

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОСЕНКО ЛАЛА АДИЛОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

23.05.25 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.

23.05.25

Обучающийся

Косенко Л.А.

23.05.25 

Дата защиты

23.06.2025

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ	6
1.1. Основные характеристики понятия «саморегуляция»	6
1.2. Социально-психологическая характеристика обучающихся	13
1.3. Развитие навыков саморегуляции обучающихся при подготовке к экзаменам	18
Выводы по Главе 1	21
ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ	23
2.1. Программа развития навыков саморегуляции обучающихся при подготовке к экзаменам	23
2.2. Реализация программы	37
2.3. Анализ результатов и оценка эффективности программы	41
Выводы по Главе 2	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	59
ПРИЛОЖЕНИЯ	63
Приложение А	63
Приложение Б	65
Приложение В	67
Приложение Г	70

ВВЕДЕНИЕ

Под понятием «саморегуляция» понимается способность человека управлять своими эмоциями, поведением и мышлением в процессе достижения целей. Если саморегуляцию рассматривать в рамках подготовки обучающихся к экзаменам, то она становится ключевым фактором, который определяет, насколько эффективно обучающийся может справляться с внешними требованиями, сохранять концентрацию и сохранять психологическое здоровье, несмотря на стрессовые ситуации.

Экзаменационный стресс сопровождается чувством тревоги, переживанием за результат, бессонницей, снижением самооценки, что оказывает прямое воздействие на когнитивную активность, способность к концентрации и памяти. Также стресс приводит к ухудшению успеваемости, так как учащийся не может эффективно организовать свой учебный процесс и сосредоточиться на решении задач.

Развитие навыков саморегуляции позволяет эффективно управлять такими состояниями, что способствует не только успешному преодолению экзаменационного стресса, но и сохранению психоэмоционального равновесия в целом.

Таким образом, **актуальность** данной темы обусловлена тем, что, саморегуляция играет ключевую роль в эффективной подготовке к экзаменам, в снижении негативного влияния стресса на учебную деятельность, а также в поддержании психологического здоровья обучающихся. Без развития этих навыков невозможно говорить о полноценном обучении, так как эмоциональные и когнитивные блоки, возникающие из-за стресса, существенно ухудшают качество учебного процесса и могут привести к серьезным психоэмоциональным последствиям.

Цель исследования: изучить развитие навыков саморегуляции у обучающихся при подготовке к экзаменам.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие «саморегуляция» как феномен.
2. Изучить социально-психологическую характеристику личности обучающихся
3. Выявить показатели развития навыков саморегуляции обучающихся
4. Подобрать и реализовать программу развития навыков саморегуляции при подготовке к экзаменам и проверить её эффективность.
5. Провести контрольный этап исследования и дать оценку эффективности программы.

Объектом исследования является саморегуляция обучающихся в процессе подготовки к экзаменам.

Предмет исследования – психологические особенности и методы развития навыков саморегуляции у обучающихся при подготовке к экзаменам.

Гипотеза исследования: Развитие навыков саморегуляции у обучающихся при подготовке к экзаменам способствует повышению их стрессоустойчивости, учебной мотивации и эффективности подготовки.

Для реализации целей и задач исследования использовались **методы:**

- теоретические методы: анализ научной литературы, систематизация и обобщение, сравнительный анализ.
- эмпирические методы исследования: опрос, анкетирование, наблюдение.
- методы количественной и качественной обработки данных.

Для диагностики навыков саморегуляции у обучающихся нами были использованы **методики:**

- Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции».
- Методика «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова).
- Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В.И. Моросановой.

Описание **респондентной группы**: В исследовании приняли участие 30 обучающихся 9, 11 классов. Все респонденты дали добровольное согласие на участие в исследовании, их родители или законные представители предоставили информированное согласие, что соответствует этическим стандартам проведения исследований с участием несовершеннолетних.

Исследование выполнялось в три **этапа**:

На первом этапе – подготовительном – была изучена литература по данному вопросу, сформулированы задачи, определены объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза и проведена работа по подбору методик для проверок выдвинутой гипотезы исследования.

На втором этапе – исследовательском – изучался уровень сформированности саморегуляции у обучающихся 16-18 лет при подготовке к экзаменам. На этом этапе были использованы методы: анализ литературы, тестирование. Проводились исследования по выбранным методикам.

На третьем этапе – обработка данных исследования и интерпретация данных и формулировка выводов – установление правильности или ошибочности гипотезы исследования, были сделаны соответствующие выводы, подобрана программа для развития навыков саморегуляции для обучающихся.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав – теоретической и практической, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

1.1. Основные характеристики понятия «саморегуляция»

При взаимодействии с окружающим миром человек часто находится в ситуации выбора способов реализации собственных целей, это целиком зависит от индивидуальных особенностей самого человека, условий среды и особенностей окружающих людей. В ситуации выбора средства психологической регуляции выступают и средствами саморегуляции, так как человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты.

Весомый вклад в изучение идей саморегулируемого обучения внесла Лаборатория психологии саморегуляции под руководством В.И. Моросановой. «Концепция саморегулируемого обучения, возникшая в США еще в 1980 гг., восходит к «теории социально-когнитивного обучения» А. Бандуры, в которой центральным понятием в которой выступает самоэффективность, отражающая убеждение личности относительно собственных возможностей в достижении определенного результата» [3].

Самоэффективность – это устоявшаяся мотивационная конструкция в педагогической психологии и важнейший компонент большинства моделей саморегулируемого обучения. «Другими словами, самоэффективность – это вера индивида в свою способность повышать свою мотивацию, мобилизовать когнитивные ресурсы и выполнять действия, необходимые для контроля определенной задачи. В академических условиях самоэффективность относится к уверенности обучающихся в своей способности выполнять определенные академические задачи на определенном уровне обучения» [12].

