И. Казанцевой); Методика «Локус контроля» (опросник уровня субъективного контроля Дж. Роттера); метод формирующего эксперимента;

- математико-статистические: U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что исследования дополняют научные представления общей и педагогической психологии о психологических особенностях личности выпускников при подготовке к контрольно-оценочным мероприятиям.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что полученные диагностические данные служат основой построения коррекционно-развивающей работы по оказанию адекватной психологической помощи выпускникам общеобразовательных школ. Апробированная тренинговая программа для учащихся выпускных классов, может быть применена в психолого-педагогической практике.

**Структура** выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, заключение, список литературы. В приложение представлены материалы по разработанной тренинговой программе и соответствующие рекомендации для всех участников образовательного процесса.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

## **1.1. Теоретический обзор проблемы психологической готовности как научной категории**

Официально Единый государственный экзамен был внедрён в систему образования в 2009 году и с этого момента многое изменилось: структура экзамена, общие требования, уровень необходимых знаний, форма и порядок проведения. Так или иначе, каждому школьнику придётся столкнуться с этой формой итоговой аттестации и пройти через неё. Но не каждый ученик способен самостоятельно справиться с тревогой и страхом перед предстоящим экзаменом, правильно распределить время и сконцентрироваться на предмете в период подготовки. Общее нервное состояние учащегося может негативно сказаться не только на способности подготовки к экзамену, но и на саму процедуру прохождения аттестации, значительно ухудшив результаты только из-за того, что выпускник не смог справиться с собственными переживаниями. В связи с этим вопрос формирования психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям становится всё с каждым годом актуальнее.

Так что же такое психологическая готовность? В настоящее время у данного понятия нет общепринятой интерпретации и какой – либо однозначной трактовки, у каждого автора она разная.

В своей работе, А.Ю. Лихачёва под психологической готовностью подразумевают эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализацию и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена» [19].

Так же, рассматривая составляющие психологической готовности, особое внимание мы обращаем на личностный компонент, называя его ключевым. А. Ю. Лихачева аргументирует это тем, что старшеклассников можно считать категорией лиц, наиболее подверженных стрессогенному воздействию. По ее мнению, если школьник испытывает определенные трудности в обучении, то чрезмерно серьезное отношение к своим временным трудностям часто может привести к острому личностному кризису, возникновению эмоционального стресса, в результате которых возможно ухудшение здоровья. На наш взгляд, определение, данное А. Ю. Лихачевой, наиболее полно и конструктивно характеризует психологическую готовность.

При рассмотрении понятия «психологическая готовность» следует учитывать, что долгое время, в основном, данное понятие исследовалось, как готовность к действию, настроенность на выполнение того или его действия. Однако, психологическая готовность подразумевает под собой более многогранное определение. Активность его исследования началась в 80–90-х годах XX века в рамках разных теоретических и практических психолого-педагогических подходов. Так, исследовались следующие категории: просто «готовность», профессиональная готовность, психологическая готовность, моральная готовность, мотивационная готовность, морально-психологическая готовность и др.

Изучение понятия «психологической готовности» в современных научных изданиях возможно в рамках трёх основных подходов.

1. Функциональный подход. Представителями функционального подхода в исследовании данного понятия являются (Е.С. Кузьмин, Н.Д. Левитов, В.Н. Мясищев, Л.С. Нерсисян, В.Н. Пушкин, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов). Психологическая готовность рассматривается авторами как особое состояние, целостное проявление личности, занимающее промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности, то есть

как функциональное состояние, «фон», на котором происходят психические процессы.

Пушкин В.В. и Нерсисян Л.С. как важный аспект рассматривают готовность к экстремальной деятельности «бдительность», Ильин Е.П. акцент делал на длительном сохранении работоспособности; наибольшей скорости вработываемости и восстановлении сил; адекватности реакций на внешние воздействия [28].

В рамках данного направления существует подход к рассмотрению готовности во взаимосвязи с установкой (А.С. Прангвишвили, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе). В понимании С.Л. Рубинштейна личность демонстрирует готовность к активным действиям для достижения своих целей и задач, выборочно мобилизуясь на основе своего отношения к ним, тем самым определяя свою индивидуальную позицию [33].

Д.Н. Узнадзе считает, что важно понять установку, как готовность к деятельности. Ее следует, несомненно, понимать не как частичный психологический феномен в ряду других таких же частичных феноменов, а как состояние самого целостного субъекта. Это значит, что установка вызывает психическую активность, которая возникает в результате воздействия объективных обстоятельств и представляет собой такое состояние, в котором отражены сами вызывающие ее объективные условия. Следовательно, установка – не чисто субъективное состояние, а перенос в субъект объективной ситуации. Она, так сказать, перешедшее в субъект объективное положение вещей. Готовность не возникает помимо установок, если их понимать, как налаживание, настройку субъекта на предстоящую деятельность. Но готовность включает не только различного рода осознание и неосознание задач, модели вероятного поведения, определение оптимальных способов деятельности, оценку своих возможностей в их соотношении с предстоящими трудностями и необходимостью достижения определенного результата. Поэтому только в некоторых случаях состояние готовности и установки совпадают, обычно готовность – это более сложное

структурное образование. Таким образом, установка не является исключительно субъективным состоянием, а скорее переносит объективную ситуацию внутрь субъекта. Все это можно рассматривать как переход объективной реальности в субъективную позицию восприятия [40].

В.М. Мясищев согласен со взглядами Д.Н. Узнадзе. Он отмечает, что активно-положительное отношение человека к деятельности является важным фактором его готовности к ней. Для формирования характера и установки необходимо активировать внутренние ресурсы личности для осуществления деятельности [23].

Г.Г. Голубев относит готовность к трудовым и психическим состояниям. Готовность к труду и психическим состояниям, по мнению исследователя, является ключевым элементом для достижения высокой производительности. Он подчеркивает, что профессиональная деятельность требует особой подготовки и психологической устойчивости, что в свою очередь обеспечивает эффективность и результативность труда [7].

Согласно исследованиям в области готовности, многие ученые сходятся во мнении, что готовность – это нечто большее, чем просто установки и осознание задач. Она представляет собой сложную структуру, включающую в себя модели поведения, оценку возможностей и стремление к достижению целей. Хотя в некоторых случаях установки и готовность могут совпадать, обычно готовность является более глубоким психическим состоянием. Поэтому функциональный подход относит готовность к особому виду психической активности, требующей специального внимания.

2. Личностный подход. В рамках этого подхода психологическая готовность представляется как усовершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных свойств для достижения эффективности деятельности. [6] Представителями данного подхода являются: А.Ц. Пуни, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.А. Слостенин, Л.И. Божович. М.И. Дьяченко, В.А. Крутецкий и др.)

Сторонники личностного подхода подразумевают под готовностью устойчивую характеристику личности (подготовленность, устойчивая готовность). Будучи заблаговременно сформированной, эта готовность становится существенной предпосылкой успешной деятельности. Они считают готовность синтезом свойств личности (интегральным свойством личности), определяющим ее пригодность к деятельности и включающим в себя активное, положительное отношение к деятельности, некоторый опыт (знания, умения, навыки), умение организовать свой труд, работать самостоятельно, а также видеть перспективы развития.

В.А. Крутецкий считает, что готовность есть синтез свойств личности, определяющих ее пригодность к деятельности. К их числу он относит: активное, положительное отношение к деятельности, склонность заниматься ею, переходящую в страстную увлеченность; ряд характерологических черт и устойчивых интеллектуальных свойств; наличие во время деятельности благоприятных для ее выполнения психических состояний; определенный фонд знаний, умений и навыков в соответствующей области; определенные психологические особенности в сенсорной и умственной сферах, отвечающие требованиям данной деятельности [18].

Готовность, по мнению К.А. Платонова, представляет собой неотъемлемую часть индивидуальности, которая начинает формироваться в основе опыта, то есть непосредственно зависит от знаний, умений и навыков [29].

Близка к данным размышлениям идея Р.А. Назимова, рассматривающая готовность как способность к самостоятельной работе, организации труда и умение видеть перспективы своего развития, находится в тесной связи с вышеприведенными рассуждениями [25].

Личностные аспекты С.Г. Козлов, В.М. Мельников рассматривают как центральный элемент готовности. Высказывается уверенность в невозможности выделения отдельных аспектов готовности, таких как психическая, техническая или физическая, а также утверждается, что

готовность формируется из трех ключевых факторов: цели, психической состоятельности и эмоциональной устойчивости [30].

3. Личностно – деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, А.А. Деркач, Л.А. Кондыбович и др.). По мнению представителей данного подхода в рамках функционального и личностного подходов не удалось в полной мере раскрыть сущность понятия готовности, поскольку они отражают только одну из связанных сторон, будь то настрой личности на деятельность, набор профессиональных умений и навыков или психическое состояние. Применение подхода, основанного на личности и деятельности, способствует устранению возникших разногласий при анализе психологической готовности. В рамках личностно – деятельностного подхода готовность рассматривается как системно-структурное образование, комплексный подход, обеспечивающий эффективность функционирования человека. Готовность обеспечивается через сложное объединение его индивидуальных характеристик, личностных качеств и субъективных черт в рамках целостного и комплексного метода, признаваемого системно-структурным формированием.

Некоторые исследователи рассматривают готовность как техническое состояние, «настрой» личности на выполнение профессиональной деятельности и как качество личности. Так автор М.И. Дьяченко и Л.А. Кондыбович утверждают, что в процессе трудовой деятельности проявляются как устойчивые личностные особенности человека (убеждения, взгляды, черты характера), так и ситуативные его психические состояния, связанные с трудовым процессом (бдительность, собранность, удовлетворенность). По их мнению, состояние готовности – это «настрой», актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в данный момент, внутренняя настроенность личности на определенное поведение при выполнении трудовых задач, установка на «активные и целесообразные действия». Настрой же на профессиональную деятельность обуславливается мотивами и психическими особенностями

личности, поэтому готовность трактуется ими и как состояние, и как интегральное качество личности. [13].

Сущность готовности, по утверждению С.А. Мануковой – личностное новообразование, в котором субъективное отношение к деятельности идеально сочетается с идеализмом и практичностью, подкрепленными внутренними нравственными стимулами. Важно отметить, что такая готовность обладает определенной организацией, что подчеркивает ее значимость и уникальность [21].

Гармоничное сочетание качеств личности, положительное отношение к деятельности и владение умениями общения - все это, по мнению В.П. Наумова является готовностью, которая достигается при наличии достаточного объема специальных знаний. По мнению автора, деятельностный подход и принцип соответствия играют ключевую роль в процессе формирования готовности личности к деятельности. Это означает, что личностные и профессиональные качества проявляются и развиваются через решение практических и вербальных задач, исполнительскую и творческую деятельность. Формирование готовности происходит в ходе осуществления деятельности [24].

Следует согласиться с позицией А.И. Тимонина в «понимании сущности готовности к деятельности», под которой автор понимает особенное психическое состояние, которое требует от индивида иметь у себя структуру действий и устойчивую фокусировку сознания на ее осуществлении. В нем включены разные мотивы, направленные на осмысление целей, сценарии возможного поведения, определение специфических методов деятельности, оценка возможностей в сравнении с предстоящими препятствиями и необходимость достижения определенного исхода [38].

При формировании психологической готовности старшеклассников к единому государственному экзамену необходимо проводить психологическую работу, направленную на проработку всех ее компонентов.

Однако особенно стоит обратить внимание на личностный компонент, который является ключевым. Произошедшие изменения в условиях организации итоговой аттестации, которая теперь реализуется в формате единого государственного экзамена, это сильный дополнительный стрессовый фактор для старшеклассников. В связи с чем, стрессоустойчивость личности может рассматриваться как основная составляющая личностного компонента психологической готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена.

Итак, пониманию такого феномена как «психологическая готовность» существует много подходов, но они не противоречат друг другу, а только углубляют и расширяют представления о его многогранности. Эффективность психологической подготовки старшеклассников к единому государственному экзамену определяется многими факторами.

У старшеклассников должен быть высокий показатель информированности о процедуре единого государственного экзамена; должна быть выражена способность самостоятельно работать с материалом и информацией, планировать свое время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Общему достижению успеха старшеклассников при сдаче единого государственного экзамена способствуют высокая стрессоустойчивость и самооценка личности, низкая тревожность, внутренний локус контроля, преобладание мотивации достижения.

## **1.2. Теоретический анализ содержания и структуры психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям**

Исследование проблемы психологической готовности к деятельности невозможно без выделения структурных элементов. Различные авторы выделяют в психологической готовности разные структурные компоненты.

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович объясняют понятие готовности к деятельности, как: «...целенаправленное выражение личности, включающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определенное поведение» [13, с4]. Данные авторы рассматривают целый диапазон личностных проявлений человека. В структуру психологической готовности входит совокупность, как личностного компонента - характерные черты мотивов, интересов и отношений к деятельности, также положительные качества личности, которые важны для эффективной, плодотворной работы, так и операционального - система знаний, общетрудовые умения и навыки.

Согласно мнениям авторов, психологическая готовность содержит в себе следующие компоненты: мотивационный, ориентационный, операционный, волевой и оценочный. Отправной точкой их выделения считаются компоненты процесса труда, такие как понимание цели и поставленных задач, формирование плана предстоящих действий и его осуществление, регуляция действий в соответствии с поставленными задачами, сопоставление полученных результатов с целью деятельности.

Другое направление было предложено Д.И. Фельдштейном, «психологическая готовность – это концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий» [39, С. 49].

Так вслед за Д.И. Фельдштейном, Л.И. Разборова рассматривает психологическую готовность как эмоционально-побудительную психологическую силу человека, как «наличие индивидуально психологических особенностей, отвечающих требованиям профессиональных задач» [39, С. 5]. В приведенных определениях имеет место указание на избирательную активность на стадии подготовки к решению тех или иных задач, настраивающих человека на предстоящую деятельность. Данная точка зрения заключается в том, что психологическая готовность является психическим состоянием, которое характеризуется

мобилизацией ресурсов субъекта труда на оперативное или долгосрочное выполнение конкретной деятельности или трудовой задачи [8]. Это состояние, которое помогает успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать полученные знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль и перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий (мотивация, эмоциональное спокойствие, внимание и т.д.).

К.М. Дурай-Новикова считает, что структура психологической готовности выступает совокупность свойств, обусловленных всей структурой личности [12].

Анализируя структуры готовности, определяемые разными исследователями, можно увидеть сочетание различных структурных компонентов.

А.Д. Ганюшкин выделяет следующие компоненты психологической готовности: эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты.

А.А. Деркач с соавторами выделяют следующие компоненты готовности:

- 1) мотивационно-ценностный компонент, который заключается в формировании положительного отношения к деятельности и стремлении к ее выполнению;
- 2) когнитивный компонент заключается в развитии знаний об условиях решения задачи и владение необходимыми умениями и навыками;
- 3) эмоционально-волевой компонент состоит в регуляции деятельности и настрои на преодоление трудностей.

А.Ц. Пуни акцентирует внимание на значимости структуры готовности, отмечая, что она динамична и зависит от внешних условий. Важным аспектом этой структуры является стремление к окончанию борьбы, сопровождаемое высоким уровнем эмоционального возбуждения и способностью контролировать свои мысли и поступки. Одним из ключевых

факторов, определяющих формирование структуры готовности, является указанный фактор [31].

Психологическая готовность может помочь человеку успешно выполнять определенные действия, применяя собственный опыт и знания, своевременно и без затруднений перестраивать свою деятельность при появлении непредвиденных ситуаций. Таким образом, в отечественной психологии отсутствует единая трактовка структуры психологической готовности, поскольку все авторы выделяют различные компоненты психологической готовности человека к деятельности.

Для предотвращения у старшеклассника эмоционального выгорания и создания благоприятной ситуации, психологу-педагогу необходимо знать ее виды, а также структуру психологической готовности школьника. Она включает в себя три основных компонента, а именно процессуальный, когнитивный и личностный.

Итак, рассмотрим каждый из них более подробно на примере Чибисовой М.Ю. Автор определяет психологическую готовность к единому государственному экзамену как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче единого государственного экзамена [45]. По мнению М.Ю. Чибисовой психологическая готовность к единому государственному экзамену включает три компонента (процессуальный, познавательный и личностный), каждый из которых рассматривается с разных точек зрения.

Познавательный компонент рассматривается с точки зрения учебной деятельности, навыков самоорганизации и умения старшеклассника работать с различного рода информацией, а для этого необходимо наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти. Внимание очень важно при выполнении письменных заданий, особенно в тестовой форме. Логическое мышление помогает не только правильно и связно выражать мысли в вопросах, которые требуют развернутого ответа, но и способно помочь в

случае затруднений при выборе тестовых ответов. Память в огромной степени помогает в формировании готовности к экзамену, когда школьник запоминает материал, а также помогает работать с информацией, которая может быть получена непосредственно на самом экзамене.

Личностный компонент включает в себя эмоционально-личностные особенности старшеклассников: уровень тревожности, стрессоустойчивость, локус контроля, уровень самооценки, уровень учебной мотивации и др. Данный компонент представлен тремя личностными характеристиками:

1) интроверсия – рассматривается с точки зрения умения самостоятельно работать с материалом, без поддержки окружающих учеников, так как в обстановке ЕГЭ это невозможно;

2) организованность – способность четко, в отведенное для экзамена время, выполнить все предложенные задания;

3) эмоциональная стабильность – знание как именно, во время процедуры экзамена, сохранить эмоциональное спокойствие. Трудности с этим компонентом связаны с отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке.

Третий компонент процессуальный – это само знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, представление об экзамене, навык работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (релаксация, саморегуляция). Этот компонент стоит выделить, так как недостаток полных знаний о процедуре прохождения экзамена может повышать тревожность обучающегося в несколько раз [46].

Одной из важнейших задач школьного педагога-психолога является профилактика трудностей, которые возникают у обучающихся. Например, уровень тревоги обучающегося может быть очень высоким из-за страха не успеть выполнить экзамен в отведенное время. В современных условиях государственный экзамен имеет огромное значение, что приводит к страху

провала и разочарованию окружающих. Кроме того, проблемы могут возникать из-за низкой самооценки старшеклассника.

Для успешной сдачи экзамена старшекласснику необходимо увеличить уровень своей самооценки и придать уверенность в своих силах. Однако, чувство переживания вызывают наблюдение видеокамер на экзамене, отсутствие знакомых педагогов и присутствие незнакомых экспертов. В результате, это мешает концентрации и решению заданий.

Структура психологической готовности объединяет компоненты процессуального, познавательного и личностного характера. В процессуальном компоненте содержатся знания обучающихся о процедуре экзамена, включающей множество мелких составляющих.

Все компоненты, составляющие психологическую готовность, взаимосвязаны друг с другом [15].

Следует отметить эмоциональный компонент. Чтобы достичь максимального эффекта, школьникам необходимо обучаться использованию конкретных инструментов для повышения стрессоустойчивости, поскольку психологическая неготовность к экзамену может серьезно снизить их результаты [3].

Во многом, какова будет реакция организма, зависит от эмоционально-личностных особенностей: стрессоустойчивость, уровень тревожности, самооценка. Можно рассмотреть и другую группу обучающихся, Д. Мэндлер отметил, что люди кто не подвержен тревожности, добиваются больших результатов после сообщения об их неудачах, что усиливает интерес к выполняемому заданию. В данном случае меры по снижению тревожности могут привести к ослаблению внимания, к низкому результату на экзамене. [22].

Учитывая психологическую сторону экзамена, Е.А. Андреева, С.А. Соловьева отмечают необходимость понимать, что в этом процессе влияют эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие и физиологические реакции, которые проявляются во время экзаменационного периода [1].

Е.А. Серегина отмечает, что фундаментом психологической подготовленности являются уникальные аспекты умственной структуры, которые обеспечивают учащимся старших классов способность адекватно справляться с высокими умственными, эмоциональными, и волевыми задачами, не нанося при этом ущерба своему здоровью, как физическому, так и ментальному. Эти особенности составляют ключевую часть эмоциональной составляющей в структуре психологической готовности [35].

В модели М.Ю. Савченко, опирающейся на системную арт-терапию с акцентом на онтогенетическое развитие, ключевую роль играет процесс преобразования глубинных эмоций и переживаний студента через арт-терапевтическое взаимодействие [34].

В.И. Долгополова выделяет компоненты психологической подготовки к экзамену такие как:

- Процессуальная готовность, или поведенческий компонент - включает, формирование знаний об особенностях проведения экзамена;
- Предметная готовность, или когнитивный компонент – предполагает сформированность и упорядоченность знаний по учебной дисциплине;
- Психологическая готовность, или эмоциональный компонент – включает именно профилактику неблагоприятного эмоционального состояния на самом экзамене [11].

Таким образом, можно утверждать, что психологическая готовность к Единому государственному экзамену – это психическое состояние, зависящее от большого количества составляющих, отличающееся постоянностью, динамичностью и обеспечивающее полноценную реализацию предметных знаний в экзаменационный период. В нашей исследовательской работе мы будем придерживаться подхода автора М.Ю Чибисовой, так на наш взгляд он наиболее содержательный и отражает более полную концепцию психологической подготовки старшеклассников Единому государственному экзамену.

### **1.3. Теоретические аспекты исследований посвященных психологии современных старшеклассников**

С каждым годом требования к подготовке к экзамену, к процедуре его организации и прохождения становятся всё более высокими. В этой связи исследование психологических особенностей личности современных старшеклассников и их влияние на результат итоговой аттестации становится всё более актуальным. Важность изучения психологических особенностей учащихся старшего школьного возраста обуславливается и тем, что именно выпускники переживают в большей степени интенсивные учебные нагрузки, связанные с подготовкой и сдачей ЕГЭ, с выбором дальнейшего профессионального пути. Психологическую науку всегда интересовало влияние личностных особенностей школьников на процесс их обучения и развития. Поскольку результат обучения зависит от индивидуально-психологических особенностей.

Как правило, ученики старшего школьного звена находятся в возрасте 16-18 лет. Это время выпадает на период юности. Впервые юношеский возраст как отдельная возрастная категория был выделен Б.Г. Ананьевым еще в 60-х гг. XX века. В настоящее время этот период представляет собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как ранняя юность» [20, с. 129].

Психология юношеского возраста – один из самых сложных и наименее разработанных разделов возрастной психологии. Поскольку процессы физического, психического и социального развития протекают неравномерно, временные границы, отделяющие юность от подросткового возраста и от взрослости, достаточно меняющиеся и определяются авторами по-разному.

В психологии до настоящего времени ведутся дискуссии о хронологических рамках подросткового периода. Существует множество точек зрения:

- Л.С. Выготский выделяет пубертатный возраст 14-18 лет и два кризиса: кризис 13 и 17 лет [5];

- И. Ю. Калугина утверждает, что юношеский возраст имеет границы с 17 до 23 лет [36];

- Д.А. Донцов и М.В. Донцова говорят о том, что юношеский возраст охватывает период 16 лет – 21 год – в широком смысле, юношеский этап развития личности. Но, наряду с этим в данном возрасте существуют следующие возрастные периоды: 16 – 17 лет – ранняя юность, 17 – 20 лет – собственно (в узком смысле) юность, 20 – 21 год – поздняя юность [11];

- Согласно И.С. Кону, [16] юность – это период завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирования мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. В своей книге он в основном говорит о 14-18-летних людях, главным образом старшеклассниках, которых в психолого-педагогической литературе называют то юношами, то подростками;

- Х. Ремшмидт называет период юности – взрослением, а взрослением, в свою очередь – фазу жизни, содержанием которой является переход от детства к взрослому возрасту. Взросление, по его мнению, в большей мере касается психологического совладения с собственным телесным и сексуальным созреванием [31];

- По мнению Ю.В. Александровой [2] юношеский возраст – период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной жизни.

Наиболее часто выделяют раннюю юность, то есть старший школьный возраст (от 15 до 18), и позднюю юность (от 18 до 20 лет). К концу юношеского периода завершаются процессы физического созревания человека. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения и вступлением во взрослую жизнь. В ранней юности формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде,

способность строить жизненные планы, общественная активность. В юношеском возрасте окончательно преодолевается свойственная предшествующим этапам онтогенеза зависимость от взрослых и утверждается самостоятельность личности [44].

Юность – напряженный период формирования нравственного сознания, выработки ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Ответственные и сложные задачи, стоящие перед индивидом в юношеском возрасте, при неблагоприятных общественных и микросоциальных условиях могут приводить к острым психологическим конфликтам и глубоким переживаниям, кризисному протеканию юности [26]. Юношеский возраст отделяет детство от взрослости. К данному периоду фактически завершается становление основных биологических и психологических функций, необходимых взрослому человеку для полноценного существования. Несмотря на то, что развитие личности протекает всю жизнь - юношеский возраст имеет огромное значение как последний подготовительный период к вступлению в более продуктивную и продолжительную фазу жизни человека – взрослость.

Подросток уже не относит себя к младшим детям, но и для взрослости ему не хватает качеств, опыта и способностей. В связи с этим проявляются особенности подростка – частая смена настроения, противопоставление себя взрослому обществу, большая значимость контактов со сверстниками [39].

Главное новообразование возраста – открытие «Я», развитие рефлексии (отражение себя в своем образе «Я»), осознание собственной индивидуальности и ее свойств, появление жизненного плана, установки на сознательные сферы жизни, что направляет "Я" на практическое включение в различные виды жизнедеятельности. Этот процесс сопровождается различными проявлениями, как негативными, так и позитивными. Для подросткового периода свойственны беспокойство, тревога, раздражительность, диспропорция в физическом и психическом развитии,

агрессивность, метания, противоречивость чувств, абстрактность бунта. Позитивные проявления выражаются в том, что у подростка появляются новые ценности, потребности, ощущение близости с другими людьми, с природой, новое понимание искусства. Для старшего подросткового возраста типичными являются внутренняя противоречивость, неопределённость уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения. Чем резче различия между миром детства и миром взрослости, чем важнее разделяющие их границы, тем ярче проявляются напряжённость и конфликтность 48].

Старшеклассник сложен, интересен, противоречив. В старшем школьном возрасте завершается физическое созревание индивида. Физическое и психическое развитие постепенно гармонизируется, в отличие от младшего подросткового периода, основной чертой которого была неравномерность развития.

Центральным процессом данного возраста, по Э. Эриксону, является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Вот почему старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

В плане умственного развития этот возраст не показывает каких-либо качественных новообразований: здесь укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в младшем подростковом возрасте. Однако определённая специфика здесь имеется, и вызывается она своеобразием развития личности старшего школьника.

Анализ литературы показал, что весь период подросткового возраста сам по себе очень конфликтный. Конфликты с самим собой, с родителями, со сверстниками – всё это сопровождает обычного подростка каждый день. И во всех конфликтах подросток очень ждёт помощи от взрослых. Но не каждый подросток признается себе в этом. Все перечисленные факторы делают этот

этап очень значимым в жизни каждого человека. Именно поэтому каждое событие проживается очень остро и эмоционально.

Интегральным продуктом развития самосознания подростков, оказывающим большое влияние на характер протекания подросткового кризиса, становится образ «Я». У старших подростков представления о себе образуют целостную систему – «Я-концепцию». Х. Ремшмидт указывал, что неблагоприятная «Я-концепция» оказывает такие воздействия на поведение подростка, как снижение самоуважения, следствием которого становится социальная деградация, агрессивность, преступность и стимуляция конформистских реакций в трудных ситуациях.

Одной из главных проблем становления личности в отрочестве является проблема становления и развития самооценки. По мнению большинства, отечественных и зарубежных ученых в период подростничества кризис самооценки представляется наиболее выраженным. Подтверждением этому является отхождение подростка от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, определяемой внутренними критериями. В зависимости от характера самооценки и уровня притязаний складывается либо адекватное отношение человека к себе, либо неадекватное. В последнем случае подросток постоянно сталкивается с неуспехом, часто вступает в конфликты с окружающими, нарушается гармоничность развития его личности. Характер самооценки определяет формирование различных личностных качеств. При адекватной самооценке формируется уверенность в себе, самокритичность, настойчивость, требовательность. При неадекватной самооценке возникает неуверенность или излишняя самоуверенность [49].

Представление о себе – то есть самооценка, в юношеском возрасте ещё не является полностью автономной и отчасти зависит от окружающих людей, сверстников. Анализ соотношения уровня самооценки старшеклассников и реального статусного положения в группе показал, что наиболее благоприятное положение в системе личных взаимоотношений со

сверстниками занимают юноши и девушки, со средним уровнем самооценки [51]. В зависимости от характера самооценки и уровня притязаний складывается либо адекватное отношение человека к себе, либо неадекватное. В последнем случае подросток постоянно сталкивается с неуспехом, часто вступает в конфликты с окружающими, нарушается гармоничность развития его личности. Характер самооценки определяет формирование различных личностных качеств. При адекватной самооценке формируется уверенность в себе, самокритичность, настойчивость, требовательность. При неадекватной самооценке возникает неуверенность или излишняя самоуверенность.

Таким образом, можно сделать вывод, что основными признаками юношеского возраста являются личностное и профессиональное самоопределение. Перечисленные нами ранее характеристики юношеского возраста говорят о большом влиянии различных факторов на последующий профессиональный выбор школьников. Это показывает важность оказания помощи обучающимся в таких моментах как: - формирование психологической готовности учащихся к профессиональному выбору, объяснения им его важности, и влияния на их дальнейшую деятельность - активную помощь педагогов в подготовке к экзаменам, в том числе к ЕГЭ, ведь по его итогам будет зависеть - смогут школьники или нет осуществить свой профессиональный выбор. - помощь обучающимся в снижении уровня тревожности, в связи с ситуацией сдачи экзаменов. Известно немало случаев, когда именно этот фактор негативно влиял на результаты экзаменов, а в последствие и на профессиональный выбор школьников.

## **ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

Подводя итог, стоит отметить, что психологическая готовность старших подростков к ЕГЭ мало изучена в современном обществе.

Различные подходы к определению понятия "психологическая готовность" были выделены на разных этапах формирования и исследования подходы включают рассмотрение психологической готовности как

динамического состояния, личностного образования и системы качеств личности. Однако, не существует единой точки зрения относительно понятия и структуры психологической готовности. Разные исследователи выделяют различные компоненты готовности к деятельности, но для полного понимания сущности психологической готовности необходимо учитывать ее структурные компоненты. Характер, связанный друг с другом, зависит от взаимодействия.

Рассматривая ситуацию экзамена как психологическую проблему, необходимо учесть реакции организма во время экзаменационного периода - эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие и физиологические.

В экзаменационный период полноценная реализация предметных знаний обеспечивается психологической готовностью, которая является психическим состоянием, зависящим от множества факторов характеризующимся непостоянством и динамичностью. В ходе теоретического анализа были отмечены особенности структуры психологической готовности старших подростков при подготовке к ЕГЭ. По мнению М.Ю. Чибисовой при подготовке к психологической готовности у старших подростков возникает 3 вида трудностей (процессуальный, когнитивный и личностный).

Также удалось выделить особенности старшего подросткового возраста и проблемы, возникающие у юношей и девушек в данный период, а наличие кризиса 17 лет только усложняет работу педагога-психолога.

И на основе этого мы можем сделать вывод, что большинство моделей включают в себя следующие механизмы воздействия: рефлексия, осознание, идентификация сублимация. По мнению многих авторов именно эти механизмы психологического воздействия способствуют повышению уровня готовности выпускника к ЕГЭ, воздействуя на самые глубинные переживания.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Приступая к эмпирическому исследованию, мы обратились к выявлению психологической готовности к контрольно-оценочным мероприятиям среди обучающихся 11 классов. Для этого была создана экспериментальная выборка из 49 человек, включающая 22 юноши и 27 девушек, средний возраст участников составил 17,1 лет. Экспериментальная база исследования: МБОУ «Белоярская СОШ № 14».

#### **План исследования**

Опишем этапы психолого-педагогического эксперимента.

На этапе подготовительной работы будет составлен план и программа исследования. Выбрана тема, определена гипотеза, цели, задачи исследования, выбраны диагностические методики.

На этапе констатирующего эксперимента проводится диагностика в старших классах на предмет определения психологической готовности к ЕГЭ, определения мотивации и эмоционального отношения к учению, волевой саморегуляции, тревожности, самооценки и локуса контроля.

В результате диагностического этапа будет сформирована выборка, и разделена на контрольную и экспериментальную группы методом рандомизации данных.

На следующем этапе (формирующий эксперимент) осуществляется разработка и апробация в экспериментальной группе специального тренинга формирования психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям.

На этапе контрольного эксперимента используется тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Основная цель данного этапа опытно-экспериментальной деятельности – определение эффективности психологического тренинга с помощью методов математической статистики.

Целью пятого этапа исследования является описание полученных результатов.

В исследовании нами были использованы следующие методики:

- 1) Методика «Психологической готовности к единому государственному экзамену» (разработанная М.Ю. Чибисовой);
- 2) Методика «Диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в старших классах» (Ч.Д. Спилберг, А.Д. Андреева);
- 3) Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьковой и Е.В. Эйдмана);
- 4) Методика «Измерения тревожности» (шкала Дж Тейлор);
- 5) Диагностика «Уровня самооценки личности» (Г.И. Казанцевой);
- 6) Методика «Локус контроля» (опросник уровня субъективного контроля Дж. Роттера).

**Методика «Психологической готовности к единому государственному экзамену» (разработанная М.Ю. Чибисовой)** представляет собой анкету, состоящую из 15 утверждений, каждое из которых школьник должен оценить по шкале от 1 до 5. Опросник включает в себя три шкалы, по которым происходит самооценка школьником, а именно: «Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ», «Способность к самоорганизации и самоконтролю», «Экзаменационная тревожность».

Рекомендации по оценке результатов анкеты «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» выстроены следующим образом. Каждая из трех шкал методики оценивается по пяти уровням психологической готовности:

- от 1 до 5 баллов очень низкий уровень;
- от 6 до 10 баллов низкий уровень;
- от 11 до 15 баллов средний уровень;
- от 16 до 20 баллов выше среднего уровень;
- от 21 до 25 баллов высокий уровень.

**Методика «Диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в старших классах» (Ч.Д. Спилберг, А.Д. Андреева)** представляет собой опросник, состоящий из 30 утверждений, каждое из которых школьник должен оценить по 4-х бальной шкале. Целью данной методики является выявление мотивации учения и эмоционального отношения к учению школьников подросткового возраста.

Методика основана на опроснике Ч.Д. Спилберга, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки.

Методика содержит четыре шкалы: Познавательная активность, Мотивация достижения, Тревожность, Гнев.

Балл по данным шкалам мы рассчитали самостоятельно. Уровень выраженности того или иного показателя разделили на три, с учетом того, что минимальный балл равен 0, а максимальный балл равен 40 по каждой шкале. Таким образом:

- От 0 до 13 баллов – низкий уровень проявленности показателя;
- От 14 до 26 – средний уровень проявленности показателя;
- От 27 до 40 – высокий уровень проявленности показателя.

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

$ПА + МД + (-Т) + (-Г)$ , где ПА – балл по шкале познавательной активности; МД – балл по шкале мотивации достижения; Т – балл по шкале

тревожности Г – балл по шкале гнева. Суммарный балл может находиться в интервале от –60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель. В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями.

**Диагностика уровня самооценки личности (Г.И. Казанцевой).** Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности и состоит из одной шкалы. Методика построена в форме традиционного опросника, содержащего 20 вопросов для самооценки.

Обработка: подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1.

Интерпретация: Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке, результат –3 до 3 говорит об адекватной самооценке.

**Методика измерения тревожности (шкала Дж Тейлор).** Опросник состоит из 50 вопросов и служит для оценки общего уровня тревожности. Для оценки утверждений участника дается следующая инструкция:

«поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?"».

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла.

Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов - низкая тревожность, от 6 до 20 баллов - средняя, выше 20 баллов - высокая.

**Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверьковой и Е.В. Эйдмана).** Опросник направлен на исследование показателей волевой саморегуляции.

Процедура исследования. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если, верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).  
Обработка результатов. Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13. Для того, чтобы выделить уровни проявленности показателей по каждой шкале методики были взяты максимальные значения и поделены на три. Таким образом:

Шкала «В» (индекс общей волевой саморегуляции) от 0 до 7 – низкий уровень, от 8 до 15 – средний уровень, от 16 до 24 – высокий уровень;

Субшкала «Н» (индекс настойчивости) от 0 до 5 – низкий уровень, от 6 до 11 – средний уровень, от 12 до 16 – высокий уровень;

Субшкала «С» (индекс самообладания) от 0 до 3 – низкий уровень, от 4 до 8 – средний уровень, от 9 до 13 – высокий уровень.

**Методика «Локус контроля» (Дж.Роттер).** Методика направлена на выявление локуса контроля поведения (интернальности-экстернальности).

Опросник состоит из 29 пар утверждений, утверждения в каждой паре описывают полярные варианты отношения к ситуации. В каждой паре необходимо выбрать только одно. 6 пунктов из 29 являются пустыми, таким образом, максимальный балл по каждой шкале может быть равен 23. За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл по соответствующей шкале.

Для того, чтобы выделить уровни проявленности показателей по каждой шкале методики были взяты максимальные значения и поделены на три. Таким образом:

Уровень экстернальности, от 0 до 7 баллов – низкий уровень, от 8 до 15 баллов – средний уровень, от 16 до 24 баллов – высокий уровень.

Уровень интернальности, от 0 до 7 баллов – низкий уровень, от 8 до 15 баллов – средний уровень, от 16 до 24 баллов – высокий уровень.

Для проверки двух групп на эквивалентность после рандомизации на этапе констатирующего эксперимента используется U-критерий Манна-Уитни. Для проверки групп на эквивалентность на этапе контрольного эксперимента повторно сравниваются полученные данные выборки после формирующего эксперимента с помощью U-критерия Манна-Уитни. На этапе проверки гипотезы проводится анализ сдвигов значений в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения тренинга по T-критерию Вилкоксона.

## **2.2. Эмпирическое исследование психологической готовности старшекласников к контрольно-оценочным мероприятиям**

В выборке по результатам диагностики самооценки психологической готовности к ЕГЭ результаты распределились следующим образом (рис. 1)

По шкале «осведомленность» преобладают средние значения (36,7%), по шкале «Самоорганизация» преобладают средние (26,5%) и низкие (24,5%) значения, по шкале «Экзаменационная тревожность» преобладают значения выше среднего (32,7%). Таким образом, видно, что выборка характеризуется средней осведомленностью о процедурах проведения ЕГЭ, средним с тенденцией к низкому уровню самоорганизации, и экзаменационной тревожностью выше среднего.

Средний уровень осведомлённости о процедурах проведения ЕГЭ у старшекласников может говорить о том, что они имеют общее представление о процессе сдачи экзамена, но могут нуждаться в дополнительной информации или разъяснении некоторых аспектов.

Средний уровень самоорганизации с тенденцией к низкому у старшекласников может говорить о том, что им сложно самостоятельно планировать своё время и следовать плану. Они могут испытывать трудности с концентрацией внимания на цели, выполнением заданий в срок.

Уровень экзаменационной тревожности выше среднего у старшекласников может говорить о том, что они испытывают сильное беспокойство и стресс перед экзаменами. Это может негативно сказываться на их способности концентрироваться, запоминать информацию и выполнять задания.

Экзаменационная тревожность может быть вызвана различными факторами: страхом неудачи, неопределённостью, недостаточной подготовкой, перфекционизмом.

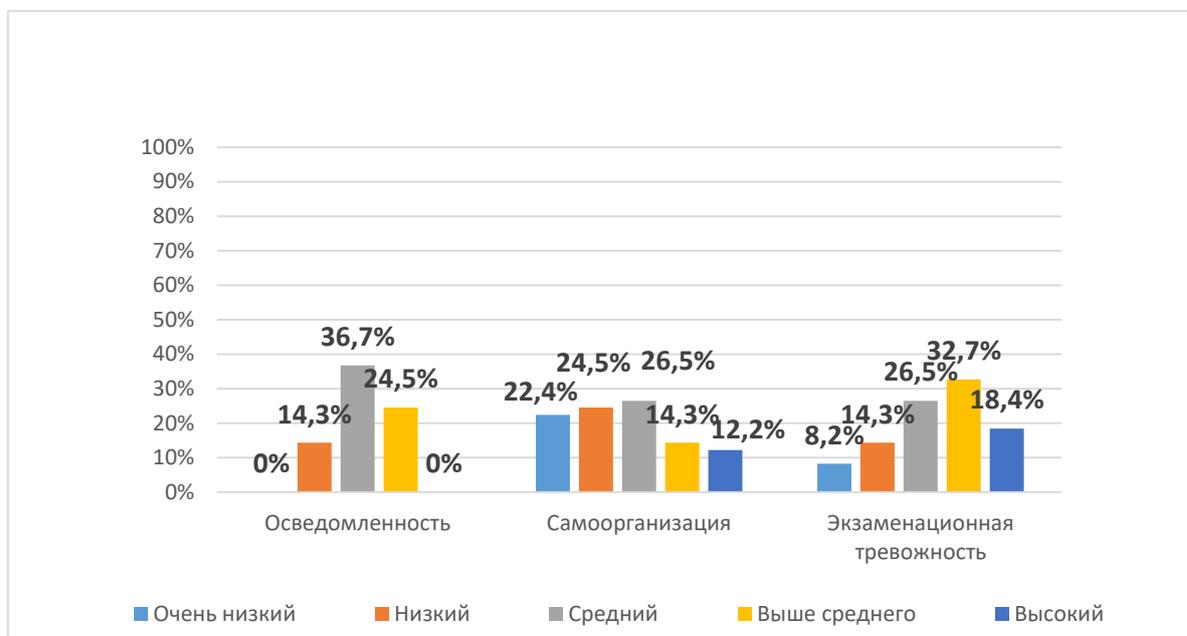


Рисунок 1. Распределение шкал самооценки психологической готовности к ЕГЭ в выборке

Таким образом, старшеклассники в целом понимают процедуру проведения ЕГЭ, но некоторым из них может потребоваться дополнительная информация. Также у старшеклассников есть трудности с самоорганизацией, а уровень тревожности перед экзаменами выше среднего. Что может быть связано со стрессом, страхом неудачи или недостаточной подготовкой.

Результаты диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в старших классах (опросник Ч. Д. Спилбергера, модиф. Андреева).

Результаты диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению представлены следующими результатами представлены на рисунке 2:

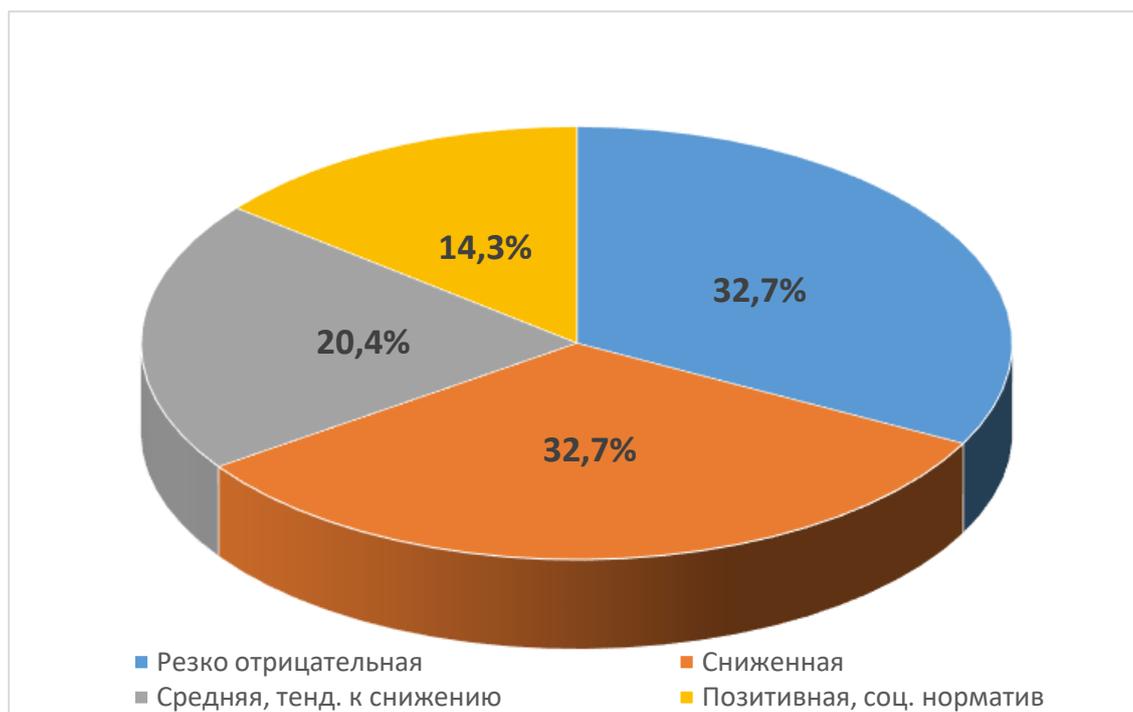


Рисунок 2. Распределение уровней общей мотивации учения в выборке

14,3% – резко отрицательная мотивации учения;  
 32,7% – сниженный уровень мотивации учения;  
 20,4% – средняя мотивация учения с тенденцией к снижению;  
 14,3% – позитивная мотивации учения на уровне социального норматива.

Как видно из диаграммы в выборке преобладает сниженный уровень общей мотивации учения (32,7%).

14,3% старшеклассников имеют резко отрицательную мотивацию учения. Эти ученики испытывают сильное отторжение к процессу обучения и не видят в нём смысла. Это может быть связано с различными факторами: сложный материал, отсутствие интереса к предметам, стресс, связанный с экзаменами или личными взаимоотношениями в школе и дома.

Сниженный уровень мотивации учения (32,7 %) может свидетельствовать о том, что эти ученики испытывают трудности с концентрацией внимания на учебном процессе, выполнением заданий или имеют другие проблемы, которые мешают им эффективно учиться.

Средняя мотивация с тенденцией к снижению (20,4%) у четверти испытуемых. Такой результат говорит о том, что у этих учащихся есть интерес к учёбе и желание получать знания, но этот интерес не является ярко выраженным.