«Самоэффективность поддерживается личными достижениями, которые позволяют обучающимся сравнивать себя с другими. В случае, если обучающимся не хватает уверенности в своей способности достичь

определенной цели, они не будут мотивированы на ее достижение. С другой стороны, обучающиеся с высокой самооэффективностью, как правило, ставят амбициозные цели и мотивированы понимать материал, который им необходимо изучить» [5].

В теории саморегулируемого обучения А. Бандуры также раскрывается идея взаимного детерминизма, предполагающая динамическое взаимодействие поведенческих, личностных и средовых факторов, оказывающих непосредственное влияние на обучение. «По мнению исследователя, модель не предусматривает симметрии проявления представленных факторов, т.к., например, окружающая среда (обратная связь с преподавателем, доступ к информации, поддержка со стороны сверстников или родителей) может на определенном этапе обучения доминировать над поведенческими или личностными особенностями. Эффективная учебная саморегуляция происходит тогда, когда обучающиеся могут стратегически использовать индивидуальные ресурсы, выбирать наиболее эффективные методы для достижения собственных целей с учетом специфики окружения» [18].

В современной науке существует множество подходов к определению саморегулируемого обучения, в основу которых положено понимание этого явления как циклического и динамического процесса. Так, Д.Х. Шунк и Б.Дж. Циммерман называют «саморегулируемое обучение самоуправляемым процессом, который позволяет обучающимся преобразовывать свои умственные способности в навыки академической успеваемости» [13].

Такой целенаправленный и конструктивный процесс направлен на постановку целей и составление планов перед началом обучения, позволяющий контролировать и регулировать обучение, мотивацию, поведение и познание, а также предполагает оценку полученных результатов.

М. Бокертс уточняет «значение саморегуляции как способности приобретения знаний, умений и навыков, способных трансформироваться из одного контекста обучения в другой, из учебных ситуаций в сферу отдыха

или работы. При этом внешние стимулы, учебная среда, семья и др. важны для разработки гибких, адаптивных стратегий обучения» [9].

Саморегулируемое обучение является фундаментальной концептуальной основой для понимания когнитивных, мотивационных, эмоциональных и поведенческих аспектов собственного процесса обучения.

Исходя из понимания саморегулируемого обучения, «саморегулируемыми обучающимися можно назвать тех, кто контролирует свое собственное обучение и корректирует выбранные стратегии в соответствии со своими потребностями» [15]. При этом саморегуляция не является когнитивной характеристикой, такой как интеллект, память, однако представляется таким же важным компонентом эффективного обучения, т.к. позволяет обучающимся преобразовывать свои когнитивные способности в навыки обучения. Центральным в этом процессе является способность контролировать себя, мотивировать на выполнение учебной задачи, реализовывать план, оценивать результаты и менять методы и стратегии, если это необходимо.

Известно, что лица, обладающие высоким уровнем самоконтроля, как правило, показывают более высокие результаты, в том числе и относительно академической успеваемости, в большинстве случаев более удовлетворены своими достижениями [15].

Таким образом, саморегулируемый обучающийся является самоконтролируемым, самоуправляемым, что делает его самоэффективным. Эффективное использование навыков саморегуляции позволяет правильно управлять своими ресурсами, выбирать те способы, методы и технологии обучения, который требует меньших усилий, обеспечивая получение большего объема информации, ее длительное хранение и последующее извлечение из памяти.

Современная наука насчитывает достаточное количество описанных моделей саморегулируемого обучения (социальная модель П. Пинтрича, метакогнитивная модель П. Винни и А. Хадвин, метакогнитивная

и аффективная модель А. Эфклидис, модель адаптируемого обучения, впоследствии модель двойной переработки М. Бокартц и др.) [17].

Перечисленные модели активно обсуждаются учеными, в том числе в контексте изучения особенностей саморегулирования в новых образовательных условиях. Однако, описание саморегуляции как целостного процесса, наиболее систематизированно представлено в модели Б.Дж. Циммермана, в основу которой легли идеи А. Бандуры о взаимодействии трех систем: окружающей среды, поведения и личности. «Результатом эволюции взглядов исследователя в рамках социально-когнитивной теории стало описание общеизвестной циклической модели саморегулируемого обучения, включающей три фазы» [17].

Первая фаза, известная как фаза прогнозирования, охватывает убеждения и процессы, которые происходят до фактического обучения. Основу этой фазы составляют два компонента, а именно: анализ задач (планирование и разработка стратегии обучения) и убеждения в самомотивации, которые вытекают из убеждений в личной эффективности и способности достигать своих целей.

Второй этап (фаза исполнения) включает процессы, сопряженные с активным выполнением обучающимися запланированных заданий и самонаблюдением, использованием различных стратегий самоконтроля.

Наконец, фаза саморефлексии включает в себя компонент самооценки (обучающиеся оценивают свою успеваемость) и компонент самореакции (анализ возникших чувств и эмоций).

В целом, модель циклических фаз Циммермана предполагает, что обучающиеся, обладающие эффективными навыками саморегуляции, способны учиться более эффективно и результативно. Она эмпирически верифицирована в значительном количестве исследований, а также обеспечена разнообразным набором диагностических средств, как опросных, так и экспериментальных [3].

Саморегулируемое обучение обычно концептуализируется как включающее три основных компонента: когнитивный, метакогнитивный и мотивационный.

Когнитивный компонент обеспечивает приобретение и сохранение знаний, в то время как метапознание позволяет обучающимся размышлять и регулировать свои собственные когнитивные процессы.

«Мотивация играет важную роль в поддержании вовлеченности и усилий студентов на протяжении всего процесса обучения, в ходе которого выбор стратегий и методов может зависеть от определенных эмоций. Интегрируя и уравнивая эти компоненты, обучающиеся могут улучшить свои способности к саморегуляции, оптимизировать свой учебный опыт и достичь большего академического успеха» [10].