14,3% старшеклассников выборки имеют позитивную мотивацию учения на уровне социального норматива. Эти ученики имеют достаточную мотивацию для обучения и выполнения учебных задач. Они понимают важность образования и стремятся соответствовать ожиданиям общества в отношении успеваемости.

Распределение уровней по шкалам диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в выборке представлено на рисунке 3. Как видно на рисунке для всех шкал диагностики преобладают средние значения.

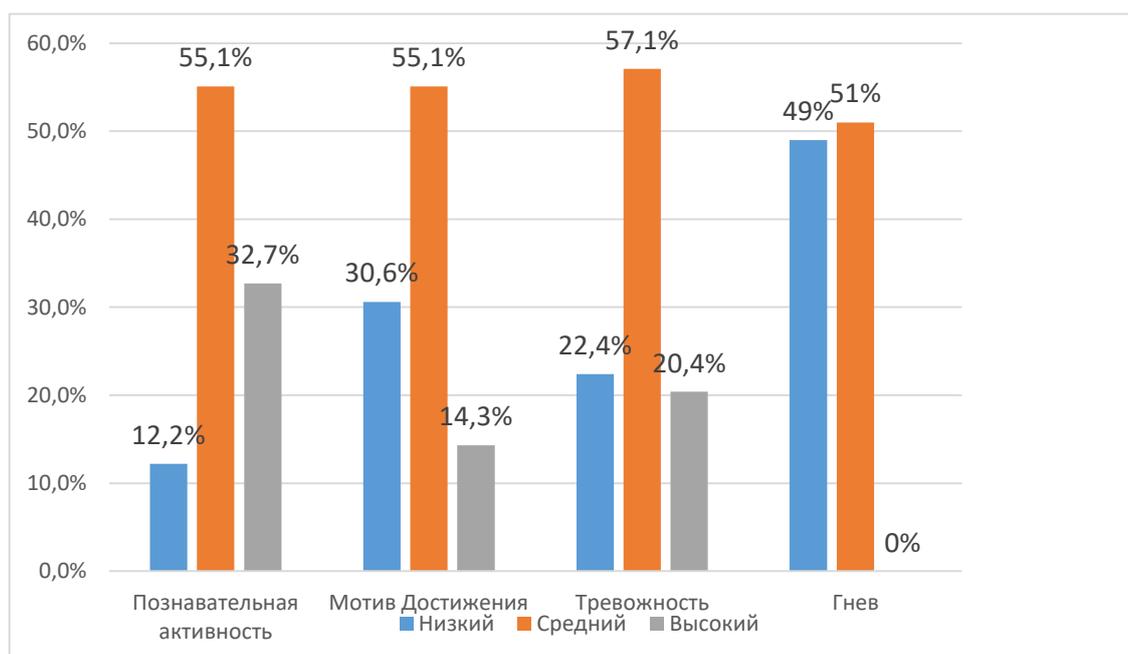


Рисунок 3. Уровни распределения по шкалам диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в выборке

Результат в выборке старшеклассников, где 55,1 % имеют средний уровень познавательной активности, говорит о том, что большинство учащихся проявляют умеренный интерес к получению новых знаний и

навыков. Они могут быть достаточно мотивированы для обучения, но не всегда готовы прикладывать значительные усилия для освоения материала.

32,7 % старшеклассников имеют высокий уровень познавательной активности. Значительная часть учащихся проявляет повышенный интерес к получению новых знаний и навыков. Они готовы прикладывать дополнительные усилия в учении и в самостоятельном изучении учебного материала.

Результат в выборке старшеклассников, где 12,2 % имеют низкий уровень познавательной активности, говорит о том, что некоторые учащиеся испытывают трудности с концентрацией внимания на учебном процессе и выполнением заданий. Они могут быть менее мотивированы к обучению или сталкиваться с другими проблемами, которые мешают им эффективно учиться. Вероятно, такие старшеклассники нуждаются в дополнительной поддержке и мотивации для повышения интереса к учёбе.

55,1 % старшеклассников имеют средний уровень мотивации достижения. Большинство учащихся проявляют умеренный интерес к учебным успехам и готовы прикладывать усилия для его достижения. Они могут быть достаточно мотивированы для обучения, но не всегда готовы рисковать или преодолевать значительные трудности ради высоких результатов.

Результат в выборке старшеклассников, где 30,6 % имеют низкий уровень мотивации достижения, говорит о том, что некоторые учащиеся испытывают трудности с постановкой и достижением целей в обучении. Они могут быть менее заинтересованы в учебном успехе или сталкиваться с другими проблемами, которые мешают им стремиться к высоким результатам.

Результат в выборке старшеклассников, где 14,3 % имеют высокий уровень мотивации достижения, говорит о том, что некоторые учащиеся проявляют повышенный интерес к успеху в учебе и готова прикладывать значительные усилия для его достижения. Они могут быть более

мотивированы на достижение высоких результатов в учёбе и других сферах жизни.

Большая часть выборки имеет средний уровень школьной тревожности (57,1 %), такой результат говорит о том, что большинство учащихся испытывают умеренный уровень беспокойства и стресса перед экзаменами или другими учебными испытаниями. Это может негативно сказываться на их способности концентрироваться, запоминать информацию и выполнять задания. Средний уровень тревожности может свидетельствовать о том, что старшеклассники осознают важность учёбы и экзаменов, но не испытывают чрезмерного страха или беспокойства.

22,4 % старшеклассников имеют низкий уровень тревожности, таким образом некоторые учащиеся не испытывают беспокойства и стресса перед экзаменами и другими оценочными мероприятиями. Это может положительно сказываться на их способности концентрироваться и выполнять задания. Низкий уровень тревожности может свидетельствовать о том, что старшеклассники уверены в своих способностях. Они могут быть достаточно мотивированы для обучения и готовы к преодолению трудностей.

20,4 % старшеклассников имеют высокий уровень тревожности, такие учащиеся испытывают сильный стресс и беспокойство перед экзаменами, при ответе на уроке и другими оценочными мероприятиями. Это может негативно сказываться на их способности учиться.

Высокий уровень тревожности может свидетельствовать о том, что старшеклассники испытывают страх неудачи или неопределённость относительно формата экзамена, критериев оценки и возможных последствий. Они могут быть недостаточно подготовлены к экзамену или предъявлять к себе высокие требования.

49 % старшеклассников имеют низкий уровень гнева. Большинство учащихся не склонны к проявлению агрессии или раздражения в учебных ситуациях. Имеют скорее позитивное эмоциональное отношение к учению. Это может положительно сказываться на их способности к конструктивному

взаимодействию с учителями и одноклассниками. Такие учащиеся способны контролировать свои эмоции.

51 % старшеклассников имеют средний уровень гнева. Большинство учащихся проявляют умеренную степень раздражения или агрессии в учебных ситуациях. Это может влиять на их способность к конструктивному взаимодействию с учителями и одноклассниками.

Средний уровень гнева может свидетельствовать о том, что старшеклассники способны контролировать свои эмоции, но иногда могут испытывать раздражение или агрессию в ответ на определённые ситуации, например, ситуации оценки или ответа на уроке.

Мы видим, что в выборке преобладают средние значения по всем шкалам. Что в целом говорит о диффузном, несформированном или неустойчивом эмоциональном отношении к учению, возможно часть школьников испытывают т.н. «школьную скуку».

### 2.2.3. Результаты теста «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман)

Результаты диагностики волевой саморегуляции в выборке старшеклассников до проведения тренинга представлены следующими результатами (рис. 4).

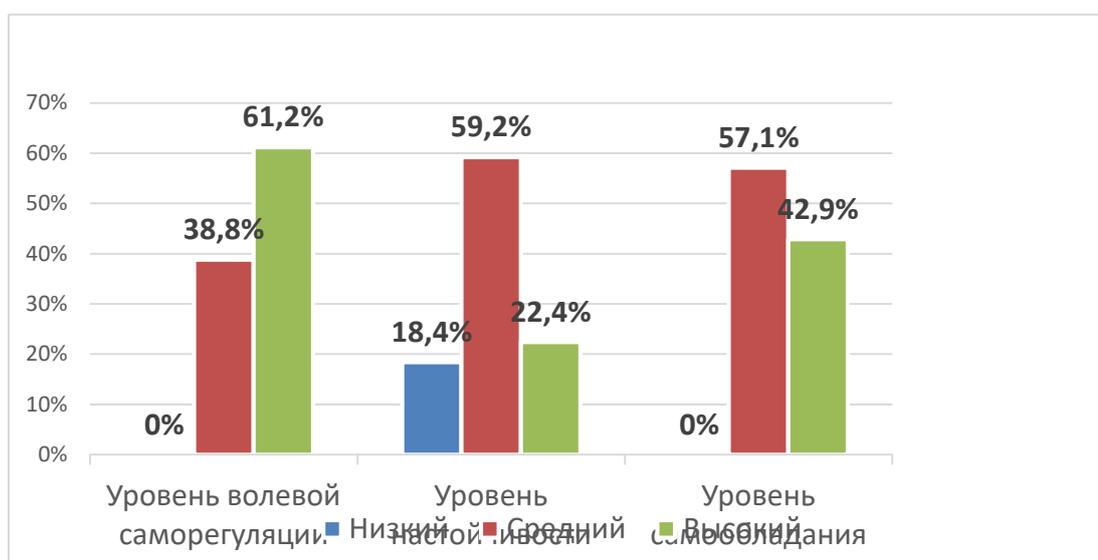


Рисунок 4. Диагностика волевой саморегуляции в выборке

61,2 % старшеклассников имеют высокий уровень волевой саморегуляции. Значит большинство учащихся способны контролировать свои эмоции и поведение, а также достигать поставленных целей. Они могут быть более организованными, уверенными в себе, дисциплинированными и способными преодолевать трудности. Высокий уровень волевой саморегуляции может свидетельствовать о том, что такие старшеклассники обладают навыками самоконтроля и устойчивыми намерениями. Они готовы прикладывать усилия для достижения своих целей.

38,8% старшеклассников имеют средний уровень волевой саморегуляции. Около половины учащихся в большинстве ситуаций способны контролировать свои эмоции и поведение, быть уверенными, прикладывать силы для достижения намеченных результатов.

Однако, в некоторых ситуациях, например, в ситуациях высокого напряжения и стресса им может потребоваться дополнительная поддержка или стратегии для развития способности к контролю своих эмоций и поведения для достижения поставленных целей.

Результат в выборке старшеклассников, где 59,2 % имеют средний уровень по индексу настойчивости, говорит о том, что большинство учащихся проявляют умеренный интерес к достижению целей и стремлению к завершению начатого дела, и готовы прикладывать усилия для их реализации. Они могут быть достаточно мотивированы и могут прикладывать усилия, однако при затруднениях им может потребоваться помощь в мобилизации сил на преодоление препятствий и достижении поставленных целей.

22,4 % старшеклассников имеют высокий уровень по индексу настойчивости. Такие школьники имеют большую силу намерений, стремятся к выполнению намеченного, а преграды на пути к цели мобилизуют. Они могут быть более мотивированы на достижение высоких результатов в учёбе и других сферах жизни.

18,4 % старшеклассников имеют низкий уровень по индексу настойчивости. Для таких учащихся характерны сниженный фон активности, неуверенность в себе, повышенная импульсивность, непоследовательность в поведении, что осложняет достижение намеченных целей или даже их постановку.

Результат, согласно которому у 57,1% старшеклассников средний уровень самообладания, может свидетельствовать о том, что большинство из них способны контролировать свои эмоции и поведение в различных ситуациях. Они могут справляться со стрессом и трудностями, но иногда могут испытывать трудности с полным контролем над своими эмоциями, особенно в ситуациях повышенной напряженности и стресса.

42,9% старшеклассников имеют высокий уровень самообладания. Это говорит о том, что у четверти учащихся всей выборки высокий уровень произвольного контроля эмоций, они хорошо владеют собой в различных ситуациях, уверены в себе, имеют низкий уровень страха перед неизвестностью.

Таким образом можно заметить, что в целом по выборке преобладает высокий общий уровень волевой саморегуляции и средний уровень настойчивости в достижении целей и самообладания.

#### **2.2.4. Результаты по методике измерения тревожности (шкала Дж. Тейлор)**

Результаты диагностики тревожности у старшеклассников в выборке до проведения тренинга представлены следующими результатами (рис. 5).

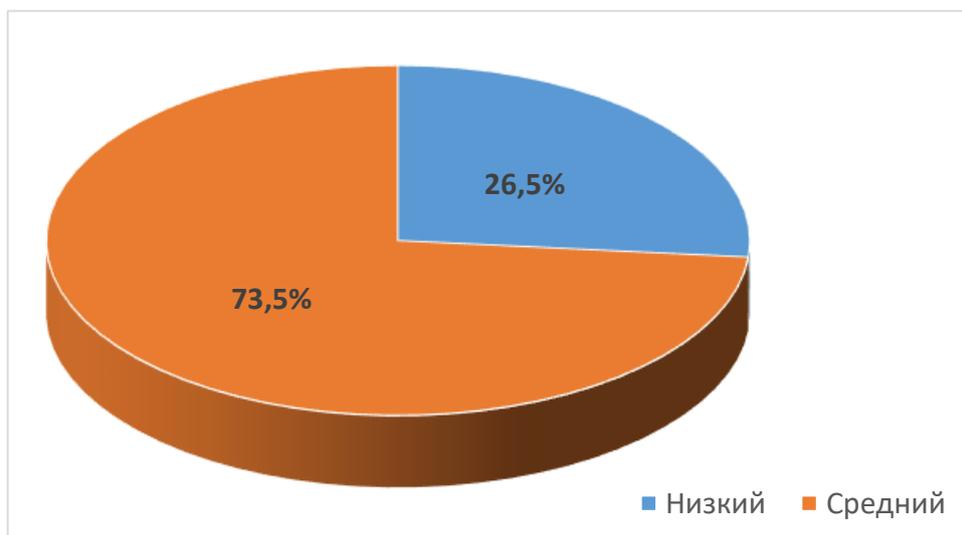


Рисунок 5. Распределение уровней тревожности по шкале Дж.Тейлор в выборке

Как видно, в выборке преобладают средние значения уровня тревожности в выборке по шкале Дж. Тейлор. (73,5%). Это может свидетельствовать о том, что большинство участников исследования обладают личностной склонностью к тревожности, но так как значения не достигают высоких, то вероятнее всего тревожность не достигает патологических значений. Большинство старшеклассников испытывают беспокойство и напряжение в определённых ситуациях, но эти чувства не являются чрезмерными и не мешают им выполнять повседневные задачи. Они могут проявлять решительность и настойчивость в достижении своих целей, но иногда им требуется больше времени на преодоление трудностей.

Низкий уровень тревожности (26,5%) описывает менее трети выборки. Ученики с низким уровнем тревожности могут быть более спокойными и уверенными в себе. Они способны лучше справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять эмоциональный контроль в условиях неопределённости. Такие школьники могут проявлять большую решительность и настойчивость в достижении своих целей.

Таким образом, в выборке преобладают средние значения личностной тревожности. Что говорит о том, что большинство старшеклассников могут испытывать чувство напряжения, но способны справляться со средним

уровнем стресса и неопределенности, особенно при наличии поддержки и инструментов совладения с тревогой.

### 2.2.5. Результаты опросника Г. Н. Казанцевой «Самооценка личности старшеклассника»

Результаты диагностики самооценки личности у старшеклассников в выборке до проведения тренинга представлены следующими результатами (рис. 6).

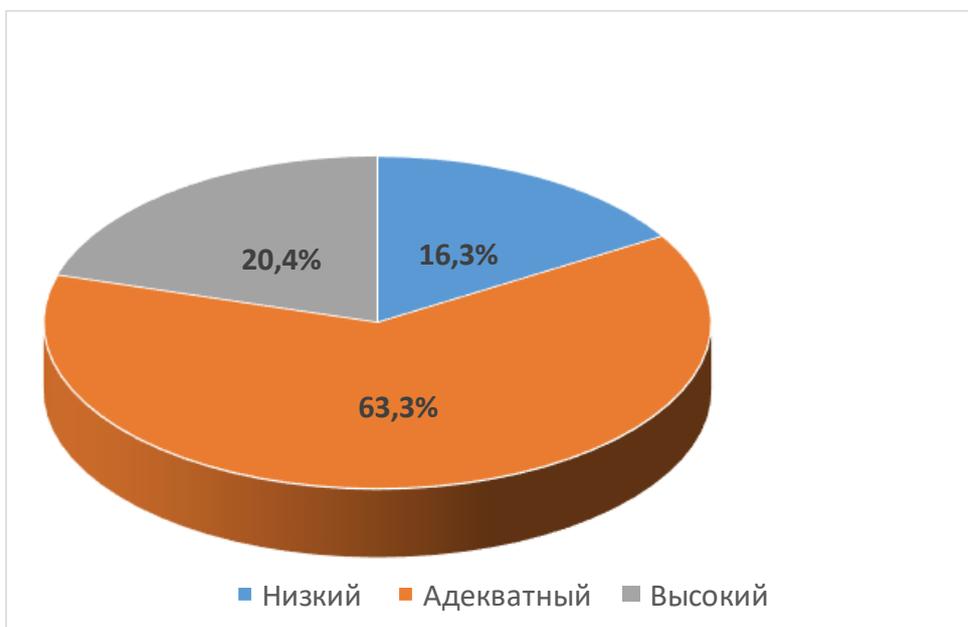


Рисунок 6. Распределение уровней самооценки в выборке

16,3% старшеклассников имеют низкий уровень самооценки. Это может свидетельствовать о неуверенности в себе, чувствительности к критике и трудностях в принятии решений. Такие люди могут недооценивать свои способности и качества.

63,3% старшеклассников имеют адекватный уровень самооценки. Они способны реалистично оценивать свои сильные и слабые стороны, принимать решения и действовать в соответствии со своими возможностями. Иногда могут проявлять конформизм.

20,4% старшеклассников выборки имеют высокий уровень самооценки. Эти ученики могут быть уверены в своих способностях и качествах, но иногда эта уверенность может быть необоснованной. Высокий уровень

самооценки может привести к эгоизму, неумению слушать других и неспособности признавать свои ошибки. Однако это также может способствовать их решительности.

Полученные результаты говорят о том, что для большинства участников исследования характерна адекватная самооценка, способствующая адекватной оценке собственных возможностей и достижению поставленных целей.

### 2.2.6. Результаты методики «Локус контроля» по Дж. Роттеру

Диагностика локуса контроля в выборке производилась с помощью методики «Локус контроля» Дж. Роттера. По результатам диагностики локуса контроля в выборке получены следующие данные.

По шкале экстернальности преобладают средние значения (59,2%), как видно на рисунке 7.

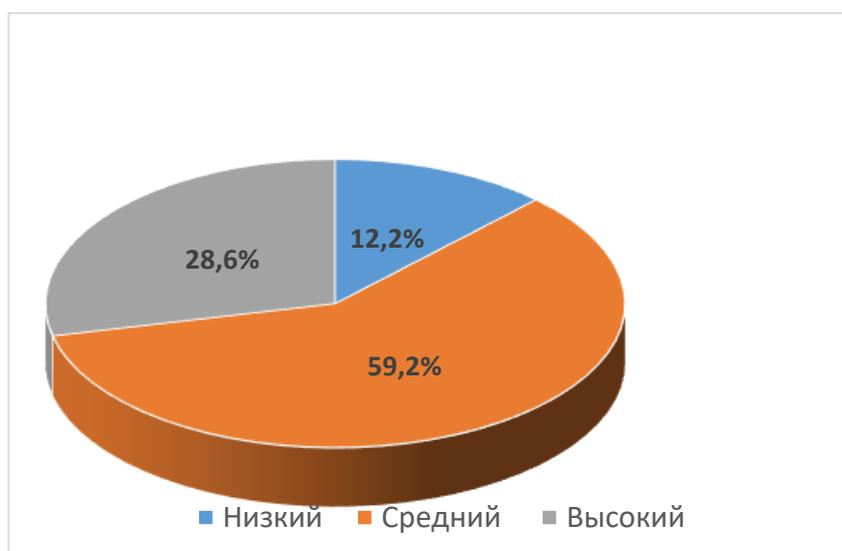


Рисунок 7. Распределение уровней экстернальности локуса контроля в выборке

По шкале интернальности (рис. 8), также преобладают средние значения (57,1%).

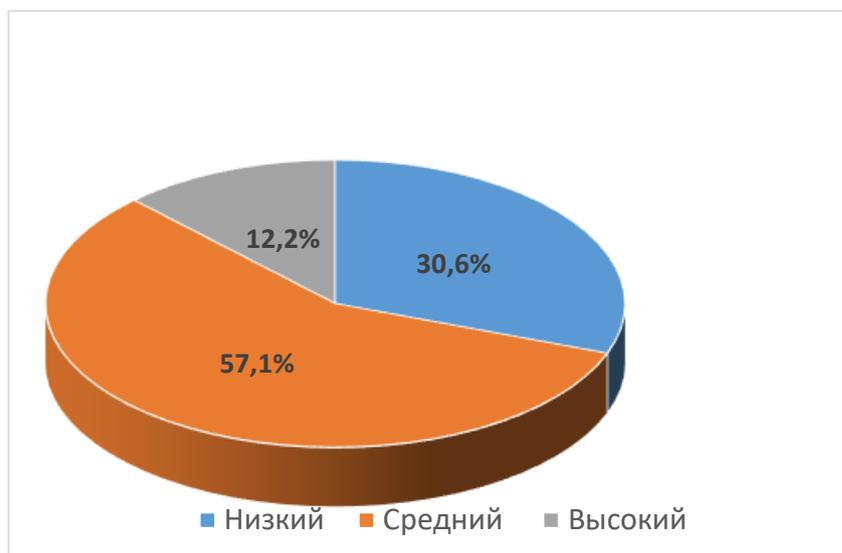


Рисунок 8. Распределение уровней интернальности локуса контроля в выборке

Результаты диагностики локуса контроля в выборке показывают, что у большинства старшеклассников преобладает средний уровень как экстернальности, так и интернальности. Это может свидетельствовать о том, что они склонны приписывать ответственность за события в своей жизни как внешним факторам (экстернальный локус контроля), так и собственным усилиям и способностям (интернальный локус контроля).

Ученики с преобладанием экстернального локуса контроля склонны считать, что их жизнь зависит от внешних обстоятельств, удачи, случайностей, влиятельных людей и т. д. Они могут испытывать трудности с принятием ответственности за свои действия и результаты.

С другой стороны, школьники с преобладанием интернального локуса контроля считают, что именно их действия и решения определяют исход событий в их жизни. Они более уверены в себе, способны к самоконтролю и самодисциплине.

Отдельно стоит отметить, что школьников с высоким уровнем интернальности 12,2%. 30,6% старшеклассников имеют низкий уровень интернальности. В тоже время у 28,6% школьников высокий уровень экстернальности и у 12,2% низкий уровень экстернальности.

Полученные результаты говорят о том, что не смотря, на то, что для большинства учащихся характерны средние показатели интернальности и экстернальности в пределах нормы, довольно мало учеников обладают выраженной интернальностью (12,2%). Значит меньшинство участников исследования готовы брать на себя ответственность за свои действия.