Исходя из вышеизложенного следует, что оснащение обучающихся разнообразными когнитивными и метакогнитивными инструментами, а также методами и стратегиями обучения способствует лучшему пониманию дисциплин, установлению связей между темами и приобретению устойчивых долгосрочных знаний. В связи с этим в последнее десятилетие фокус исследований саморегулируемого обучения сместился с обучающихся на подготовку педагогов для развития саморегуляции обучения их студентов. Как свидетельствует практика, несмотря на существование эффективных методов и приемов саморегулируемого обучения, студенты в основном полагаются на стратегии, которые считаются менее рентабельными. В современной практике обучения в учреждениях высшего образования изучение методов и стратегий саморегулируемого обучения не выступает как предмет специального усвоения, формирование навыков саморегуляции происходит стихийно в процессе усвоения учебного материала. В связи с этим актуализируется вопрос о степени осведомленности педагогов школы о приемах, методах и стратегиях эффективного саморегулируемого [10].

Саморегуляция является сложным многоуровневым процессом, включающим в себя множество механизмов и стратегий, направленных на

контроль и управление когнитивными, эмоциональными и поведенческими процессами. Эти механизмы позволяют обучающимся эффективно адаптироваться к внешним и внутренним требованиям учебного процесса, что особенно важно при подготовке к экзаменам, когда необходима концентрация, контроль над эмоциями и способность к планированию.

«Главной особенностью методов саморегуляции состояний является их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния» [5].

Одной из важнейших задач саморегуляции является исследование конкретных механизмов воздействий такого рода, очищенных от искаженных мистических, религиозных и просто неверных житейских представлений.

«Саморегуляция имеет следующую структуру:

- принятая субъектом цель его произвольной активности;
- модель значимых условий деятельности;
- программа собственно исполнительских действий;
- система критериев успешности деятельности;
- информация о реально достигнутых результатах;
- оценка соответствия реальных результатов критериям успеха;
- решения о необходимости и характере коррекции деятельности»

[5].

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий и характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий.

Методы психологической саморегуляции – система обучающих методик, направленных на формирование внутренних средств управления собственными состояниями. Принято выделять различные типы таких методов, например, нервно-мышечная релаксация или медитация; произвольное самовнушение по Э. Куэ (метод, позволяющий подавить

болезненные, вредные по своим последствиям представления и заменить их полезными и благотворными) [10], аутогенная тренировка по И. Шульцу (постепенное овладение определенными упражнениями с целью научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления) и другие [9].

Представленные методы, направленные на нейтрализацию и профилактику стрессовых состояний, являются лишь небольшой частью общего числа способов, позволяющих избавиться от физического и психического напряжения.

«Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у обучающихся средней и особенно высшей школы. В последние годы получены доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна, эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса» [15].

Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма. Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения.

Согласно Л. С. Выготскому, стрессовая ситуация экзамена провоцирует интенсивную работу психологических функций: внимания, памяти, мышления. Однако чрезмерное напряжение может блокировать когнитивные процессы, снижая способность к осмысленному воспроизведению информации [30]. Экзаменационный стресс может быть обусловлен

когнитивным фактором – недостаток знаний, неэффективные стратегии запоминания (А. Бандура) [4]; эмоциональным фактором – высокий уровень тревожности, страх неудачи (Л.С. Выготский) [30]; социальным фактором – давление со стороны родителей, преподавателей, конкуренция среди сверстников (А.В. Запорожец) [9]; физиологическим фактором – переутомление, недостаток сна, истощение нервной системы [3].

Экзаменационный стресс – сложный психологический феномен, влияющий на когнитивные функции, мотивацию и поведение. Исследования Л.С. Выготского, А. Бандуры и А.В. Запорожца подтверждают, что уровень стресса зависит от саморегуляции, самооффективности и эмоционального контроля. Развитие навыков саморегуляции и использование адаптивных стратегий позволяет минимизировать стресс и повысить академическую успеваемость.

1.2. Социально-психологическая характеристика обучающихся

Подростковый возраст (14–16 лет) – это период активного психофизиологического развития, сопровождающийся значительными изменениями в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах. Эти изменения непосредственно влияют на формирование и развитие саморегуляции – способности управлять своим поведением, эмоциями и познавательной деятельностью. Рассмотрим основные возрастные особенности подростков и их связь с процессами саморегуляции.

В подростковом возрасте происходит интенсивное развитие высших психических функций, в том числе внимания, памяти, логического мышления и рефлексии.

Формирование произвольного внимания. Внимание играет решающую роль в процессе обучения, так как определяет способность подростков сосредотачиваться на учебном материале и управлять своим временем. В подростковом возрасте развивается произвольное внимание, что позволяет

учащимся осознанно контролировать процесс подготовки к экзаменам, избегая отвлекающих факторов. Однако у подростков сохраняется склонность к импульсивности, что требует развития стратегий концентрации, таких как техники управления временем (метод «помодоро»), минимизация отвлекающих факторов и осознанное управление окружением. Согласно исследованиям А. Р. Лурии, «подростки с хорошо развитой системой произвольного внимания способны лучше контролировать темп обучения, что положительно сказывается на их саморегуляции» [8].

Память как инструмент организации учебного процесса. Память обеспечивает возможность запоминания, хранения и воспроизведения информации, что критично в процессе подготовки к экзаменам. В возрасте 14–16 лет активно развивается логическая и смысловая память, что позволяет подросткам использовать стратегии обобщения, ассоциаций и построения логических связей. Подростки, владеющие стратегиями саморегуляции памяти (например, использование конспектов, повторение материала с разными интервалами), демонстрируют более высокую успешность в обучении. Л.С. Выготский подчеркивал, что «осознанное управление познавательными процессами, включая память, является ключевым условием для формирования саморегуляции» [30].

Мышление и способность к саморефлексии. Развитие мышления играет важную роль в саморегуляции, так как оно определяет способность подростков к анализу, планированию и прогнозированию последствий своих действий. В этом возрасте активно развивается абстрактное и логическое мышление, что позволяет подросткам осознавать сложность учебного материала и выстраивать стратегию его усвоения. Развитие критического мышления позволяет анализировать собственные ошибки, что способствует формированию стратегии самоконтроля. Согласно А. Бандуре, «подростки, обладающие навыками рефлексии и критического мышления, способны адекватно оценивать свою учебную деятельность, корректировать ошибки и повышать мотивацию» [5].

Планирование и организация учебной деятельности. Планирование – важный компонент саморегуляции, связанный с когнитивными процессами прогнозирования и структурирования деятельности. В подростковом возрасте формируется способность к отсроченному вознаграждению, что позволяет учащимся откладывать немедленные удовольствия ради достижения долгосрочных целей (например, успешной сдачи экзамена). По мнению Д. Б. Эльконина, «подростки, обладающие навыками самопланирования, реже сталкиваются с прокрастинацией и испытывают меньше тревожности перед экзаменами. Развитие саморегуляции требует формирования четкого алгоритма действий, включая постановку целей, разработку учебного плана, распределение времени и контроль выполнения задач» [5].

Когнитивные изменения способствуют развитию осознанности, но недостаточная сформированность стратегического планирования и произвольного внимания затрудняет саморегуляцию, особенно в условиях подготовки к экзаменам.

Развитие когнитивных функций в подростковом возрасте позволяет формировать эффективные стратегии саморегуляции, которые помогают управлять учебным процессом.

«Метакогнитивные стратегии (осознание собственных когнитивных процессов) помогают подросткам оценивать свои сильные и слабые стороны, корректировать учебные подходы.

Стратегии управления вниманием включают контроль за отвлекающими факторами, тренировки концентрации и техники расслабления. Стратегии управления памятью включают использование ассоциаций, смыслового кодирования, повторения и построения логических связей. Стратегии целеполагания и планирования помогают подросткам рационально распределять учебное время, избегать прокрастинации и снижать уровень стресса» [13].

«Формирование саморегуляции у подростков 14–16 лет требует применения комплексных когнитивных стратегий, а именно четкое

планирование (разработка расписания подготовки, использование чек-листов и тайм-менеджмента); регулярная самопроверка (работа с тестами, пересказ материала, анализ ошибок); использование рефлексии (анализ прогресса, оценка эффективности учебных методов); развитие устойчивости к стрессу (формирование позитивного мышления, рациональное распределение нагрузки)» [20].

Развитие внимания, памяти, мышления и планирования позволяет учащимся эффективно управлять своим учебным процессом, снижать тревожность и повышать мотивацию. Осознание своих когнитивных процессов и их контроль способствует формированию устойчивых навыков саморегуляции, что обеспечивает более успешную подготовку к экзаменам и высокую академическую успеваемость.

«Развитие стратегий саморегуляции требует не только индивидуальных усилий обучающихся, но и поддержки со стороны педагогов и родителей. Включение метакогнитивных практик в образовательный процесс способствует формированию у подростков навыков самостоятельного обучения, что играет решающую роль в их академическом и личностном развитии» [17].

В подростковом возрасте 14–16 лет происходят значительные изменения в эмоциональной сфере, связанные с гормональной перестройкой организма, социальной адаптацией и формированием личности. Этот период характеризуется высокой чувствительностью к стрессу, поскольку подростки сталкиваются с возросшими требованиями школы, родительскими ожиданиями и необходимостью самоопределения. Одним из наиболее значимых стрессогенных факторов становится экзаменационная аттестация, вызывающая у многих обучающихся тревогу, неуверенность в своих силах и прокрастинацию.

А. В. Запорожец указывал, что подростки ещё не обладают полностью сформированными механизмами эмоциональной саморегуляции, что делает их уязвимыми перед ситуациями, требующими высокой концентрации,

выдержки и организованности. «В условиях экзаменационного стресса обучающиеся испытывают сильное эмоциональное напряжение, которое может выражаться в тревожности, страхе неудачи, потере мотивации и склонности к откладыванию подготовки. Недостаточная сформированность механизмов саморегуляции приводит к тому, что подростки не всегда могут эффективно справляться со своими эмоциями, что отрицательно сказывается на их учебной деятельности» [28].

В подростковом возрасте наблюдаются частые перепады настроения, которые затрудняют систематическую подготовку к экзаменам. Л. И. Божович отмечала, что подростки склонны к эмоциональным колебаниям: в один день они могут быть уверены в своих силах, а в другой – испытывать апатию и нежелание заниматься [20]. Такая нестабильность делает процесс учебной подготовки непоследовательным, усиливая прокрастинацию и снижая эффективность усвоения материала.

Формирование самоконтроля в этот период становится важнейшей задачей. А. Бандура подчёркивал, что успешное освоение самоконтроля напрямую связано с развитием самооффективности – уверенности в своих способностях преодолевать трудности. Подростки, которые имеют позитивный опыт справления со сложными ситуациями, более устойчивы к экзаменационному стрессу и демонстрируют высокий уровень саморегуляции. В то же время те, кто неоднократно сталкивался с неудачами, могут испытывать страх перед экзаменами, что усиливает тревожность и снижает мотивацию к подготовке [22].

Таким образом, эмоциональная нестабильность подростков 14–16 лет снижает их способность к управлению стрессом, однако развитие навыков самооффективности и создание благоприятной социальной среды могут способствовать укреплению саморегуляции.

Мотивация играет ключевую роль в формировании способности к саморегуляции. В подростковом возрасте наблюдается постепенный переход от внешней к внутренней мотивации. По мнению Д. И. Фельдштейна, именно

в этот период начинается осознание личностных ценностей и значимости образования. Однако многие подростки ещё не воспринимают учебную деятельность как внутреннюю потребность, что делает их саморегуляцию зависимой от внешнего контроля – со стороны родителей, учителей или сверстников.

Одной из главных проблем, с которой сталкиваются подростки, является прокрастинация. «Откладывание подготовки к экзаменам часто связано с трудностями в управлении мотивацией и недостаточной сформированностью стратегического планирования» [30].