#### **2.2.4. Результаты по методике измерения тревожности (шкала Дж. Тейлор)**

Результаты диагностики тревожности у старшеклассников в выборке до проведения тренинга представлены следующими результатами (рис. 9).

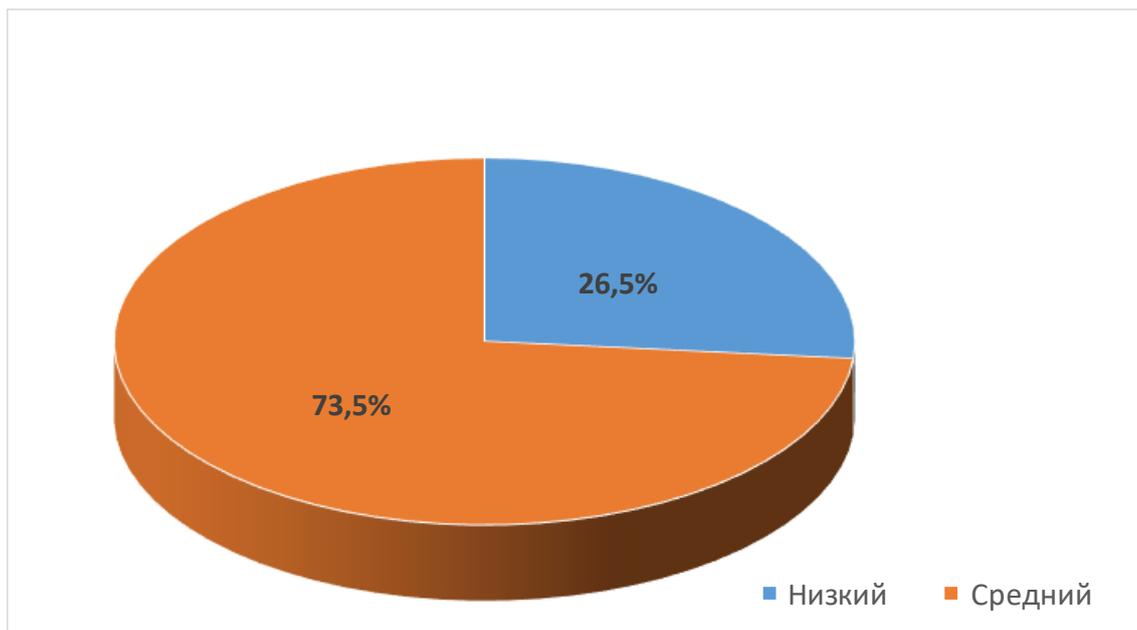


Рисунок 9. Распределение уровней тревожности по шкале Дж.Тейлора в выборке

Как видно, в выборке преобладают средние значения уровня тревожности в выборке по шкале Дж. Тейлора. (73,5%). Это может свидетельствовать о том, что большинство участников исследования обладают личностной склонностью к тревожности, но так как значения не достигают высоких, то вероятнее всего тревожность не достигает патологических значений. Большинство старшеклассников испытывают беспокойство и напряжение в определённых ситуациях, но эти чувства не являются чрезмерными и не мешают им выполнять повседневные задачи. Они могут проявлять решительность и настойчивость в достижении своих целей, но иногда им требуется больше времени на преодоление трудностей.

Низкий уровень тревожности (26,5%) описывает менее трети выборки. Ученики с низким уровнем тревожности могут быть более спокойными и уверенными в себе. Они способны лучше справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять эмоциональный контроль в условиях неопределённости. Такие школьники могут проявлять большую решительность и настойчивость в достижении своих целей.

Таким образом, в выборке преобладают средние значения личностной тревожности. Что говорит о том, что большинство старшеклассников могут испытывать чувство напряжения, но способны справляться со средним уровнем стресса и неопределенности, особенно при наличии поддержки и инструментов совладения с тревогой.

#### **2.2.5. Результаты опросника Г. Н. Казанцевой «Самооценка личности старшеклассника»**

Результаты диагностики самооценки личности у старшеклассников в выборке до проведения тренинга представлены следующими результатами (рис. 10).

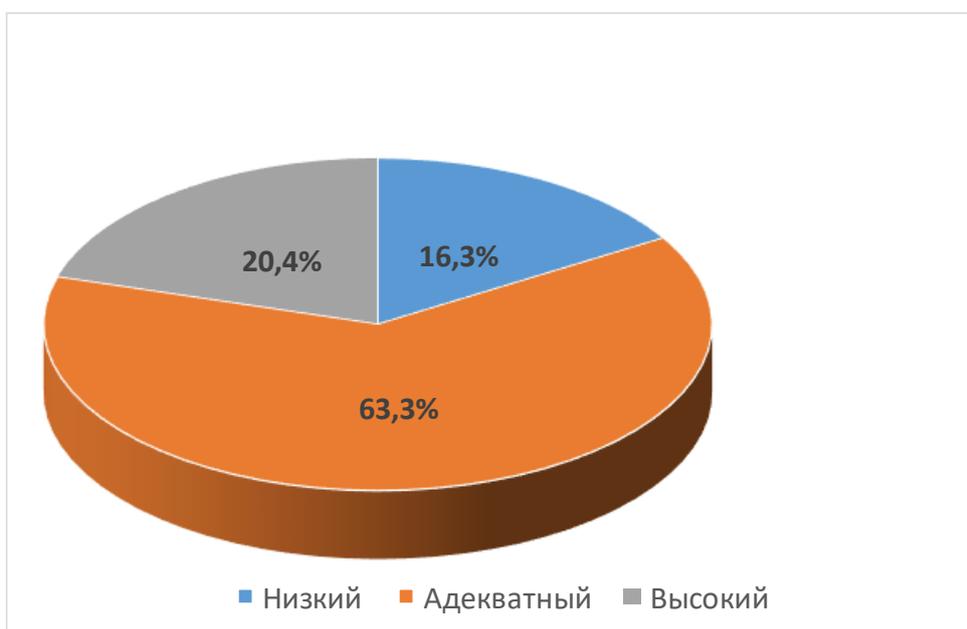


Рисунок 10. Распределение уровней самооценки в выборке

16,3% старшеклассников имеют низкий уровень самооценки. Это может свидетельствовать о неуверенности в себе, чувствительности к критике и трудностях в принятии решений. Такие люди могут недооценивать свои способности и качества.

63,3% старшеклассников имеют адекватный уровень самооценки. Они способны реалистично оценивать свои сильные и слабые стороны, принимать решения и действовать в соответствии со своими возможностями. Иногда могут проявлять конформизм.

20,4% старшеклассников выборки имеют высокий уровень самооценки. Эти ученики могут быть уверены в своих способностях и качествах, но иногда эта уверенность может быть необоснованной. Высокий уровень самооценки может привести к эгоизму, неумению слушать других и неспособности признавать свои ошибки. Однако это также может способствовать их решительности.

Полученные результаты говорят о том, что для большинства участников исследования характерна адекватная самооценка, способствующая адекватной оценке собственных возможностей и достижению поставленных целей.

#### **2.2.6. Результаты методики «Локус контроля» по Дж. Роттеру**

Диагностика локуса контроля в выборке производилась с помощью методики «Локус контроля» Дж. Роттера. По результатам диагностики локуса контроля в выборке получены следующие данные.

По шкале экстернальности преобладают средние значения (59,2%), как видно на рисунке 11.

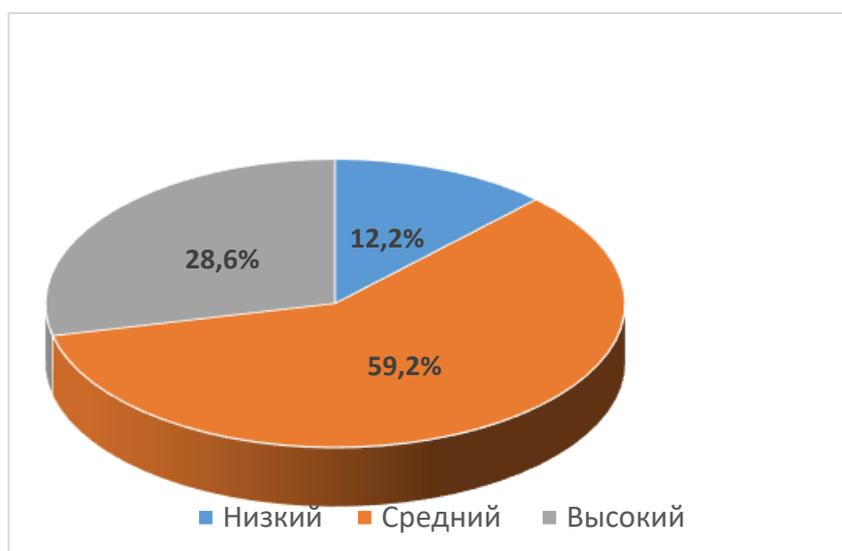


Рисунок 11. Распределение уровней экстернальности локуса контроля в выборке

По шкале интернальности (рис. 12), также преобладают средние значения (57,1%).

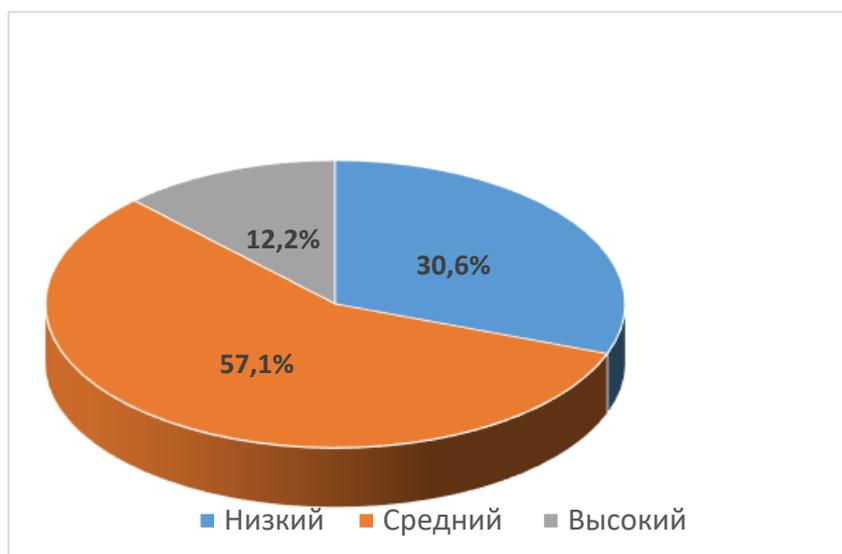


Рисунок 12. Распределение уровней интернальности локуса контроля в выборке

Результаты диагностики локуса контроля в выборке показывают, что у большинства старшеклассников преобладает средний уровень как экстернальности, так и интернальности. Это может свидетельствовать о том, что они склонны приписывать ответственность за события в своей жизни как внешним факторам (экстернальный локус контроля), так и собственным усилиям, и способностям (интернальный локус контроля).

Ученики с преобладанием экстернального локуса контроля склонны считать, что их жизнь зависит от внешних обстоятельств, удачи, случайностей, влиятельных людей и т. д. Они могут испытывать трудности с принятием ответственности за свои действия и результаты.

С другой стороны, школьники с преобладанием интернального локуса контроля считают, что именно их действия и решения определяют исход событий в их жизни. Они более уверены в себе, способны к самоконтролю и самодисциплине.

Отдельно стоит отметить, что школьников с высоким уровнем интернальности 12,2%. 30,6% старшеклассников имеют низкий уровень

интернальности. В тоже время у 28,6% школьников высокий уровень экстернальности и у 12,2% низкий уровень экстернальности.

Полученные результаты говорят о том, что не смотря на то, что для большинства учащихся характерны средние показатели интернальности и экстернальности в пределах нормы, довольно мало учеников обладают выраженной интернальностью (12,2%). Значит меньшинство участников исследования готовы брать на себя ответственность за свои действия.

### **2.3. Описание тренинговой программы по формированию психологической готовности к контрольно-оценочным мероприятиям обучающихся старших классов**

В исследовании приняли участие 49 человек. В экспериментальной группе 27 человек, 15 девушек и 12 юношей, учащихся 11 классов. Средний возраст испытуемых в экспериментальной группе: 17,11 лет.

В контрольной группе: 22 человека, 12 девушек и 10 юношей, учащихся 11 классов. Средний возраст испытуемых в контрольной группе: 17,09 лет.

Перед проведением тренинга необходимо провести статистическую проверку на эквивалентность. Для того, чтобы исключить или зафиксировать различия между группами выборки до проведения тренинга был проведен статистический анализ различий по критерию U Манна-Уитни.

Таблица 1.

Анализ эквивалентности в экспериментальной и контрольной группах до проведения формирующего эксперимента

Методика	Шкала	Средний ранг		U Манна-Уитни	p
		Эксперимент. группа	Контроль. группа		
Самооценка психологической готовности к ЕГЭ	Осведомленность	25,35	24,57	0,848	>0,05
	Самоорганизация	24,87	25,16	0,944	>0,05

	Экзаменационная тревожность	24,85	25,18	0,936	>0,05
--	-----------------------------	-------	-------	-------	-------

Продолжение таблицы 1

Методика	Шкала	Средний ранг		U Манна-Уитни	p
		Эксперимент. группа	Контроль. группа		
Мотивация учения и эмоциональное отношение к учению в старших классах	Познавательная активность	25,26	24,68	0,888	>0,05
	Мотивация достижения	25,20	24,75	0,912	>0,05
	Тревожность	24,91	25,11	0,960	>0,05
	Гнев	24,20	25,98	0,663	>0,05
	Общая мотивация	25,26	24,68	0,888	>0,05
Исследование волевой саморегуляции	Волевая регуляция	26,24	23,48	0,449	>0,05
	Индекс настойчивости	25,72	24,11	0,693	>0,05
	Индекс самообладания	25,83	23,98	0,648	>0,05
По Казанцевой	Самооценка	25,78	24,05	0,671	>0,05
По Тейлор	Тревожность	23,87	26,39	0,539	>0,05
Локус контроля	Экстернальность	23,48	26,86	0,408	>0,05
	Интернальность	26,52	23,14	0,408	>0,05

Как видно из таблицы все значения находятся в диапазоне значимости  $p > 0,05$ . Таким образом мы можем констатировать, что значимых отличий по показателям диагностических методик исследования между контрольной и экспериментальной группами нет, группы эквивалентны.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с

отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через:

1) знакомство выпускников с особенностями и процедурой Единого государственного экзамена для повышения интереса к результатам ЕГЭ;

2) повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;

3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Эти моменты могут быть решены с помощью предлагаемой программы тренинга по формированию психологической готовности к ЕГЭ.

Цель программы: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи:

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

При разработке программы особое внимание уделялось следующему:

—созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;

—органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;

—бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы.

Программа состоит из 10 занятий, рассчитана на работу с одиннадцатиклассниками в учебных группах по 10–20 человек. Большая часть описанных методов в программе - психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.

Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Ожидаемые результаты: освоение техник саморегуляции; формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов; повышение сопротивляемости стрессу; развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

#### **2.4. Результаты апробации тренинговой программы по формированию психологической готовности к контрольно-оценочным мероприятиям старшеклассников**

На этапе контрольного эксперимента был использован тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Основная цель данного этапа опытно-экспериментальной деятельности – определение эффективности психологического тренинга с помощью методов математической статистики. Количество исследуемых в контрольной и экспериментальной группе не изменилось.

##### **Анкета «Самооценки психологической готовности к ЕГЭ» (методика М.Ю.Чибисовой)**

Как видно из диаграммы (рис.13) в контрольной группе до эксперимента преобладают средние значения по шкалам осведомленности (40,9%) и самоорганизации (27,3%). По шкале экзаменационной тревожности

в контрольной группе преобладают значения выше среднего (29,6%). На этапе контрольных испытаний, замеры, совершенные в контрольной группе обнаружили различия в распределении уровней экзаменационной тревожности. Незначительно снизился процент уровня экзаменационной тревожности выше среднего на 3,7%. Перераспределились данные между низким и средним уровнем экзаменационной тревожности. Средний уровень тревожности в контрольной группе снизился на 3,7%, низкий уровень экзаменационной тревожности повысился на 3,7%

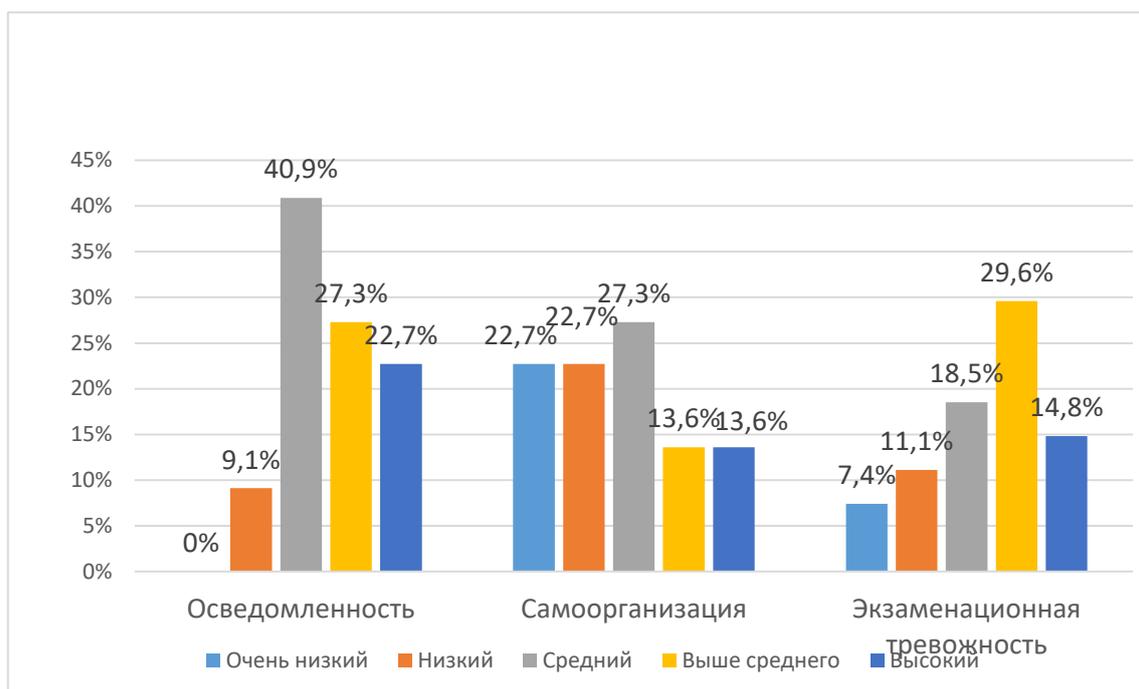


Рисунок 13. Распределение шкал самооценки психологической готовности к ЕГЭ в контрольной группе до проведения эксперимента

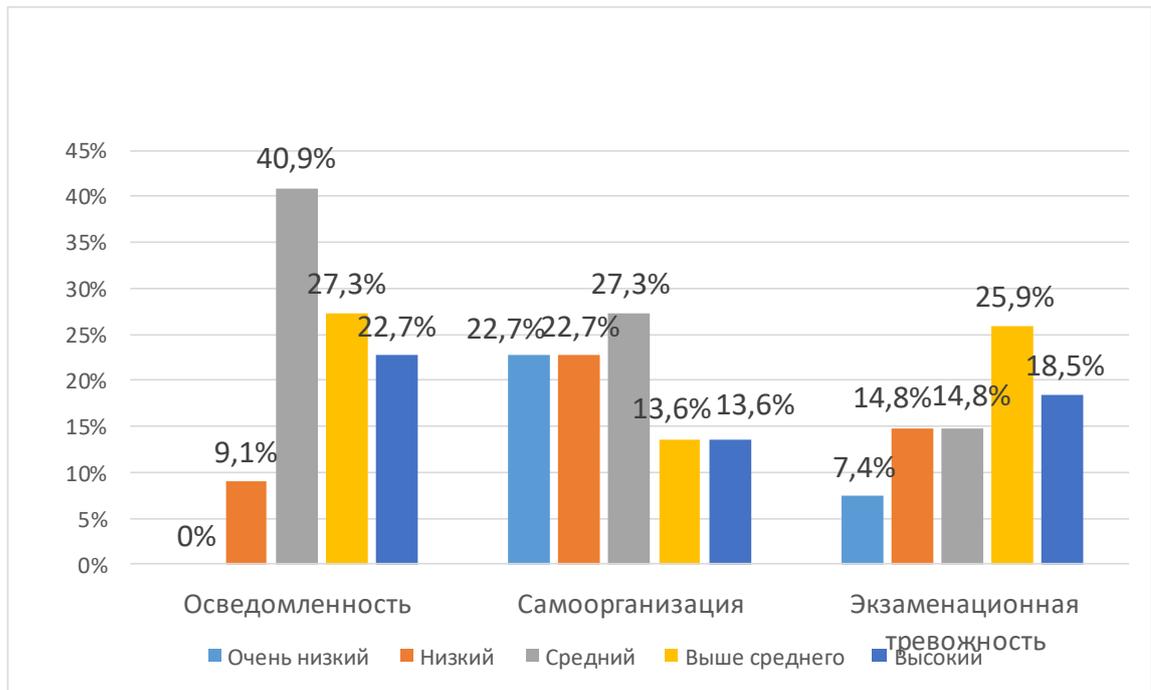


Рисунок 14. Распределение шкал самооценки психологической готовности к ЕГЭ в контрольной группе после проведения эксперимента

Результаты диагностики в экспериментальной группе старшеклассников до проведения тренинга представлены на рисунке 15. На диаграмме видно, что в экспериментальной группе преобладают низкие (25,9%) и средние (25,9%) значения по шкале самоорганизации, средние (29,6%) и выше среднего (29,6%) значения по шкале экзаменационной тревожности. Около половины учащихся имеют средний уровень осведомленности в экспериментальной группе (44,4%).

В экспериментальной группе после проведения исследования уровень осведомленности сместился в сторону уровня выше среднего (51,9%) и высокого уровня (40,7%). Уровень самоорганизации в большей степени сместился к среднему уровню (40,7%) и к уровню выше среднего (29,6%). Уровень экзаменационной тревожности перераспределился в сторону низкого и среднего уровней, экзаменационная тревожность высокого уровня после проведения эксперимента снизилась до 0%. Уровень экзаменационной тревожности выше среднего снизился на 7,4% в экспериментальной группе.