Таким образом, социальные факторы также оказывают значительное влияние на мотивацию и развитие саморегуляции. Если в окружении подростка учебная деятельность воспринимается как ценность, то он с большей вероятностью будет стараться проявлять самостоятельность в обучении. В противном случае страх выглядеть «заучкой» перед сверстниками может приводить к избеганию подготовки и занижению значимости экзаменов.

1.3. Развитие навыков саморегуляции обучающихся при подготовке к экзаменам

В подростковом возрасте усиливается влияние социальной среды, что отражается на способности к саморегуляции. Одним из важнейших факторов, определяющих уровень эмоциональной устойчивости подростка, является семья. Л. И. Божович отмечала, что подростки особенно восприимчивы к оценкам окружающих, а поддержка со стороны родителей играет ключевую роль в формировании их уверенности в себе. «Если родители создают благоприятную атмосферу, где подростку предоставляется свобода действий, но при этом сохраняется структурированность и помощь в организации учебного процесса, его саморегуляция развивается более успешно. Напротив,

чрезмерный контроль, давление или высокие ожидания могут вызывать сопротивление, тревожность и снижение мотивации» [22].

Роль школы также значительна в процессе формирования саморегуляции. Подростки легче развивают навыки самоконтроля в условиях благоприятной образовательной среды, где присутствуют чёткие правила, разумная система требований и возможности для самостоятельности. Чрезмерно строгая дисциплина или, наоборот, полное отсутствие структуры могут негативно сказаться на развитии навыков самоорганизации у обучающихся. Э. Эриксон указывал, что подростки стремятся к независимости, но при этом нуждаются в поддерживающих структурах, которые помогут им организовать учебную деятельность [28].

Одним из наиболее серьёзных вызовов для подростков является экзаменационный стресс, который представляет собой состояние повышенного психоэмоционального напряжения, возникающее в ответ на ситуацию оценки знаний [25].

Экзаменационный стресс проявляется на нескольких уровнях: эмоциональном, когнитивном, физиологическом и поведенческом. На эмоциональном уровне подростки могут испытывать тревожность, раздражительность, подавленность и страх перед предстоящей аттестацией. Когнитивные проявления связаны с трудностями запоминания, рассеянностью, появлением негативных мыслей о возможной неудаче. Физиологически стресс выражается в учащённом сердцебиении, нарушениях сна, головных болях, изменениях аппетита. Поведенческий уровень характеризуется прокрастинацией, избеганием подготовки, нервозностью или, напротив, чрезмерным стремлением к перфекционизму [21].

Для успешной адаптации к стрессовым ситуациям подросткам необходимо развивать навыки эмоциональной саморегуляции, которые включают в себя осознание эмоций, их контроль, переработку негативных переживаний и использование эффективных стратегий совладания.

Существуют различные стратегии, которые помогают подросткам снижать уровень экзаменационного стресса. Когнитивные стратегии включают в себя изменение восприятия экзамена как возможности, а не угрозы, переключение внимания с тревожных мыслей на конструктивные действия, развитие уверенности в собственных силах [10].

Помимо когнитивных стратегий, важную роль играют поведенческие методы регуляции эмоций. Систематическая подготовка, рациональное распределение учебной нагрузки, чередование занятий с отдыхом позволяют подросткам поддерживать оптимальный уровень работоспособности. Физическая активность, как отмечал А. В. Запорожец, способствует снижению эмоционального напряжения, поскольку двигательная активность активизирует механизмы психофизиологической регуляции [6].

Физиологические методы саморегуляции, например, дыхательные упражнения, техники релаксации, медитация, контроль режима сна и питания позволяют стабилизировать эмоциональное состояние и повысить уровень стрессоустойчивости. Подростки, которые регулярно используют эти методы, демонстрируют более высокую способность к концентрации, спокойствие и уверенность перед экзаменами [8].

Поведенческие стратегии саморегуляции можно разделить на несколько основных групп: организационные, эмоционально-волевые, когнитивные и социальные. Каждая из них играет важную роль в учебной деятельности подростка, помогая ему преодолевать возникающие трудности и добиваться успехов в обучении.

Одна из главных задач саморегуляции в подростковом возрасте – это умение организовывать свою учебную деятельность. Многие подростки сталкиваются с проблемами в управлении временем: они откладывают выполнение заданий, не умеют правильно распределять нагрузку, забывают о сроках сдачи работ. Чтобы справляться с этими трудностями, они используют различные организационные стратегии [15].

Например, одним из эффективных методов является структурирование учебного времени. Подростки, которые осознают важность планирования, стараются заранее распределять нагрузку, создавая расписание подготовки к экзаменам или выполнения домашних заданий.

«Другой распространенной стратегией является контроль внешней среды. Подростки, осознающие влияние окружающих факторов на концентрацию внимания, стараются создать для себя комфортные условия для учебы: они убирают отвлекающие элементы (например, телефон), выбирают тихое место для занятий, организуют рабочее пространство»[18].

Таким образом, стратегии саморегуляции у обучающихся при подготовке к экзаменам – сложный и многогранный процесс, включающий когнитивные, эмоциональные, мотивационные и поведенческие аспекты. В этом возрасте обучающиеся сталкиваются с трудностями в организации учебной деятельности, высоким уровнем тревожности и неуверенностью в своих силах. Однако при целенаправленном обучении методам саморегуляции, использовании эффективных стратегий подготовки и создании поддерживающей образовательной среды подростки могут значительно повысить свою самостоятельность, стрессоустойчивость и академическую успеваемость.

Выводы по Главе 1

Саморегуляция – это способность человека сознательно управлять своим поведением, эмоциями и когнитивными процессами в зависимости от поставленных целей. В подростковом возрасте этот навык находится в стадии активного формирования. По мнению Л. С. Выготского, ключевым моментом развития саморегуляции является интериоризация – процесс, в ходе которого внешние формы контроля постепенно превращаются во внутренние. Однако подростки 14–16 лет часто сталкиваются с трудностями в этом процессе, так как их эмоциональная и волевая сферы еще не до конца сформированы. Они

могут осознавать необходимость выполнения учебных задач, но испытывать сложности с мотивацией, планированием времени и управлением стрессом.

Для успешного развития саморегуляции необходим системный подход, включающий обучение когнитивным стратегиям, развитие эмоциональной устойчивости и создание благоприятных социальных условий. Подростки должны осваивать методы тайм-менеджмента, рефлексии и планирования, позволяющие эффективно распределять нагрузку и снижать уровень тревожности. Эмоциональная устойчивость развивается через осознание и контроль своих эмоций, использование техник релаксации и позитивного мышления [17].

Социальная поддержка играет важную роль в процессе формирования саморегуляции. Оптимальное сочетание свободы и структуры в семье, разумные требования со стороны школы и позитивное влияние сверстников способствуют формированию у подростков ответственного отношения к подготовке к экзаменам.

ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

2.1. Программа развития навыков саморегуляции обучающихся при подготовке к экзаменам

Целью данного исследования является изучение развития навыков саморегуляции у обучающихся при подготовке к экзаменам.

Исследование выполнялось в три **этапа**:

На первом этапе – подготовительном – была изучена литература по данному вопросу, сформулированы задачи, определены объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза и проведена работа по подбору методик для проверок выдвинутой гипотезы исследования.

На втором этапе – исследовательском – изучался уровень сформированности саморегуляции у обучающихся при подготовке к экзаменам. На этом этапе были использованы методы: анализ литературы, тестирование. Проводились исследования по выбранным методикам.

На третьем этапе – обработка данных исследования и интерпретация данных и формулировка выводов – установление правильности или ошибочности гипотезы исследования, были сделаны соответствующие выводы, подобрана программа для развития навыков саморегуляции для обучающихся.

Диагностика проводилась с 5 февраля по 4 марта 2025 года. В исследовании приняли участие 30 обучающихся 9, 11 классов. Все респонденты дали добровольное согласие на участие в исследовании, их родители или законные представители предоставили информированное согласие, что соответствует этическим стандартам проведения исследований с участием несовершеннолетних.

Возраст участников варьировался от 16 до 18 лет. Выбор данной возрастной группы обусловлен высокой значимостью навыков саморегуляции

в процессе подготовки к экзаменам, поскольку именно в этот период обучающиеся сталкиваются с интенсивной учебной нагрузкой и стрессовыми ситуациями, связанными с итоговой аттестацией.

Для диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции подростков были использованы следующие методики:

Методика «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйдеман) (Приложение А).

Цель исследования: Методика предназначена для диагностики уровня развития волевой саморегуляции личности, включая способность к осознанному контролю собственных действий, состояний и побуждений. В исследовании выделяются две ключевые характеристики саморегуляции: настойчивость и самообладание, позволяющие определить, насколько испытуемый способен доводить начатые дела до конца и контролировать свое поведение в сложных ситуациях.

Описание методики: Методика из 30 утверждений, касающихся различных аспектов волевой саморегуляции. Испытуемым необходимо внимательно прочесть каждое утверждение и оценить его применимость к себе. Ответы фиксируются в бланке: если утверждение верно для испытуемого – ставится знак «плюс» (+); если неверно – знак «минус» (–).

Методика «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) (Приложение Б).

Цель методики: Диагностика индивидуальных особенностей самоорганизации, выявление уровня развития навыков управления собственной деятельностью.

Описание методики. Методика включает интегральную шкалу, отражающую общий уровень самоорганизации, а также шесть субшкал, каждая из которых оценивает следующие компоненты самоорганизационной деятельности: целеполагание; анализ ситуации; планирование; самоконтроль; коррекция; волевые усилия.

Методика «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой.

Цель методики: Выявление особенностей саморегуляции поведения, включая уровень сформированности ключевых регуляторных процессов.

Описание методики: Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98», разработанный В. И. Моросановой, предназначен для диагностики индивидуального профиля саморегуляции. Он включает 46 утверждений, сгруппированных по шести шкалам, отражающим регуляторные процессы (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов) и регуляторно-личностные свойства (гибкость, самостоятельность). Методика позволяет выявить индивидуальные особенности саморегуляции, определить сильные и слабые стороны регуляторного стиля, а также спрогнозировать успешность деятельности в различных сферах, включая обучение и профессиональную деятельность.

Рассмотрим результаты, полученные по данным методикам. Основные результаты по методике «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйдем) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты по методике «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйдем) на констатирующем этапе

Шкала	Класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общая шкала	9 класс	25%	50%	25%
	11 класс	35%	50%	15%
Настойчивость	9 класс	22%	53%	25%
	11 класс	32%	53%	15%
Самообладание	9 класс	25%	45%	30%
	11 класс	40%	45%	15%

Наглядно распределение обучающихся по уровню волевой саморегуляции представлено на рис.1.