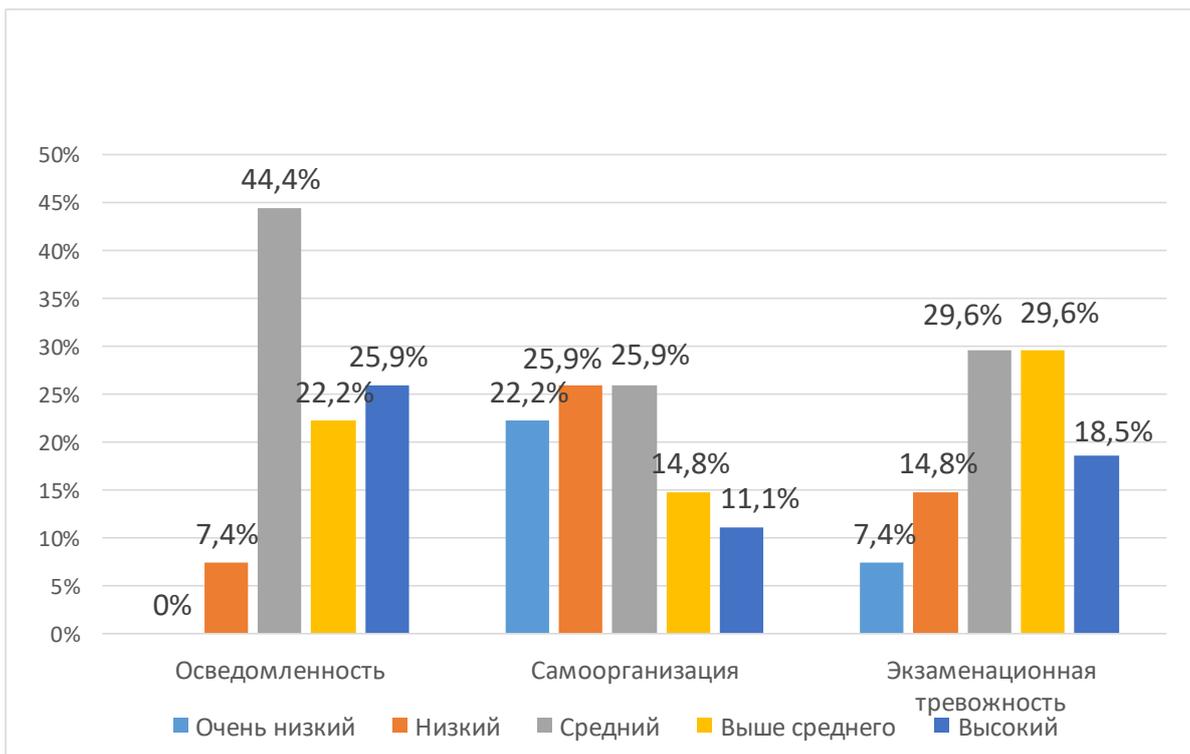


Рисунок 15. Распределение уровней готовности к ЕГЭ в экспериментальной группе до проведения эксперимента

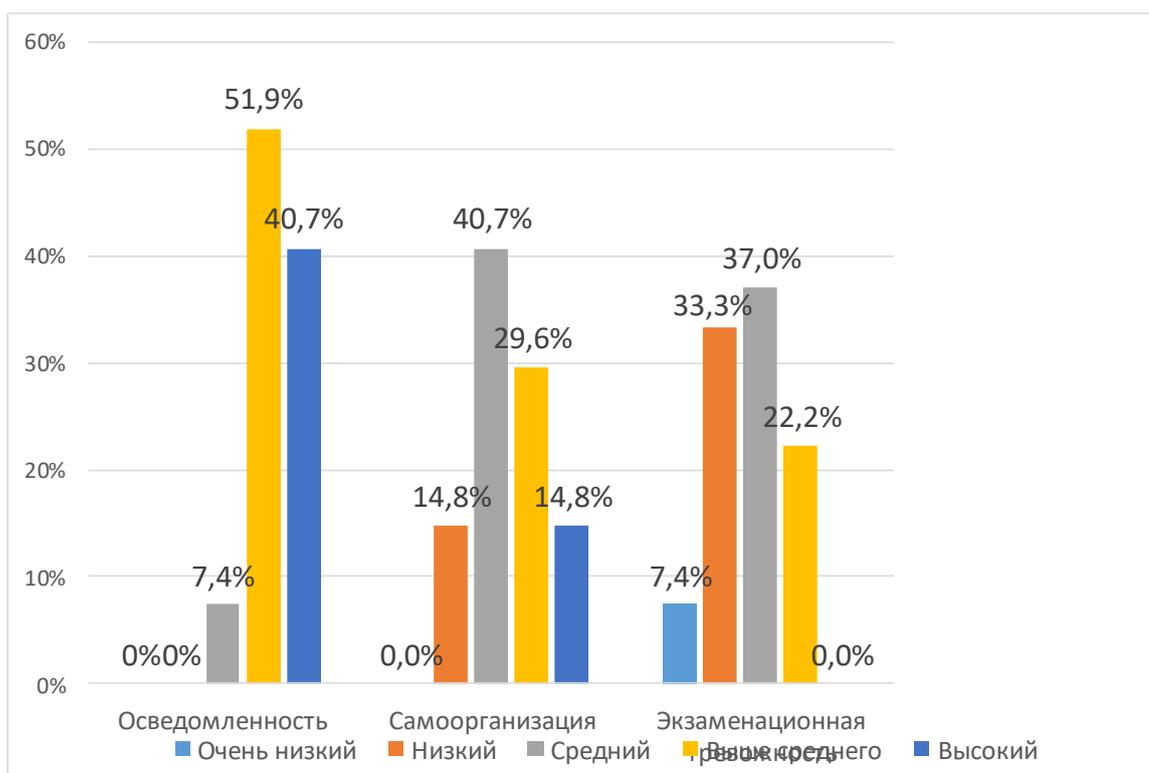


Рисунок 16. Распределение уровней готовности к ЕГЭ в экспериментальной группе после проведения эксперимента

Таким образом, мы видим, что после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе существуют очевидные сдвиги значений в рамках диагностики самооценки готовности к ЕГЭ. Повысился уровень осведомленности, самоорганизации и снизился уровень экзаменационной тревожности.

**Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в старших классах (Ч.Д.Спилберг, А.Д.Андреева)**

Уровни по шкалам диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в контрольной и экспериментальной группе представлены на рисунке 17. На рисунке также видно, что в обеих группах преобладают средние значения.

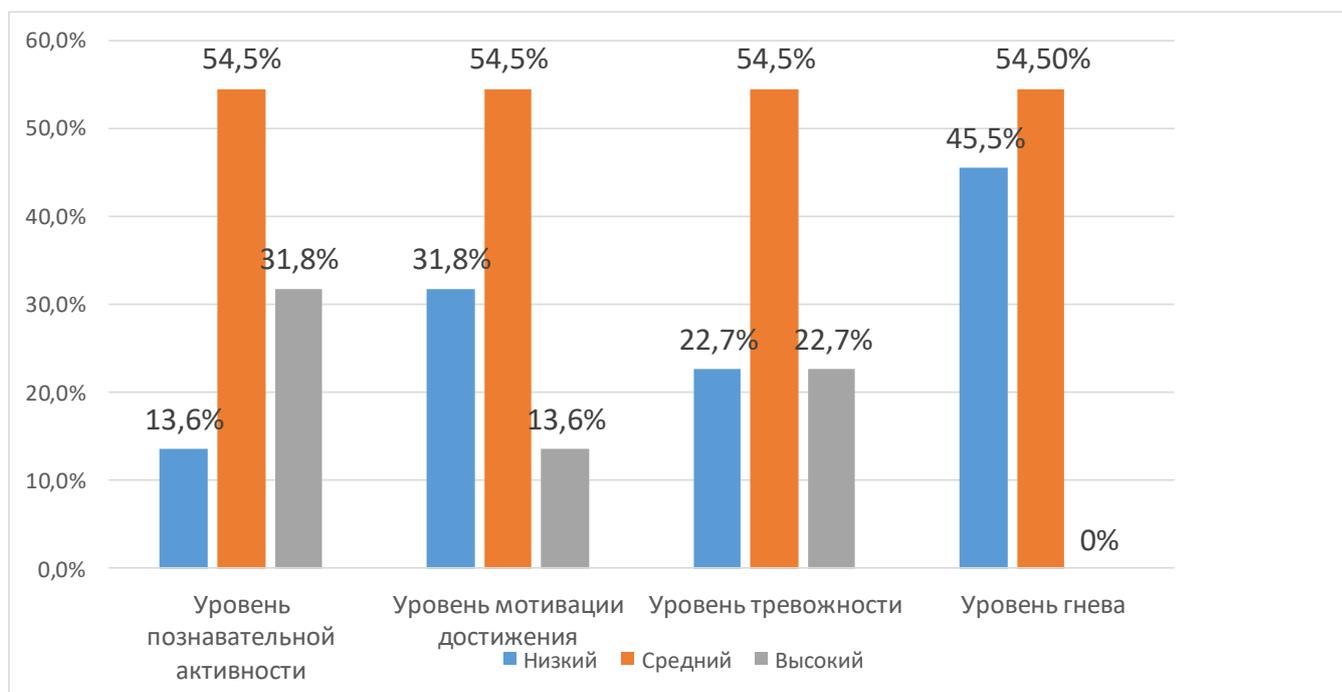


Рисунок 17. Уровни по шкалам диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в контрольной группе до проведения эксперимента

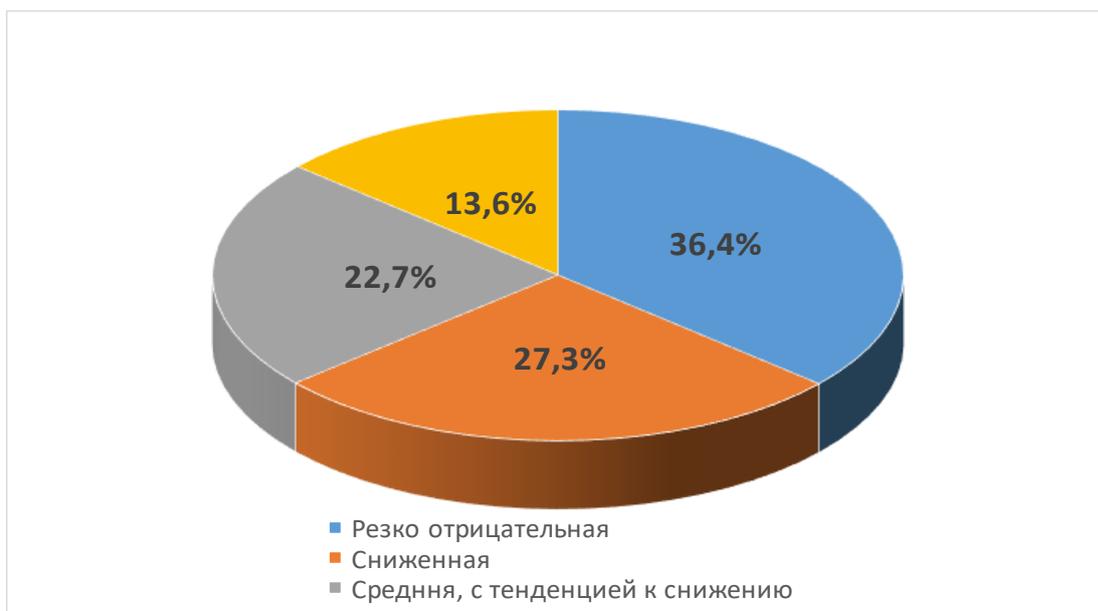


Рисунок 18. Распределение уровней мотивации учения в контрольной группе до проведения эксперимента

В контрольной группе до проведения эксперимента (рис. 18) преобладает резко отрицательная мотивация к учению (36,4%).

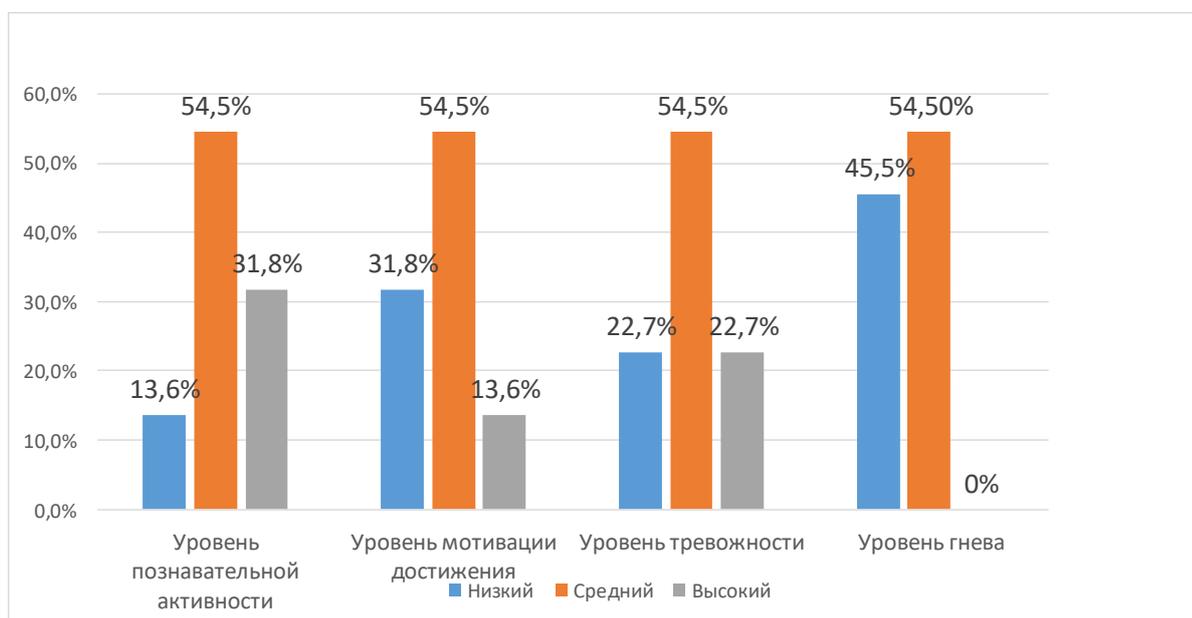


Рисунок 19. Уровни по шкалам диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в контрольной группе после проведения эксперимента

После проведения эксперимента в контрольной группе распределение уровней по субшкалам диагностики мотивации учения (рис.20) и общий распределение по общему уровню мотивации учения (рис.20) не изменилось

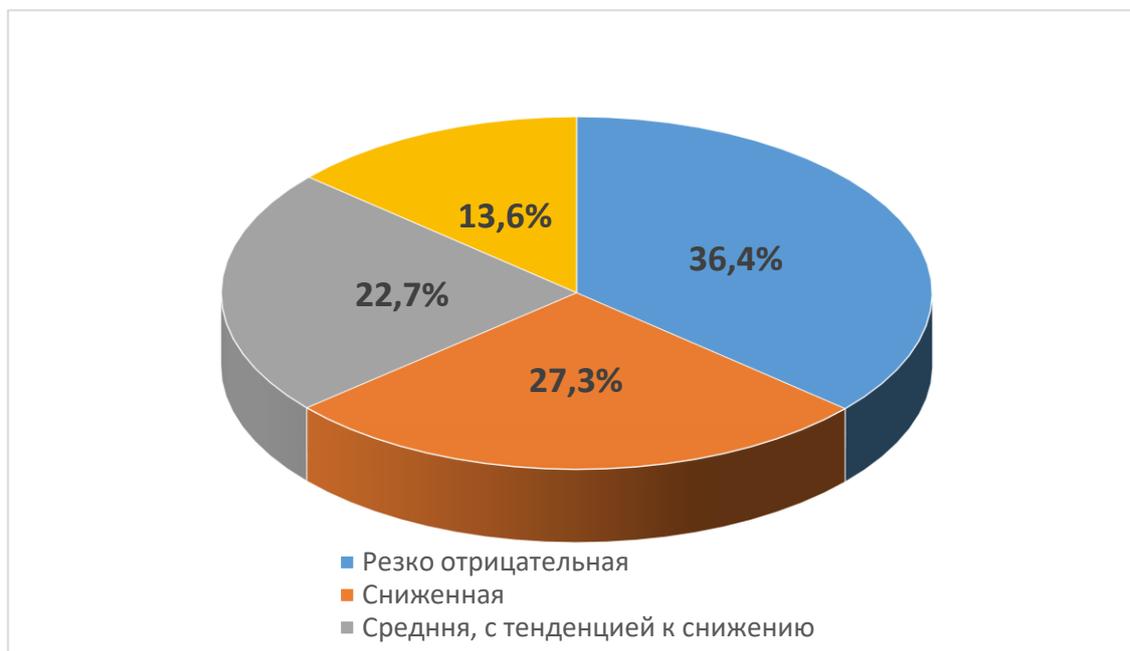


Рисунок 20. Распределение уровней мотивации учения в контрольной группе после проведения эксперимента

В экспериментальной группе до начала формирующего эксперимента также как и в контрольной группе преобладают средние значения по субшкалам диагностики мотивации учения (рис 21).

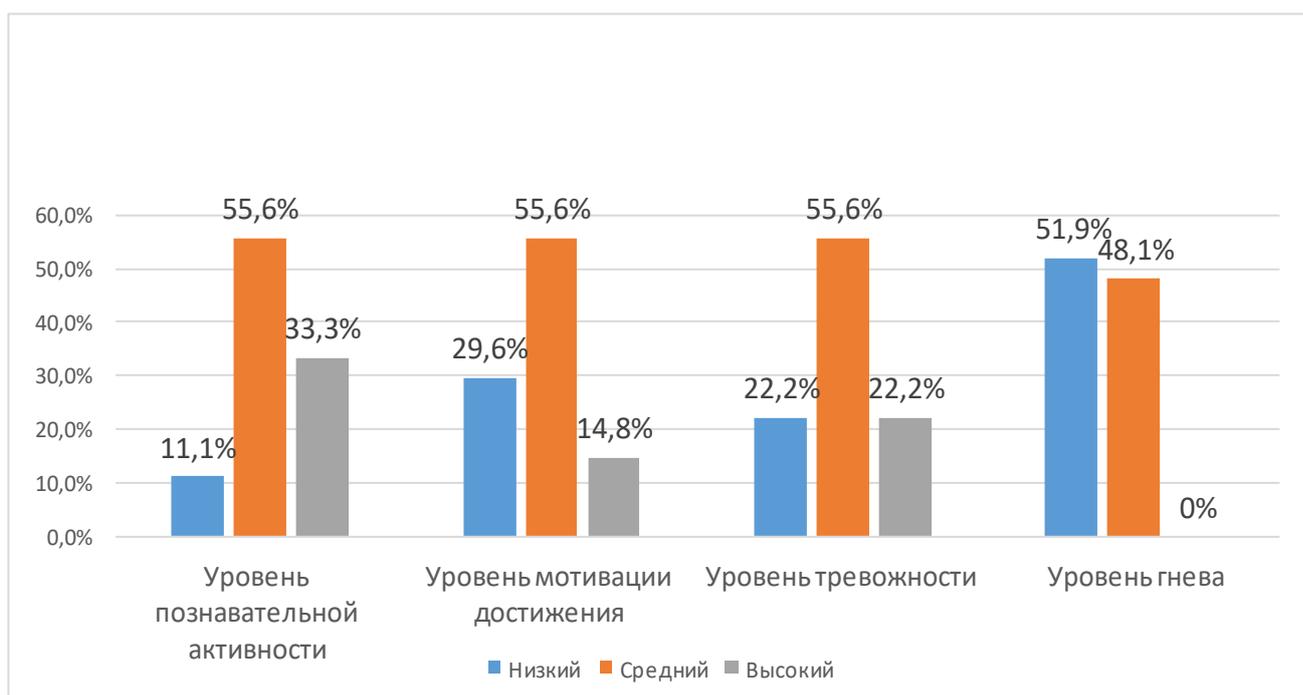


Рисунок 21. Уровни по шкалам диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в экспериментальной группе после эксперимента

В экспериментальной группе большую часть общей мотивации учения занимают учащиеся со сниженной (33,3%) и резко отрицательной мотивацией (29,6%).



Рисунок 22. Распределение уровней мотивации учения в экспериментальной группе до проведения эксперимента

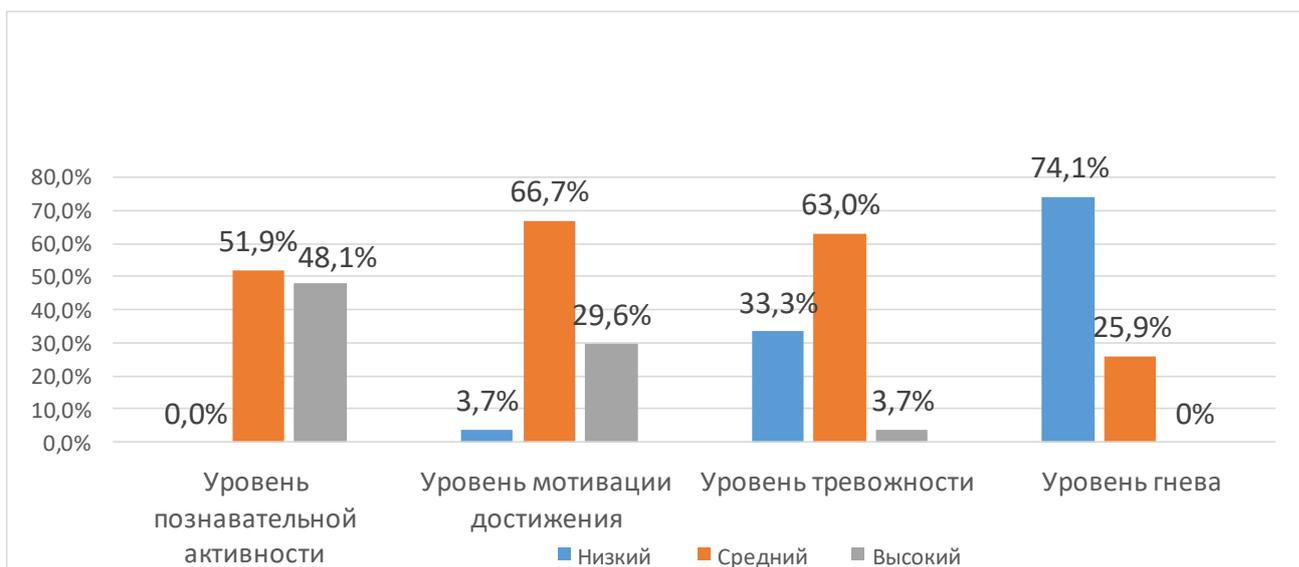


Рисунок 23. Уровни по шкалам диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в экспериментальной группе после проведения исследования

После проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе заметно снизился средний уровень гнева, на 22,2%. Высокий уровень экзаменационной тревожности снизился до 3,7%, выросли средний (66,7%) и высокий (29,6%) уровни мотивации достижения. Высокий уровень познавательной активности увеличил значения до 48,1%.

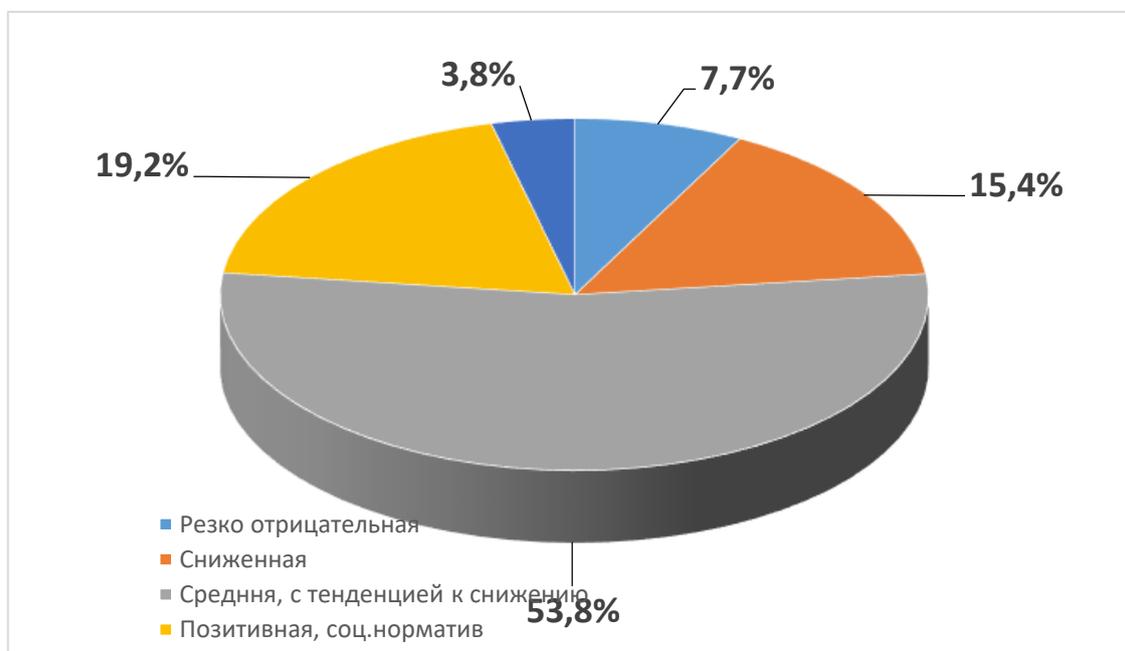


Рисунок 24. Распределение уровней мотивации учения в контрольной группе после проведения эксперимента

Также изменилось распределение уровней общей мотивации учения в экспериментальной группе после проведения эксперимента. Увеличился средний уровень мотивации до 53,8%, и уровень позитивной мотивации к учению до 19,2%. Появился уровень положительного отношения к учению. Снизились уровни сниженной и резко отрицательной мотивации учения до 15,4% и 7,7% соответственно.

Полученные результаты свидетельствуют об изменениях в структуре мотивации учения и эмоциональных отношениях к учению после проведения формирующего эксперимента у испытуемых в экспериментальной группе.

**«Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман)**

В контрольной группе до и после проведения исследования преобладают средние уровни по субшкалам методики исследования волевой саморегуляции, и преобладает высокий уровень общей волевой саморегуляции (59,1%). Изменений по уровням распределения шкал исследования волевой саморегуляции после проведения эксперимента в контрольной группе не обнаружено.

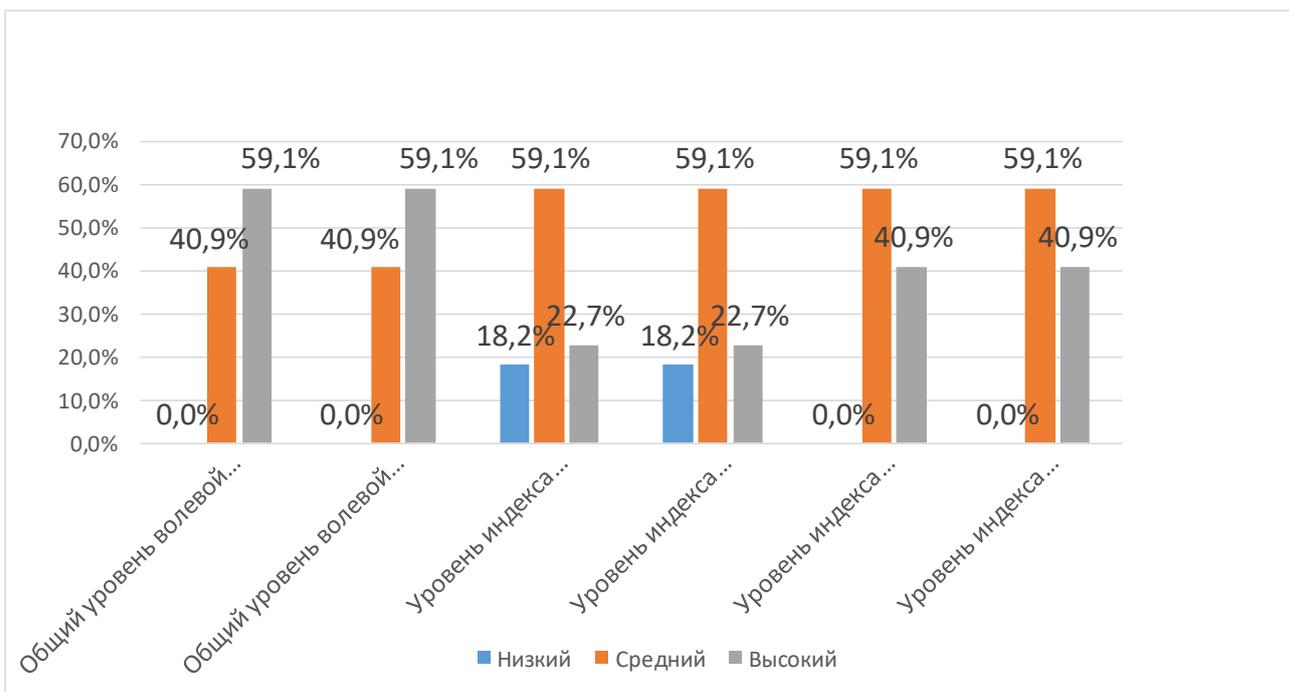
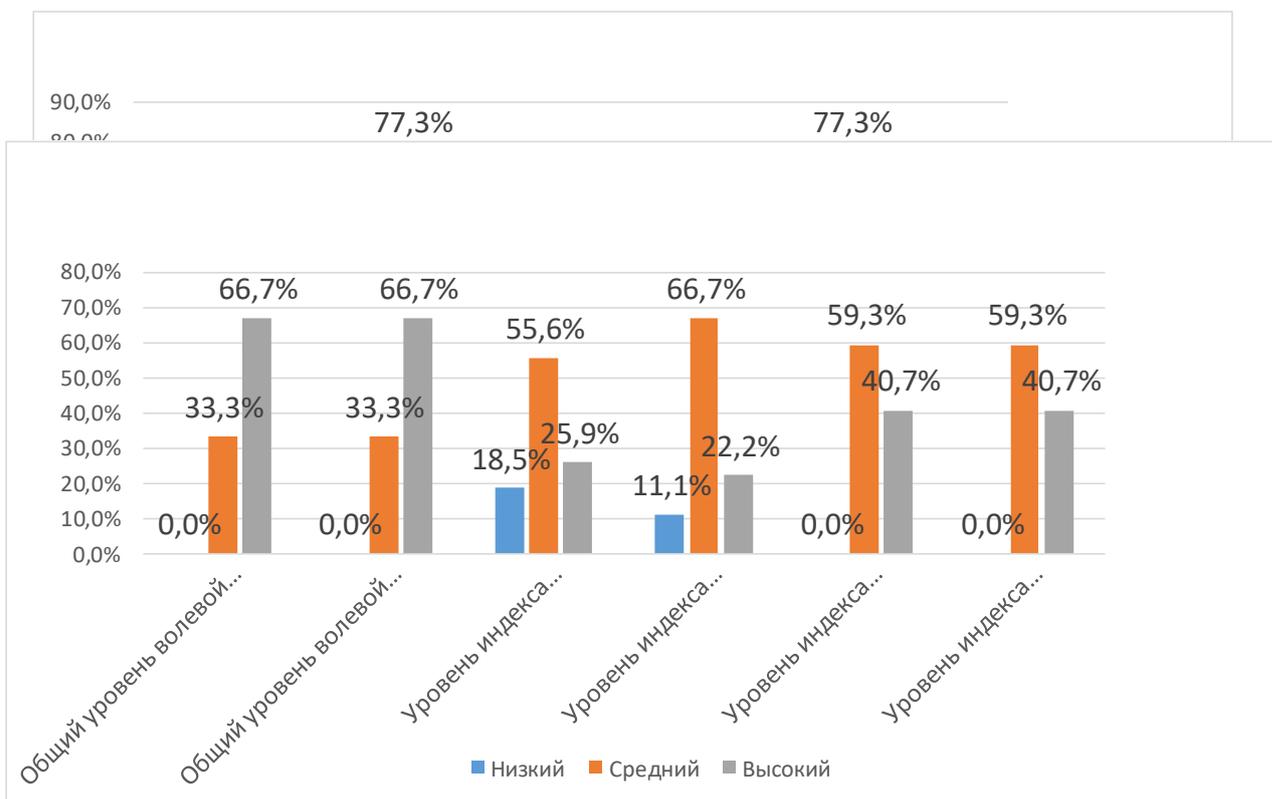


Рисунок 25. Распределение уровней по шкалам методики исследования волевой саморегуляции в контрольной группе до и после проведения эксперимента

В экспериментальной группе также преобладают средние значения по субшкалам методики. И высокий уровень волевой саморегуляции до и после исследования (66,7%). Средний уровень индекса настойчивости повысился



на 11,1%. Остальные шкалы остаются в рамках значений до проведения эксперимента.

Рисунок 26. Распределение уровней по шкалам методики исследования волевой саморегуляции в экспериментальной группе до и после проведения эксперимента

Таким образом по итогам предварительного анализа графиков данных до и после эксперимента заметно изменились значения в экспериментальной группе после проведения тренинга по индексу настойчивости (+11,1% к среднему уровню индекса настойчивости).

### Методика измерения тревожности (шкала Дж Тейлор)

Рисунок 27. Распределение уровней тревожности по шкале Дж.Тейлор в контрольной группе до и после проведения эксперимента

Результаты исследования тревожности в контрольной группе распределились следующим образом (рис 27). В измерениях до и после проведения формирующего эксперимента преобладают средние значения тревожности (77,3%).

В экспериментальной группе также преобладают средние значения 70,4%. По итогам проведенного эксперимента распределения уровней тревожности в контрольной и экспериментальной группах не изменились.



Рисунок 28. Распределение уровней тревожности по шкале Дж.Тейлор в экспериментальной группе до и после проведения эксперимента  
**Опросник Г. Н. Казанцевой «Самооценка личности старшеклассника»**

В контрольной группе по результатам исследования преобладают средние значения по измерению самооценки (63,3%). Результаты диагностики после проведения формирующего эксперимента в контрольной группе не изменились.

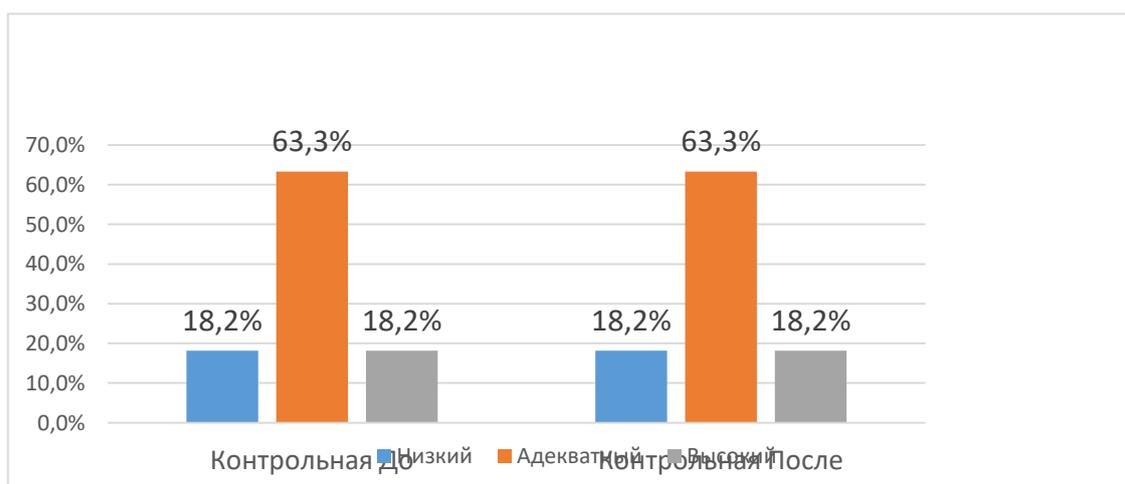


Рисунок 29. Распределение уровней самооценки в контрольной группе до и после исследования

По результатам диагностики в экспериментальной группе преобладают средние значения до и после проведения формирующего эксперимента. – По итогам проведения эксперимента в экспериментальной группе увеличился на 3,7% высокий уровень самооценки.

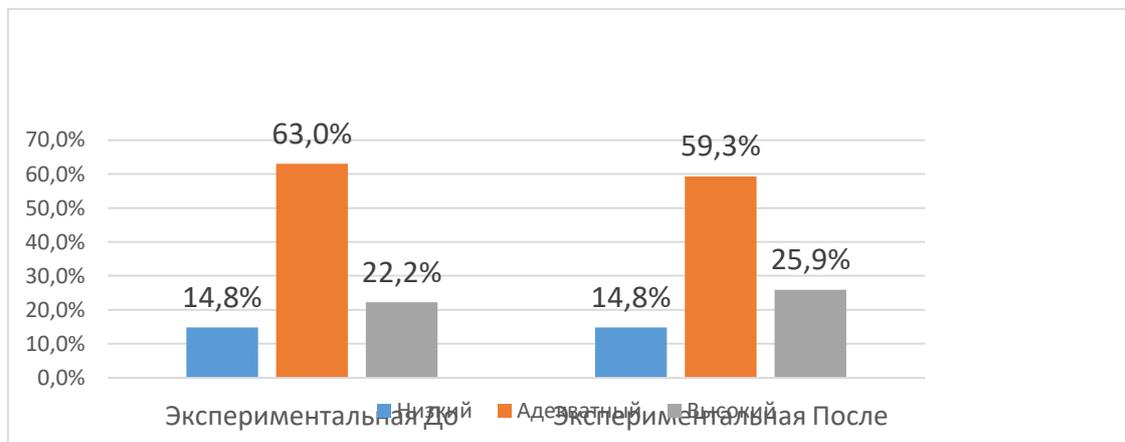


Рисунок 30. Распределение уровней самооценки в экспериментальной группе до и после исследования

Таким образом по итогам эксперимента незначительно увеличился высокий уровень самооценки в экспериментальной группе.

#### Методика «Лocus контроля» по Дж. Роттеру

В результате диагностики локуса контроля в контрольной группе было обнаружено изменение в уровне экстернатности после проведения эксперимента – произошло повышение на 4,5%.

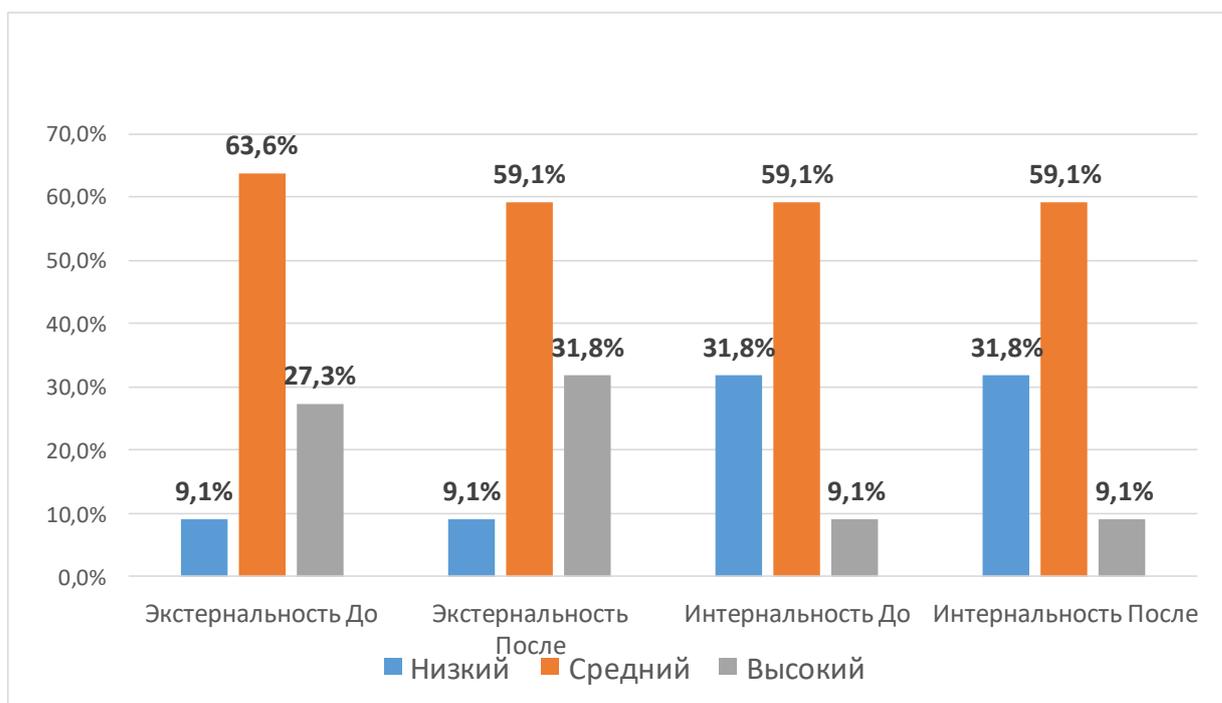


Рисунок 31. Распределение уровней экстернальности и интернальности в контрольной группе

При рассмотрении результатов диагностики отдельно в контрольной и экспериментальной группах также преобладают средние значения.

В экспериментальной группе (рис.32) произошло снижение среднего уровня экстернальности на 3,7%.

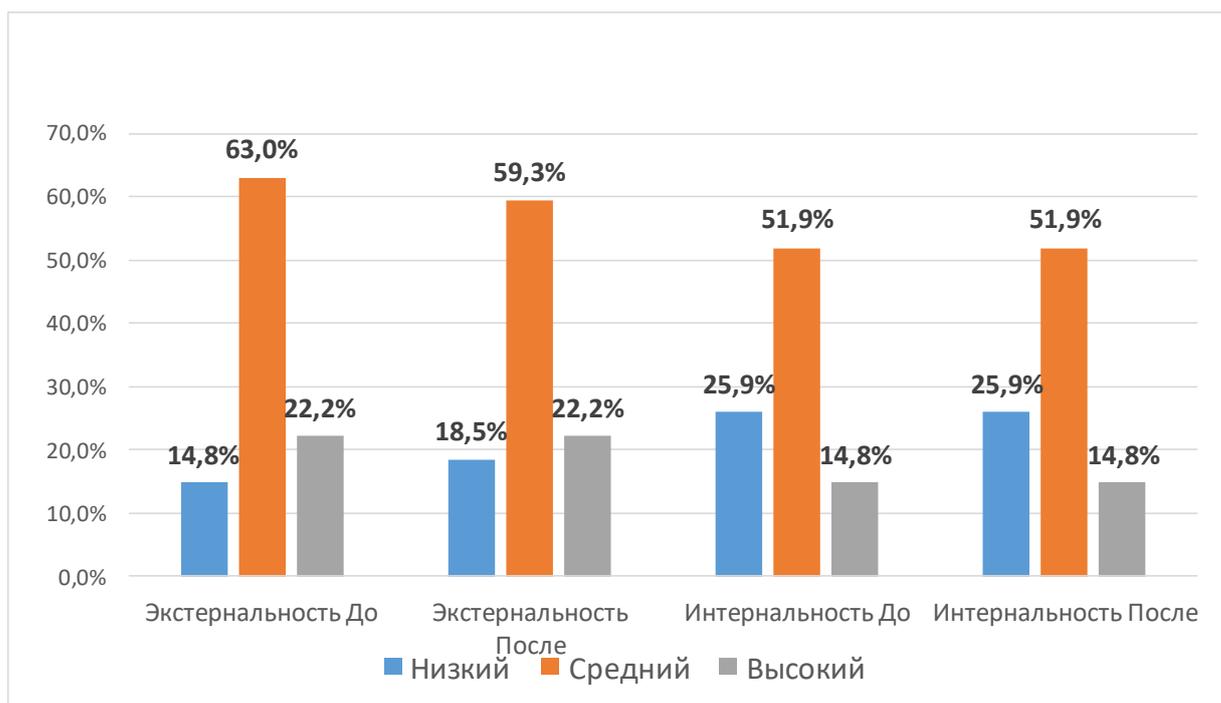


Рисунок 32. Распределение уровней экстернальности и интернальности в экспериментальной группе

По итогам проведения исследования незначительно повысился уровень экстернальности в контрольной группе и незначительно снизился в экспериментальной группе.

В рамках процедуры проверки гипотезы проведено исследование для нахождения различий в экспериментальной группе до и после проведения тренинга.

Таблица .2

Анализ показателей в экспериментальной до и после тренинга по Т Вилкоксона

Методика	Шкала	Z	W Вилкоксона	p
Самооценка психологической готовности к ЕГЭ	Осведомленность	-3,934	0,000	<0,001***
	Самоорганизация	-4,212	0,000	<0,001***

	Экзаменационная тревожность	-4,367	0,000	<0,001***
Мотивация учения и эмоциональное отношения к учению в старших классах	Познавательная активность	-4,326	0,000	<0,001***
	Мотивация достижения	-4,567	0,000	<0,001***
	Тревожность	-4,024	0,000	<0,001***
	Гнев	-3,124	0,002	<0,001***
	Общая мотивация	-4,544	0,000	<0,001***
Исследование волевой саморегуляции	Волевая саморегуляция	-2,111	0,035	<0,05*
	Индекс настойчивости	-2,236	0,025	<0,05*
	Индекс самообладания	-1,732	0,083	>0,05
Уровень самооценки личности	Самооценка	-1,732	0,083	>0,05
Уровень тревожности	Тревожность	-1,604	0,109	>0,05
Уровень субъективного контроля	Экстернальность	-1,518	0,129	>0,05
	Интернальность	-1,342	0,180	>0,05

На первом этапе проверки гипотезы сравнивались результаты диагностики показателей в экспериментальной группе до и после проведения тренинга (табл.2). Как видим из таблицы 10 показатели по методикам: «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ», «Мотивация учения и эмоциональное отношения к учению в старших классах» находятся в диапазоне значимости  $p < 0,001$ , по методике «Исследование волевой саморегуляции» результаты по шкале общего индекса мотивации и индекса настойчивости находятся в диапазоне значимости  $p < 0,05$ . Предварительно можно говорить о наличии динамики изменений после проведения тренинга на психологическую готовность старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям в экспериментальной группе.

Для дальнейшей проверки гипотезы необходимо сравнить показатели по окончании тренинга в экспериментальной группе и в контрольной группе, где не проводилось формирование готовности с помощью тренинга. Сравнительный анализ проводился по критерию U Манна-Уитни. Результаты сравнения представлены в таблице 3.

Мы видим, что значимые отличия присутствуют в показателях диагностических методик «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» и «Мотивация учения и эмоциональные отношения к учению в старших классах» значимость находится в диапазоне  $p < 0,05$ . Таким образом мы видим, что существуют различия в группах, после проведения тренинга на уровне тенденции. И существует значимое различие в общем показателе мотивации учения на высоком уровне ( $p < 0,01$ ) после проведения тренинга на психологическую готовность старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям.