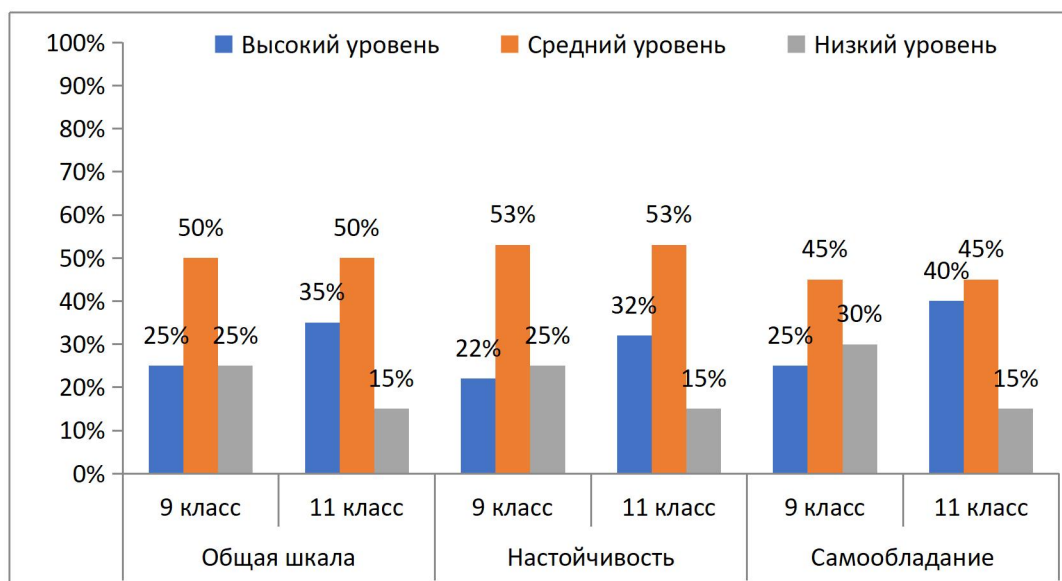


Рис. 1. Распределение обучающихся по уровням волевой саморегуляции, настойчивости, самообладанию по методике «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйдеман) на констатирующем этапе

В 9 классе наибольшее количество обучающихся (50%) демонстрируют средний уровень волевой саморегуляции. Высокий уровень отмечается у 25%, что говорит о частичной сформированности волевых качеств. Однако четверть участников (25%) показали низкий уровень, что может свидетельствовать о недостаточной способности к саморегуляции в сложных или стрессовых ситуациях. По шкале «Настойчивость» у большей части обучающихся наблюдается средний уровень (53%). Высокий уровень отмечен у 22%, что может говорить о том, что часть учащихся обладает способностью к преодолению трудностей. Низкий уровень настойчивости у 25% — это сигнал о возможных трудностях в поддержании усилий при выполнении задач. Шкала «Самообладание» выявила наибольшее количество трудностей: 30% учащихся имеют низкий уровень, 45% — средний, и только 25% обладают высоким уровнем. Это может говорить о том, что значительная часть подростков испытывает затруднения в управлении эмоциями и поведением.

В 11 классе распределение по шкалам также показывает преобладание среднего уровня развития волевой саморегуляции (50%). Высокий уровень

по общей шкале отмечается у 35% учащихся, низкий — у 15%. На шкале «Настойчивость» 53% демонстрируют средний уровень, 32% — высокий и 15% — низкий. Это говорит о том, что большинство учащихся обладают устойчивостью к трудностям, хотя у части обучающихся сохраняются отдельные волевые затруднения. По шкале «Самообладание» 40% учащихся демонстрируют высокий уровень, 45% — средний, и 15% — низкий. Таким образом, значительная часть одиннадцатиклассников способна контролировать эмоции и импульсы, хотя определённая доля всё ещё сталкивается с трудностями в этом направлении.

Результаты диагностического этапа по методике А. В. Зверькова и Е. В. Эйсмана показывают, что значительная часть обучающихся как 9-х, так и 11-х классов демонстрирует средний и низкий уровень волевой саморегуляции. Особенно выражены трудности по шкале «Самообладание», где в 9 классе 30% участников имеют низкие показатели, что свидетельствует о проблемах в управлении эмоциями и импульсивным поведением. Также на шкале «Настойчивость» у четверти учащихся отмечается низкий уровень, что может затруднять достижение целей, особенно в учебной деятельности.

Учитывая данные результаты, можно сделать вывод о необходимости разработки и реализации коррекционной программы, направленной на развитие ключевых компонентов волевой саморегуляции — настойчивости, самообладания, умения преодолевать трудности и управлять своим поведением. Такая программа будет способствовать личностному росту обучающихся, повышению их психологической устойчивости и готовности к решению жизненных и учебных задач.

Рассмотрим результаты диагностики, полученные по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова), представленные в таблице 2.

Таблица 2

Результаты по методике «Диагностика особенностей самоорганизации»
(А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) на констатирующем этапе

Шкала	Класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Целеполагание	9 класс	30%	28%	42%
	11 класс	28%	35%	37%
Анализ ситуации	9 класс	25%	30%	45%
	11 класс	30%	32%	38%
Планирование	9 класс	26%	32%	42%
	11 класс	33%	30%	37%
Самоконтроль	9 класс	28%	34%	38%
	11 класс	36%	30%	34%
Коррекция	9 класс	25%	35%	40%
	11 класс	32%	33%	35%
Волевые усилия	9 класс	24%	34%	42%
	11 класс	30%	36%	34%
Общий уровень самоорганизации	9 класс	27%	33%	40%
	11 класс	34%	35%	31%

Наглядно распределение обучающихся по уровню особенностей самоорганизации представлено на рис.2.