Таблица 3

Анализ показателей в экспериментальной и контрольной группах после проведения тренинга в экспериментальной группе

Методика	Шкала	Средний ранг		U Манна-Уитни	p
		Эксперимент. группа	Контроль. группа		
Самооценка психологической готовности к ЕГЭ	Осведомленность	28,57	20,61	0,052	>0,05
	Самоорганизация	29,22	19,82	0,022	<0,05*
	Экзаменационная тревожность	20,76	30,20	0,021	<0,05*
Мотивация учения и эмоциональные отношения к учению в старших классах	Познавательная активность	28,67	20,50	0,046	<0,05*
	Мотивация достижения	29,28	19,75	0,020	<0,05*
	Тревожность	21,26	29,59	0,042	<0,05*
	Гнев	21,22	29,64	0,039	<0,05*
	Общая мотивация	30,37	18,41	0,004	<0,01**

Исследование волевой саморегуляции	Волевая саморегуляция	26,39	23,30	0,449	>0,05
	Индекс настойчивости	26,09	23,66	0,550	>0,05
	Индекс самообладания	25,69	24,16	0,707	>0,05
Уровень самооценки личности	Самооценка	25,65	24,20	0,724	>0,05
Уровень тревожности	Тревожность	23,67	26,64	0,468	>0,05
Уровень субъективного контроля	Экстернальность	23,44	26,91	0,397	>0,05
	Интернальность	26,63	23,00	0,375	>0,05

Для исключения ситуации случайных изменений в группах после проведения исследования, проверим наличие изменений в контрольной группе после проведения тренинга в экспериментальной группе.

Таблица .4

Сравнительный анализ показателей в контрольной группе до и после проведения тренинга в экспериментальной группе.

Методика	Шкала	Z	W Вилкоксона	p
Самооценка психологическо й готовности к ЕГЭ	Осведомленность	-1,732	0,083	>0,05
	Самоорганизация	-1,134	0,257	>0,05
	Экзаменационная тревожность	-0,632	0,527	>0,05
Мотивация учения и эмоциональное отношения к учению в старших классах	Познавательная активность	-1,414	0,157	>0,05
	Мотивация достижения	-1,633	0,102	>0,05
	Тревожность	-1,000	0,317	>0,05
	Гнев	-1,000	0,317	>0,05

Продолжение таблицы 4

	Общая мотивация	-1,265	0,206	>0,05
Исследование волевой саморегуляции	Волевая саморегуляция	-1,342	0,180	>0,05
	Индекс настойчивости	0,000	1,000	>0,05
	Индекс самообладания	-1,732	0,083	>0,05
Уровень самооценки личности	Самооценка	-1,732	0,083	>0,05
Уровень тревожности	Тревожность	-1,000	0,317	>0,05
Уровень субъективного контроля	Экстернальность	-1,414	0,157	>0,05
	Интернальность	-1,000	0,317	>0,05

Мы видим, что значимых отличий по показателям диагностических методик не было обнаружено, все значения лежат в диапазоне  $p > 0,05$ . Таким образом случайные изменения в контрольной и экспериментальной группах по итогу исследования можно исключить.

На основании полученных данных можно заключить, что гипотеза подтверждается. Можно говорить о том, что формирование психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям успешно реализуется в следствие проведенного формирующего эксперимента.

Полученные результаты могут говорить о том, что составленная программа тренинга имеет под собой основание для реализации в системе среднего общего образования с целью формирования психологической готовности школьников к контрольно-оценочным мероприятиям.

Также на основании проверки гипотезы мы можем говорить о том, что тревога, связанная с обучением и проведением экзаменов (оценочная тревога) не связана с тревожностью личности, что видно из результатов диагностики тревожности по методике Тейлора. Вероятно, такой результат может говорить о том, что проявление тревоги, связанное с оценочными

мероприятиями имеет под собой внешнюю ситуативную природу, не исходящую из личностных особенностей старшеклассника. Таким образом, оценочная тревога (экзаменационная тревога) может быть снижена через мероприятия, направленные на ознакомление с процедурой экзамена, тренировочные тесты, развитие умения управлять временем, собственными ресурсами и неопределенностью (что потенциально снижает тревогу).

Также можно предположить, что готовность к экзаменам и мотивация учения не имеют связи с самооценкой личности старшеклассника.

На этапе подготовительной работы был составлен план и программа исследования. Выбрана тема, определена гипотеза, цели, задачи исследования, выбраны диагностические методики.

На этапе констатирующего эксперимента проводилась диагностика в старших классах на предмет определения психологической готовности к ЕГЭ, определения мотивации и эмоционального отношения к учению, волевой саморегуляции, локуса контроля, тревожности и самооценки. В результате данного этапа была сформирована выборка, и разделена на контрольную и экспериментальную группы методом рандомизации данных.

На следующем этапе (формирующий эксперимент) осуществлена разработка и апробация в экспериментальной группе специального тренинга формирования психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям.

На этапе контрольного эксперимента использовался тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента. Основная цель данного этапа опытно-экспериментальной деятельности – определение эффективности психологического тренинга с помощью методов математической статистики.

На шестом этапе исследования дано описание полученных результатов.

## **ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2**

Наша исследовательская работа состояла из пяти последовательных шагов, включающих в себя:

- анализ научных исследований;
- подбор диагностического инструментария;
- подбор респондентов;
- реализацию выбранных методик и разработанной нами программы по формированию психологической готовности к контрольно- оценочным мероприятиям;
- а также повторные замеры по выбранным критериям с последующей обработкой и интерпретацией результатов.

Гипотеза о том, что формирование психологической готовности старшеклассников к контрольно-оценочным мероприятиям будет успешным при реализации тренинговой программы подтвердилась.

Вероятно, экзаменационная тревога не имеет связи с выраженностью личностной тревожности старшеклассника.

Можно предположить, что готовность к экзаменам и мотивация учения не имеют связи с самооценкой личности старшеклассника.

После проведения исследования нами были сформулированы рекомендации по реализации данной программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ психолого-педагогической литературы в отношении рассмотрения понятия «психологическая готовность» позволил сформулировать выводы.

1. В психологических исследованиях многие ученые изучали понятие психологической готовности, формулировали его определение и выделяли составляющие. Различные подходы исследователей позволяли рассматривать психологическую готовность как динамическое состояние, личностное образование и систему качеств личности, что позволяло выделить разные компоненты структуры. Однако, несмотря на это, исследователи соглашались на характеристиках и путях формирования психологической готовности. Понимание ее значения позволяет качественно организовать процесс подготовки человека к успешной деятельности.

2. Развитие психологической готовности к экзамену старшеклассников включает в себя следующие виды деятельности: психологическая диагностика, индивидуальное и групповое консультирование, тренинговые занятия с учащимися. Развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям: развитие познавательной сферы обучающихся, снятие тревожности, формирование адекватной самооценки, развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.

3. Старшеклассники относятся к периоду старшего школьного возраста или к периоду ранней юности. Особенности этого периода являются значительные изменения во всех сферах личности старшеклассника, а именно видны изменения в физиологии и психологии личности. Период личности характеризуется большими противоречиями, внутренней несогласованностью и изменчивостью многих социальных установок. Центральным вопросом в ранней юности встаёт вопрос о выборе

будущей профессии, формируются как личностное, так и профессиональное самоопределение, а также психологическая готовность к нему.

4. Проведенное экспериментальное исследования на констатирующем исследовании свидетельствует, что психологическая готовность к экзаменам характеризуется повышенной тревожностью, чувством неуверенности в своих знаниях, недостаточным умением самоконтроля и саморегуляции деятельности по подготовке к сдаче ЕГЭ. Обучающиеся в большей степени знакомы с процедурой проведения экзамена, но из – за несформированности умений самоорганизации деятельности, самоконтроля и эмоциональных проявлений, большинство подростков переживают стресс непосредственно в ситуации экзамена.

5. С целью развития психологической готовности к экзамену нами был разработан и реализован комплекс психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся: комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на психологическую подготовку к экзамену обучающихся 11 класса с целью отработки с обучающимися навыков психологической подготовки к экзаменам (ЕГЭ), снижению тревожности, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся полученные результаты исследования уровня и показателей психологической готовности к экзаменам свидетельствует о преобладании высокого уровня, характеризуются высоким знанием процедуры проведения экзамена, умеренной экзаменационной тревогой и в умеренной степени сформированными навыками самоконтроля и самоорганизации деятельности, связанной с экзаменами обучающихся.

Обучающиеся стали больше уверены в своих силах сдачи ЕГЭ, могут выбрать наилучший способ выполнения заданий, правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения и

способности, умеют устанавливать контакты в непривычной обстановке с незнакомыми людьми. Спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая волнение, активно и успешно действовать.

Обучающиеся научились осуществлять самоорганизацию деятельности по подготовке к сдаче ЕГЭ и осуществлять самоконтроль эмоциональных проявлений, связанных с экзаменом, хотя могут испытывать затруднения в осуществлении самоорганизации и самоконтроля.

У обучающихся в деятельности повысилась уверенность в себе, осуществляют развитый самоконтроль, реализуют склонность к самостоятельному выполнению любой деятельности. Способны самостоятельно осуществлять самоподготовку к ЕГЭ.

У обучающихся снизился уровень выраженности экзаменационного стресса, обучающиеся стали более спокойны, стремятся управлять своими эмоциями, готовы к любым испытаниям и уверены в своих силах.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило гипотезу исследования. Реализация комплекса занятий с элементами тренинга, в которых апробируются все полученные в процессе реализации занятий умения способствовала повышению психологической готовности к экзаменам обучающихся 11 класса.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // АНИ: педагогика и психология. 2016 № 1(14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-stressa-u-studentov-vo-vremya-sdachi-ekzamenatsionnoy-sessii> (дата обращения: 18.07.2023).
2. Александрова Ю.В. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей [Текст] - под. Ред. Потемкиной НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 1999 – 63с.
3. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. М.: Знание, 1999 - 37 с.
4. Булгакова И.И. «Психологическая готовность к ЕГЭ» Социальная сеть работников образования nsportal.ru, 2015г.
5. Выготский, Л.С. «Педология подростка» [Текст] - Собр. соч.: в 6 т. — Т. 4 — М., 2006 — с.381-382.
6. Глотова Е.Е. К вопросу о психологической готовности пожилых преподавателей к инновациям в профессионально-педагогической деятельности / Е.Е. Глотова // Ученые записки кафедры теоретической и экспериментальной психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета. Вып. 2 / Рос. гос. проф. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2008 – С. 276–283.
7. Голубев Г.Г. Психология. – М.: Высш. школа, 1987 - 247 с. Граница В.Г. «Личностный компонент в структуре готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена» // Студенческий электронный журнал Стриж. – 2016.- С. 86-92.
8. Граница В.Г. «Психолого-педагогическая готовность обучающихся к сдаче единого государственного экзамена» // Психологический журнал. – 2015 – С. 13-16.
9. Гришина С.А. «ЕГЭ как система аттестации выпускников школ России» // Психологический журнал. – 2015 – С. 67-69.

10. Долгополова И.В. «Психологическая готовность детей к ЕГЭ» // Психологический журнал. – 2015 – с. 14-17.
11. Донцов Д.А., Донцова М.В. Психологические особенности юношеского (студенческого) Возраста [Текст] – Образовательные технологии. Москва, 2013 № 2 С. 34-42.
12. Дурай-Новикова К.М. Мотив и смысл (психолого-педагогического исследования) – М.: Наука, 1993.
13. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. «Психологические готовности к деятельности.» Минск: Изд-во БГУ, 1976.
14. Задикян К.Э. методическое пособие для школьных психологов «Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ» 2009г.
15. Кожемякина М.П., Спасенников В.В. Анализ психологической составляющей подготовки учеников к единому государственному экзамену //Психология в экономике и управлении. – 2011 - № 12 – С. 72-77.
16. Кон И.С. «Психология старшеклассника» [Текст] - М.: Просвещение, — 2002 — с.45.
17. Крюкова, Т. Л. Молодежь, стресс и копинг: изучение психологического совладания в социальном поведении личности / Т. Л. Крюкова, В. Д. Сапоровская // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии: Матер. Всерос. симпоз. Кострома: Изд-во КГУ, РПО, 2000. — С. 95–98.
18. Крутецкий В.А. Психология. – М.: Просвещение, 1986 335 с.
19. Лихачева А.Ю. «Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена» [Электронный ресурс]// Психологический журнал. –2016 –С. 121-126. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=26694874>.
20. Малютина, Т. В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте

- [Электронный ресурс] // Омский научный вестник. – 2014 – №. 2 (126). – С 129–132. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=26694474>.
21. Манукова С.А. Формирование идейно-нравственной готовности выпускников педвуза к профессионально-педагогической деятельности: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01. - Ростов-на-Дону, 1988 - 210 с.
  22. Мартынова Е.А., Енчин Г.Ю. Формирование психологической готовности учащихся старших классов в процессе подготовки к единому государственному экзамену // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2020 – № 2-3 (10-11). – С. 85-88.
  23. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев; под ред. А. А. Бодалева ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. – М.: Изд-во Московского психолого- социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2011 – 398 с.
  24. Наумов В.П. Формирование готовности будущих учителей к общению с подростками: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Высш. комс. шк. при ЦК ВЛКСМ. - Москва, 1989 - 23 с.
  25. Назимов И.М. Профориентация и профотбор на промышленных предприятиях. – Киев.: Знания, 1999 – 269 с.
  26. Наконечная О. В., Шевчук Г.А., Шевчук А.С. Психологические детерминанты конфликтности подростков. – М., 2005 – 254 с. Неделина С. В. «Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену». Гарнитура «Таймс», г. Воронеж 2011 г.
  27. Неделина С. В. «Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену». Гарнитура «Таймс», г. Воронеж 2011 г.

28. Нерсесян Л. С., Пушкин В. Н. Психологическая структура готовности оператора к экстремальным действиям // Вопросы психологии. – 1969 – № 5 – С.24-31.
29. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Просвещение, 1984 499 с.
30. Психологическая подготовка гимнастов высших разрядов: / сост. Е. Г. Козлов и В. М. Мельников // Центр. совет Союза спортивных о-в и организаций СССР. Глав. тренерский совет . - Москва : ГЦОЛИФК, 1987 - 42 с.; 21 см.
31. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.,1993.
32. Разборова Л.И. «Психологические особенности формирования готовности студентов педвуза к работе в дошкольных учреждениях» Автореф. дисс., канд. психол. наук. Душанбе, 1979.
33. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. [Текст] - Перевод с немецкого Г. И. Лойдиной. – Под редакцией Т. А. Гудковой.
34. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2012 - 705 с.
35. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. 9-11 классы. М.: ВАКО, 2006 - 238 с.
36. Серегина Е.А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену [Текст] / Е.А. Серегина//Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011 – № 10 – С.170–174.
37. Спилбергер Ч. [Spielberger С.], Карандышев В.Н., Лебедева М.С. Изучение оценочной тревожности. М., 2004. 80 с.
38. Тажгулова Э. Б., Липская Т. А. Развитие психологической готовности выпускников к сдаче ЕГЭ средствами метафорического тренинга //

- Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 147–152. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/76669.htm>.
39. Трубиленко Н.С ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ЕГЭ – В МИРЕ ЭМОЦИЙ» // Дальневосточная Психея–2023: сборник методических материалов / Под ред. Е.Н. Катковой. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2024. 173 с.
40. Фельдштейн Д.И. «Психологические особенности формирования готовности подростков к общественно полезному труду.» М.: Изд-во АПН СССР, 1986.
41. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. [Электронный ресурс] URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/> (дата обращения 18.04.2021).
42. Фрейд З. [Freud] Истерия и страх. М., 1980 320 с.
43. Хеллэм, Ричард Консультирование по проблемам тревожности / Ричард Хеллэм. -М.: ПЕР СЭ, Институт консультирования и системных решений, 2013. -191 с.
44. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров, студентов вузов по спец. 031000 «Педагогика и психология»/ О. В. Хухлаева , Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова; Моск. гор. психолого-пед. ун-т. –М.: Юрайт, 2013. –367 с.
45. Чекменева О.Ю. Профориентация школьников, как важный элемент самоопределения личности в выборе профессии // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи: Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. –2016.
46. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). [Текст] - – М.: Генезис, 2004 – 201 с.
47. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. — М.: Генезис, 2009. — 130 с.

48. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ старших подростков [Текст] - ЦТР «Гуманитарные технологии», 2011 г.
49. Чучина Н.Н. Социализация подростков // Интеграционные процессы в науке в современных условиях: Сборник статей международной научно-практической конференции. –2016. –С. 205–210.
50. Шнайдер О.В. Особенности юношеского возраста [Электронный ресурс] //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016 № 3-7. С. 52-53. Режим доступа - <https://elibrary.ru/item.asp?id=27535616>.
51. Эриксон, Э. Г. Идентичность: юность и кризис [Текст] /Э. Г. Эриксон ; пер.с англ. А. В. Толстых. – М. : Прогресс, 1996. – 344с.
52. Эйстад Гюру Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей; Альпина Паблишер -Москва, 2014. -294 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

Тренинговая программа, направленная на психологическую поддержки учащихся при подготовке к ЕГЭ «ЕГЭ: с чувством, с толком, с расстановкой»

Головина Елена Владимировна

педагог-психолог

Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения

«Белоярская СОШ №14»

#### Пояснительная записка

С 2009 года Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) является основной формой итоговой государственной аттестации в школе для всех выпускников школ Российской Федерации. Новая форма проведения экзамена с использованием заданий стандартизированной формы и возможные в связи с этим психологические трудности у учащихся определяют необходимость оказания психологической поддержки выпускников.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ.

Существует немало примеров тому, когда обучающийся с высоким интеллектуальным уровнем не смог должным образом продемонстрировать его в ситуации сдачи ЕГЭ, так как не сумел побороть свое волнение и безосновательный страх. Именно поэтому психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ является не мало важным этапом перед сдачей экзаменов.

В исследованиях Чибисовой М.Ю. подчеркивается, что психологическая подготовка учащихся состоит из трех основных блоков:

информационного, эмоционального и поведенческого. (Чибисова М.Ю., 2004). Информационный компонент включает в себя сообщение сведений и процедуре и правилах Единого государственного экзамена. Эмоциональный блок посвящен исследованию чувств и переживаний выпускников во время экзамена. Поведенческий этап направлен на отработку учащимися желаемого поведения.

Психологический тренинг «ЕГЭ: с чувством, с толком, с расстановкой» объединяет эмоциональный и поведенческий компоненты в структуре психологической подготовки к ЕГЭ. Его проведение целесообразно после того, как учащиеся получают информацию о сути и содержании Единого государственного экзамена, о процедуре и правилах его проведения, о правах выпускников. Данный тренинг является естественным продолжением информационного этапа подготовки и направлен на создание благоприятного настроения выпускников перед экзаменом.

Комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ может обеспечить решение задач, стоящих перед выпускниками. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают различные подготовительные курсы, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т.д.

Потому занятия проводятся 1 раз в неделю в течении 1 урока.

**Цель программы:** оказание психологической помощи выпускникам при подготовке к ЕГЭ.

**Задачи:**

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ;
- повысить интерес к результатам ЕГЭ;
- уменьшить уровень тревоги, проработать страхи и актуальные переживания обучающихся;

- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе
- сформировать положительный настрой, визуализацию и прогнозирование благоприятного результата на экзамене.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через следующие моменты:

- 1) знакомство выпускников с особенностями и процедурой Единого государственного экзамена для повышения интереса к результатам ЕГЭ;
- 2) повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;
- 3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Программа состоит из 10 занятий, рассчитана на работу с одиннадцатиклассниками в учебных группах по 10–20 человек. Большая часть описанных методов в программе - психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.

Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Ожидаемые результаты: освоение техник саморегуляции; формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

повышение сопротивляемости стрессу; развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

## **ЗАНЯТИЕ 1**

**Цель:** выработать у выпускников адекватное представление о ЕГЭ, познакомить с особенностями процедурой экзамена и повысить мотивацию на участие в занятиях.

### **1. Знакомство**

**Психолог:** «Представьтесь пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях и т д».

### **2. Обозначить цель занятий:**

- определить вашу готовность;
- выявить сложности;
- проработать страх, возможно стресс;
- сделать соответствующие выводы и успеть что – то предпринять для того, чтобы улучшить результат.

### **Групповые правила:**

**1. Правило Активности.** Успех работы каждого зависит от его активности,

поэтому мы принимаем участие во всех упражнениях.

**2. Правило «Стоп».** Каждый из нас сможет хранить в тайне часть информации о себе и вправе отказаться отвечать на вопросы личного характера или участвовать в упражнении.

**3. Правило Чувств и Оценок.** Мы говорим о своих чувствах, но избегаем оценок и обвинений.

**4. Правило Внимания к Слову.** Каждое слово должно быть услышано, поэтому говорит один, остальные молчат.

**5. Правило Конфиденциальности.** Мы дорожим искренностью и доверием, поэтому то, что мы узнаем друг о друге, обсуждаем только в пределах группы.

### **2. Презентация темы**

**Психолог:** Очень скоро завершатся школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме ЕГЭ.

ЕГЭ — это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

### **3. Упражнение «Ассоциации»**

Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет.

**Психолог:** Вам нужно придумать ассоциации на слово «ЕГЭ». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен, школа, репетитор, выпускной, время, учитель, оценка, институт, хорошо, кабинет, армия, профессия, плохо, радость, стресс, эйфория, абитуриент, этап, ответственность, знания, быстрота, нехватка, тревога, точность, аккуратность, отлично...»

Школьники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например, «Если ЕГЭ – это цвет, то какой?», «Если, одежда – то, какая?», «Если, эмоция, то какая?»

Педагог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности, преобразовывая негативные установки в более позитивные.

**Психолог:** Казалось бы, мы всю свою сознательную жизнь сдаём экзамены

(в школе, университете и даже при поступлении на работу). По сути, это уже обыденное дело, но при этом оно сопровождается различными трудностями .

#### **4. Упражнение «Самое трудное»**

**Психолог:** Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

#### **5. Упражнение «Мозговой штурм»**

Цель: найти для себя смысл в Едином государственном экзамене.

Проводится «мозговой штурм» на тему: «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

К примеру: по этой форме экзамена вас могут зачислить в университет без предварительных вступительных экзаменов (нет необходимости дважды за лето испытывать стресс); вопросы к ЕГЭ вполне конкретные, за год можно вполне натренироваться их выполнять; поступление в вуз не зависит от приёмной комиссии (исключён человеческий фактор, предвзятое отношение учителя) и т.д. Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене.

#### **6. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой).**

##### **Рефлексия**

Учащиеся делятся собственными чувствами, которые они пережили во время выполнения упражнений.

##### **Завершение занятия. Упражнение «Метафора дня».**

Инструкция: «Какой метафорой Вы могли бы описать то, что происходило сегодня на занятии?» Каждый участник группы называет собственную метафору, при желании объясняет ее.

#### **ЗАНЯТИЕ 2**

**Цель:** осознание и проработка собственных тревог и страхов, вызываемых ситуацией экзамена.

**Психолог:** «С каким настроением пришли на тренинг, что произошло за прошедший период?».

**Опрос – обсуждение темы: «Подготовка к экзаменам.**

**Как противостоять стрессу»**

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы:

1. Как ты считаешь, готов ли ты к экзаменам?
2. Как ты думаешь, что влияет на результат?
3. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

**Упражнение «Ключи»**

Ведущий демонстрирует участникам связку ключей, символически выражающую возможности что-то открыть или, наоборот, закрыть для себя. Тот из участников, кто захочет рассказать о своих целях, будет держать ее в руках. Он может решить, какой ключ и по какой причине больше всего подходит для его конкретных целей, а также, с чем именно связана его цель: придется ли ему что-то «открывать» или, наоборот, «запирать». После того, как участник расскажет о своих целях, он передает связку следующему.

**Упражнение «Этапы ЕГЭ»**

Ведущий ставит три стула в центр круга, готовит разноцветные ленты и сообщает инструкцию. Инструкция: «Процесс прохождения ЕГЭ ориентировочно можно разделить на три этапа: подготовка, экзамен, после экзамена. Что происходит на этих этапах, какие чувства и переживания сопровождают происходящее? Из набора ленточек выберите ту, которая

соответствует названному вами событию, чувству и повесьте на стул. Начнем с первого этапа...». Ученики озвучивают чувства, развешивают ленты, фиксируя для себя информацию о том, какими чувствами наполнен тот или иной этап прохождения экзамена, какой этап вызывает у них наибольшее и наименьшее беспокойство.

### **Упражнение «Жизнь выпускника до, во время, и после ЕГЭ»**

Участники тренинга делятся на подгруппы и создают драматизации жизненной ситуации выпускника до, во время и после экзамена. Учащиеся делятся собственными чувствами, которые они пережили во время выполнения упражнения, исполняя разнообразные роли.

### **Завершение занятия. Упражнение «Картина дня»**

Инструкция: «Если бы вам предложили написать картину, изображающую сегодняшний день тренинга, и то, что в течение него происходило, какую картину вы бы нарисовали? Как бы вы ее назвали и что на ней нарисовали?»

**Психолог:** Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслаблением.

Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться на экзамене, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и на следующем занятии мы с ними подробно познакомимся.

### **Завершение занятия. Упражнение «Скажи жестом».**

Инструкция: «Чем был для вас сегодняшний день? Если бы вас попросили выразить одним жестом все, что происходило сегодня на тренинге, какой это был бы жест? Покажите».

## ***ЗАНЯТИЕ 3***

**Цель занятия:** познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

**Психолог:** Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. У большинства случается стресс.

### **1.Упражнение «В ночь перед экзаменом»**

Инструкция: «Придумайте небылицу про ученика, которому завтра сдавать ЕГЭ. В ночь перед экзаменом его одолели разные страхи, чего только он не боялся».

Участники тренинга по кругу называют один из страхов и рассказывают эпизод из жизни героя, ставший причиной появления данного страха. Далее придумываются разнообразные варианты окончания истории, делается акцент на позитивных сторонах решения проблемы, например, герой решил поделиться своими переживаниями с близкими, записаться в группу психологического тренинга и т.д.

### **2.Упражнение «Состояние тревоги и покоя»**

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия».

**Психолог:** Для того, чтобы хорошо сдать экзамены, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь.

### **3.Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»**

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность».

Сейчас мы все попробуем себя в роли художников. Нужно нарисовать эскиз скульптуры «Уверенность». Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких, составляющих он складывается). Записать на листе, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать.

**Психолог:** Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, нам необходимо уметь снимать напряжение.

#### **4. Упражнение «Аутотренинг»**

Простой, но очень эффективный способ — **аутотренинг**. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

*Правила составления формулы аутотренинга:*

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Использование частицы «не» запрещается. 2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Экзамен – это не конец жизни. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Задача выпускников придумать и записать ещё 3 – 5 пунктов.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте.

#### **5. Упражнение «Сосредоточение на предмете»**

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4 минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Справились ли вы с заданием? Что помогало или мешало при выполнении упражнения?

### **6.Игра«Стряхни»**

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».

Анализ: Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### **7.Упражнение:«Дыхательная релаксация»**

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

### **Упражнение«До следующей встречи»**

#### **Рефлексия**

Получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

### **1.Упражнение«Дерево жизни»**

**Психолог:** Многое в вашей жизни зависит от поставленных целей и задач. Выполнение этих целей достигается вашим настроем и желанием достичь их. Представим себе дерево. Крона и листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист свеж и зелен, если поддерживать крону, взамен будут расти ветви: я могу, я хочу, я должен. Ваша цель на будущее - успешно пройти экзаменационное тестирование. Что поддерживает эти ветви и ствол? Корни. А у вашего дерева чем питаются корни? Подпишите что поможет вам осуществить задуманное. Это может быть: трудолюбие, целеустремлённость, двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильный режим сна и бодрствования, учёбы и отдыха, положительные эмоции и т.д. Давайте сейчас каждый из вас представит своё дерево жизни ...

Задайте себе вопросы: Что я могу ? Что я хочу? Что я должен?

Нарисуйте своё дерево. Расшифруйте его, в соответствии с вашими жизненными установками.

### **2.Упражнение«Мои лучшие качества»**

**Психолог:** У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого настроения», когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как - то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой приём. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придаёт бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки.

### **3.Бланк памятки«Мои лучшие качества»**

**МОИ ЛУЧШИЕ**

## МОИ СПОСОБНОСТИ

## МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

## ЧЕРТЫ И ТАЛАНТЫ

Инструкция: «Мои лучшие черты» - в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся

«Мои способности и таланты» - сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» - этой графе записываются достижения в любой области.

После того, как все запишут что – то в свои бланки, происходит обсуждение: какое значение для вас имело выполнение этого упражнения? Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

**Психолог:** Итак, сегодня мы ещё раз настраиваемся на сдачу экзаменов. Вы проходите один из важнейших этапов в своей жизни.

Не забывайте о своих сильных и слабых сторонах. Пользуйтесь сильными качествами, работайте над слабыми. Ставьте цели и достигайте их. Никто кроме вас самих не сможет этого сделать. Верьте в себя и всё получится.

### **4. «Самооценка личности Казанцевой самооценки учащихся старшей школы»**

**Психолог:** Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

### **4. Упражнение «Приятно вспомнить»**

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

### **Рефлексия**

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

**Психолог:** И несколько слов в заключение. Поскольку эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах и проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему.

## **ЗАНЯТИЕ 5**

**Цель:** повысить уверенность в себе, в своих силах.

### **Разогрев**

#### **1.Игра«Передача хлопка»**

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

Вопросы:

Чувствовали ли вы страх, перед своим хлопком?

Ощущали учащённое сердцебиение?

Что преобладало вами в процессе игры: спокойствие или тревожность?

Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

#### **2.Информирование**

**Психолог:** уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник, которые мы уже осваивали.

Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

### **3. Упражнение «Мои ресурсы»**

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив, каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

### **4. Упражнение «Приятно вспомнить»**

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

### **5. Упражнение «Образ уверенности»**

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ:

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

## **6.Рефлексия**

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

**Психолог:** И несколько слов в заключение. Поскольку эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах и проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему.

## **ЗАНЯТИЕ 6**

### **1.Лекция«Информация о личностных особенностях»**

Цель: информирование старшеклассников о разном строении индивидов, трудностях, возникающих в связи с этим и способах преодоления этих трудностей с учетом индивидуальных особенностей.

#### **Правополушарные дети.**

*Краткая психологическая характеристика*

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

*Основные трудности,* возникающие при сдаче Единого государственного экзамена. Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как

правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

### ***Стратегии поддержки***

Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

### ***Дети-синтетика.***

#### *Краткая психологическая характеристика*

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетика опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

#### *Основные трудности*

Синтетика часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетика редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче ЕГЭ синтетика

могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

### ***Стратегии поддержки***

Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь? В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

### **Тревожные дети.**

#### *Краткая психологическая характеристика*

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде. Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

#### ***Основные трудности***

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для

тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

### ***Стратегии поддержки***

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания.

### **Неуверенные дети.**

#### *Краткая психологическая характеристика*

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью.

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

#### *Основные трудности*

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ЕГЭ подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет

самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

### ***Стратегии поддержки***

Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций. Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение.

**Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.**

### ***Краткая психологическая характеристика***

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». У них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться,

### ***Основные трудности***

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

### ***Стратегии поддержки***

Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их

вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

### **Перфекционисты и «отличники».**

#### *Краткая психологическая характеристика*

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено, и высоко оценено. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

#### *Основные трудности*

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

#### *Стратегии поддержки*

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания, для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

### **Астенические дети.**

### *Краткая психологическая характеристика*

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

### *Основные трудности*

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

### *Стратегии поддержки*

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

### **Гипертичные дети.**

### *Краткая психологическая характеристика*

Гипертичные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертичные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности,

зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

#### *Основные трудности*

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

#### *Стратегии поддержки*

Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки. Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

#### **«Застревающие» дети**

##### *Краткая психологическая характеристика*

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

#### *Основные трудности*

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из

различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

### ***Стратегии поддержки***

Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Надо заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

### **Аудиалы и кинестетики.**

#### *Краткая психологическая характеристика*

Известно, что у человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

#### *Основные трудности*

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

### ***Стратегии поддержки***

Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами).

В конце занятия каждый ученик должен понять к какому типу он относится и определить для себя способы преодоления трудностей.

## **2. Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»**

Инструкция: Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Психолог: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется. Психолог: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

## **3. Методика измерения тревожности (шкала Дж.Тейлора)**

## **4. Подведение итогов занятия.**

## **5. Рефлексия**

## **ЗАНЯТИЕ 7**

**Цель занятия:** знакомство выпускников со способами релаксации, снятия эмоционального и физического напряжения, волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

## **1.Естественные способы регуляции организма и саморегуляции.**

**Психолог:**

Рассмотрим сначала **естественные способы регуляции организма**. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. Поэтому важно перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием; освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Таким образом, саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

### **Попробуйте задать себе вопросы:**

Что помогает вам поднять настроение, переключиться? Что я могу использовать из вышеперечисленного? Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов. Подумайте, что вы можете использовать, когда чувствуете напряженность или усталость.

## **2. Проведение исследования волевой саморегуляции (А.В.Зверьковой и Е.В.Эйдмана)**

### **3. Способы саморегуляции самовоздействия**

#### **Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### ***Способ 1***

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### ***Способ 2***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

### ***Способ 3***

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

### **I. II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

### ***Способ 4***

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения;
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, сделайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — сделайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице,

попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями.

### ***Способ 5***

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох. Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

***Примечание.*** Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### ***Способ 6***

Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамке»; перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание четок; пройдите несколько раз, делая на два шага вдох, и на пять шагов-выдох.

## **I. III. Способы, связанные с воздействием слова**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### ***Способ 7. Самоприказы***

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!» «Думать спокойно», «Я совершенно спокоен и готов работать» — это помогает сдерживать эмоции, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

–Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите его несколько раз.

### ***Способ 8. Самопрограммирование***

Во многих ситуациях целесообразно вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. – Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной(ым) и т.д. Мысленно повторите его несколько раз.

### ***Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение)***

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, — одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. – В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

## **I.IV.Способы, связанные с использованием образов**

Использование образов связано с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений.

### ***Способ 10***

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно,

расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

–Для этого запоминайте: зрительные образы события (облака, цветы, лес); слуховые образы (пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (тепло солнечных лучей, брызги воды, запах яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

Сядьте удобно, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните ресурсную ситуацию; проживите заново, вспоминая все ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».

**Рефлексия:** Как себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас? Что было легко, а где почувствовали трудности?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

## ***ЗАНЯТИЕ 8***

***Цель:*** обучение приемам активного запоминания.

***Ход занятия***

**Психолог:** ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано?

Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться запоминать материал.

### **Память и приемы запоминания.**

#### **1.Мини-лекция «Приемы организации запоминаемого материала»**

Существуют определенные **приемы работы с запоминаемым материалом**, такие как:

- *Группировка* — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- *План*— совокупность опорных пунктов.
- *Классификация*– распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- *Структурирование*— установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах, или упрощенное представление запоминаемой информации.
- *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

- *Ассоциации*— установление связей по сходству, смежности или противоположности.

## **2.Мини-лекция «Методы активного запоминания»**

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них.

### **3.Метод ключевых слов.**

Ключевое слово – это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить – как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

### **4.Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)**

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

### **5. Комплексный учебный метод**

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а число повторений сокращается. Для этого разбейте большой по объему текст на разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

При запоминании вы можете воспользоваться **приемами зрительной памяти**: для запоминания какого-либо предмета или коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание.

Упражнения для тренировки оптимального планирования времени

### **6. Упражнение «Слоновая техника»**

Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых

необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом. Инструкция: При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами: - относитесь спокойно к большим «слонам»; - воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности; - в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки; - сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день; - позаботьтесь о том, чтобы съесть одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

**7.Упражнение «Экспресс-сочинение»** Упражнение направлено на тренировку образной памяти. Инструкция: Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные. Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб. Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи». Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например, «п».

**8.Упражнение "Снежный ком"** Вариант 1. Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти. Инструкция: один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске. Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его

мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали". Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило. При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?" Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

Упражнение "Снежный ком" Вариант 2. Упражнение направлено на знакомство учащихся, тренировку памяти. Инструкция: ведущий представляется по имени и говорит какую-нибудь фразу (связанную с экзаменом), например, «ЕГЭ – это легко». Следующий участник (по кругу) повторяет имя ведущего и ту фразу, которую он сказал, затем представляется сам и говорит свою фразу. Игра продолжается до тех пор, пока участники не начнут очень часто ошибаться или пока ведущий не прекратит упражнение

**9. Упражнение "Тренировка памяти"** Ход упражнения: зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе. 1 вариант курица – яйцо ножницы – резать лошадь – сено книга – учить бабочка – муха щетка – зубы барабан – пионер снег – зима петух – кричать чернила – тетрадь корова – молоко паровоз – ехать груша – компот лампа – вечер 2 вариант жук – кресло перо – вода очки – ошибка колокольчик – память голубь – отец лейка – трамвай гребенка – ветер сапоги – котел замок – мать спичка – овца терка – море салазки – завод рыба – пожар топор – кисель.

## ***ЗАНЯТИЕ 9***

**Цель:** «Тайм-менеджмент» - искусство управления временем, умение планировать свою деятельность.

### **1. Как научиться планировать свое время:**

1. Сделать анализ потерь времени – что и кто съедает наше время, которое мы могли бы использовать более разумно
2. Анализ использования времени. Сколько занимает времени каждый вид деятельности: учеба, отдых, общение и т.д.
3. Изучить и наметить для себя, способы, помогающие планировать время.

Прежде всего, зачем нужно уметь управлять своим временем? «Когда мы эффективно управляем своим временем, повышается наша производительность и снижается уровень стресса. Мы можем тратить освободившееся время на интересные проекты с высокой отдачей в будущем. Короче говоря, мы становимся счастливее!»

### **2. Ошибки в управлении временем**

#### **Ошибка №1 Отсутствие привычки регулярно вести список дел**

Скажите, у вас бывает зудящее ощущение, что вы забыли сделать какую-то важную часть работы? Если да, то, значит, вы совсем не ведете или не регулярно ведете список дел. Или же не умеете им эффективно пользоваться.

#### **Ошибка №2 Отсутствие личных целей**

Вы знаете, чего вы хотите достичь через шесть месяцев? А через год или десять лет? Если нет, вам надо срочно заняться постановкой личных целей.

«Личные цели жизненно важны для грамотного управления временем, потому что цели дают вам видение того, к чему следует стремиться. Когда вы знаете, в каком направлении вы хотите двигаться, вы можете управлять своими приоритетами, временем и ресурсами для достижения желаемого».

#### **Ошибка №3. Отсутствие привычки грамотной расстановки приоритетов**

Вы пишете аналитическую записку руководству о новом важном проекте и чувствуете, что стоите на пороге озарения, как эффективно решить поставленную задачу, но в этот момент к вам врывается сослуживец и сообщает о возникшем кризисе, требующем немедленного вмешательства. Что выбрать, как расставить приоритеты?

Расставлять приоритеты не просто, но этому можно и нужно учиться. И главный инструмент эффективной приоритезации – это Матрица Эйзенхауэра.

#### **Ошибка №4. Неумение управлять отвлекающими факторами**

Вы знаете, что согласно исследованиям, отвлекающие факторы съедают до двух часов рабочего времени ежедневно? Представьте себе, сколько всего вы могли успеть, если бы вам вернули это время!

Отвлекающими факторами могут быть письма электронной почты или телефонные звонки, общение в аське и разговоры с сослуживцами. И не обязательно на нерабочие темы, все это может быть частью вашей работы. Проблема не в том, что вы занимаетесь посторонними делами, а в том, что отвлекающие факторы выбивают вас из «потока», то есть из спокойного продуктивного процесса работы, когда мы на сто процентов погружены в то, что делаем.

Если вы хотите контролировать свой рабочий день, научитесь управлять отвлекающими факторами.

#### **Ошибка №5. Прокрастинация**

Прокрастинация – это откладывание и затягивание выполнения задачи. Затягивая начало выполнения работы, вы испытываете чувство вины, от чего вам становится еще более противно делать это дело. И этот замкнутый круг, в конце концов, приводит вас к срыву сроков сдачи работы.

#### **Ошибка №6. Привычка браться за слишком многое**

Насколько вам трудно сказать «нет» людям? Впрочем, привычка взваливать на себя неподъемный груз может быть связана и с неумением расставлять приоритеты.

### **Ошибка №7. Удовольствие от чувства занятости**

Выполнение заданий в последнюю минуту, горы важных бумаг, требующих внимания, непрерывные телефонные звонки... Все это вызывает прилив адреналина и может стать зависимостью, приводящей к потере смысла и результата в потоке бурной активности.

«Проблема в том, что пристрастие к занятости редко сочетается с эффективностью и может приводить к серьезному стрессу».

### **Ошибка №8. Одновременное выполнение многих дел**

Эта проблема меньше затрагивает женщин, чем мужчин, потому что, согласно исследованиям, женщинам проще делать несколько дел одновременно. Если фокусировать внимание на одной задаче и выполнять задачи в порядке расстановки приоритетов, качество работы значительно повысится, а уровень стресса снизится.

### **Ошибка № 9. Отсутствие перерывов в работе**

Оказывается, работа без отдыха так же снижает эффективность работы, как и постоянные перерывы и чаепития. Во всем надо искать золотую середину. Перерывы в работе не должны восприниматься как потеря времени. Они позволяют мозгу переключиться, что может привести к интуитивным прозрениям. «И, конечно же, никогда не следует пропускать обед. Качественная работа невозможна на голодный желудок».

### **Ошибка № 10. Неэффективное планирование рабочего дня**

Вы жаворонок или сова? Когда у вас наибольший прилив энергии? На это время следует планировать выполнение самой трудной работы. Сколько времени вам надо на переваривание обеда? Может, после обеда стоит разобрать электронную почту? Грамотное распределение задач в процессе дня может резко повысить эффективность вашей работы.

### **Заключение**

«Один из наиболее эффективных способов улучшения навыков управления временем – это признание и исправление ошибок».

### **3.Упражнение «Вопросы к себе»**

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки. Инструкция: Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы: - Какова моя цель на этом этапе? - Сколько времени в моем распоряжении? - Как лучше использовать это время? - Какие задачи нужно решить в первую очередь? - В какой последовательности должны решиться эти задачи? - Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

**4.Упражнение «Вечерний взгляд назад»** Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия. Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку. Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

**5.Упражнение «Самоактуализация»** Инструкция: Попробуйте закончить предложения: Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах... Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах... Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации... Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам... Я хотел бы узнать, как во время экзаменов.

### ***ЗАНЯТИЕ 10***

**Цель занятия:** самоанализ уровня психологической готовности к ЕГЭ.

**1.Беседа** «С каким настроением пришли на тренинг, что произошло за прошедший период».

### **2.Упражнение «Путь к успеху»**

Инструкция: «Закройте глаза и представьте себя в том месте, где берут начало разные дороги. Дороги символизируют разные пути успешного прохождения ЕГЭ. Вы стоите у нулевого километра и можете выбрать один из предложенных путей. Какой из путей вы выберете? Какой это путь (прямой, извилистый, с поворотами, тоннелями, заграждениями и т.д.)? Расскажите, что с вами происходит на этом пути. Кого вы встречаете, кто вас сопровождает? Какое расстояние вы уже прошли?» Обсуждение в малых группах. После обсуждения подгруппа выбирает один из рассказов, или создает свой вариант, объединяя все сказанное, и по его мотивам строит драматизацию.

### **3.Упражнение «ЕГЭ для будущих выпускников»**

Учащимся объясняется, что на основе их опыта участия в тренинговой группе, имеющих у них знаний о ЕГЭ будет составлено руководство «ЕГЭ для чайников». В него могут войти разные мысли ребят, оформленные в виде высказываний, слоганов, афоризмов, рекомендаций, советов, определений понятий, правил и пр. Процедура составления руководства следующая: согласные и гласные русского алфавита делятся между участниками группы. Задача участников – сформулировать несколько значимых лично для них полезных для будущих выпускников высказываний, которые начинались бы на те буквы алфавита, которые им достались. Далее группе предлагается организовать совместное прочтение написанного. Соблюдая порядок букв русского алфавита, участники тренинга зачитывают сформулированные ими высказывания. Таким образом, составляется руководство «ЕГЭ для будущих выпускников», которое затем может быть оформлено в виде буклета или брошюры.

### **4.Упражнение «Тренинг – это маленькая жизнь»**

Инструкция: «Наши занятия подходят к концу. В течение всего тренинга с Вами происходили разные события, открытия, изменения и связанные с ними переживания. Нарисуйте на листе бумаги горизонтальную линию, начало которой будет символизировать первый день тренинга, а конец линии, соответственно, последний. Отметьте на этой линии все важные для Вас события, которые произошли за этот период. Время на выполнение заданий десять минут. По прошествии этого времени, обсудите в малых группах то, что вы записали»

### **5. Завершение занятия. Упражнение «Благодарность»**

**Психолог:** «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю Вам пожать каждому из группы руку и при этом сказать: «Спасибо, с тобой было так хорошо работать!». Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: пожимая кому-либо из участников группы руку, Вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой Вы начнете пожимать руку еще кому-то. Иными словами, Вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы».

## 15 рекомендаций психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе непосредственной подготовки к ЕГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
- Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.
- Если у тебя есть маленький талисман, возьми его с собой. Он тебе поможет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).
- Помни: лучший способ снять стресс – юмор.
- В каждом приемном пункте ЕГЭ будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.

## **Рекомендации родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ**

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно

делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

➤ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

➤ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

➤ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; · внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

➤ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

➤ Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

## **Рекомендации педагогам по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ**

- Психологический настрой выпускников в ситуации ЕГЭ зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха.
- Прежде всего, необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.
- Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.
- Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.
- Полезно использовать при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами (схема материала).
- Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.
- Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.
- Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
- Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции.
- Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами
- И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!