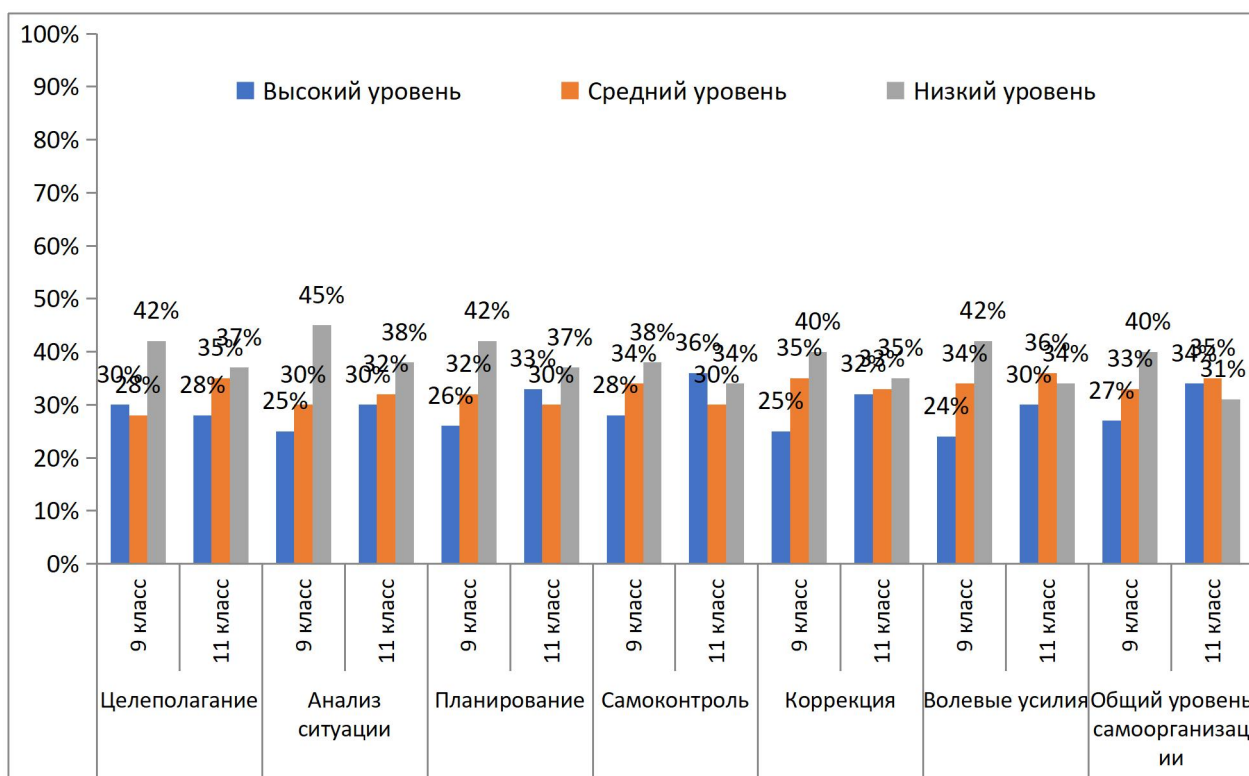


Рис.2. Распределение обучающихся по шкалам целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия, уровень самоорганизации по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) на констатирующем этапе

В 9 классе по общей шкале самоорганизации 40% учащихся показали низкий уровень, 33% — средний и только 27% продемонстрировали высокий. Это указывает на наличие трудностей в организации собственной деятельности, планировании и самоконтроле. По шкале «Целеполагание» 42% учащихся продемонстрировали низкий уровень, 30% — средний и только 28% — высокий. Это свидетельствует о трудностях в постановке личных целей, определении направлений своей деятельности и осознании задач. Показатели по шкале «Анализ ситуации» также вызывают обеспокоенность: 45% обучающихся имеют низкий уровень, что говорит о недостаточном умении адекватно оценивать условия и обстоятельства, в которых приходится действовать. Только 25% показали высокий уровень.

По шкале «Планирование» 42% учащихся имеют низкий уровень, 32% — средний и 26% — высокий. Это может указывать на слабые навыки в

составлении последовательного плана действий, неумении распределять ресурсы и время.

На шкале «Самоконтроль» 38% учащихся продемонстрировали низкий уровень, что может говорить о слабом развитии навыков контроля за выполнением собственных решений и поведения в целом. Лишь 28% показали высокий уровень.

По шкале «Коррекция» 40% обучающихся имеют низкий уровень, а высокий — только у 25%. Это может свидетельствовать о трудностях в корректировке поведения после получения обратной связи или при возникновении ошибок.

Шкала «Волевые усилия» также указывает на проблемы: у 42% обучающихся низкий уровень, что отражает возможные затруднения в доведении начатого до конца, поддержании усилий и преодолении препятствий.

В 11 классе результаты показывают, что 31% учащихся находятся на низком уровне по общей шкале самоорганизации. Средний уровень выявлен у 35%, высокий — у 34%. Это указывает на то, что более трети учащихся испытывают сложности в самостоятельной организации деятельности. По шкале «Целеполагание» 37% участников исследования показали низкий уровень. Это говорит о затруднениях в постановке чётких и достижимых целей. Высокий уровень выявлен у 28%. Анализ показал, что 38% учащихся имеют низкий уровень по шкале «Анализ ситуации», а только 30% — высокий. Это может свидетельствовать о недостаточном развитии умений оценивать внешние и внутренние условия для принятия эффективных решений. На шкале «Планирование» 37% обучающихся имеют низкий уровень, что говорит о трудностях в структурировании собственной деятельности. Лишь треть (33%) показали высокий уровень. По шкале «Самоконтроль» 34% учащихся продемонстрировали низкий уровень, что указывает на нестабильность в контроле над своими действиями и результатами. Высокий уровень — у 36%.

По шкале «Коррекция» у 35% участников диагностики зафиксирован низкий уровень, высокий — у 32%. Это говорит о проблемах с гибкостью мышления и готовностью менять стратегию поведения при возникновении затруднений.

По шкале «Волевые усилия» 34% учащихся имеют низкий уровень, что свидетельствует о недостаточной волевой активности. Только 30% показали высокий уровень сформированности данного компонента.

Таким образом, результаты диагностики, полученные по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) подтверждают, что у большинства обучающихся имеются дефициты в навыках самоорганизации, особенно в аспектах анализа ситуации, планирования, коррекции и самоконтроля. Это может приводить к неэффективному распределению учебной нагрузки, низкой продуктивности и трудностям в достижении поставленных целей.

Диагностика особенностей самоорганизации обучающихся выявила значительное количество учащихся с низким уровнем развития ключевых компонентов самоорганизации: целеполагания, планирования, анализа ситуации, самоконтроля, коррекции и волевых усилий. Особенно выраженные трудности наблюдаются в умении ставить цели, оценивать ситуацию, а также в способности доводить начатое до конца и корректировать поведение при возникновении трудностей.

Данные показатели указывают на недостаточную сформированность навыков самостоятельного управления учебной и повседневной деятельностью. Это может отрицательно сказываться на учебной успешности, личностной зрелости и эмоциональном состоянии обучающихся.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости разработки и внедрения коррекционной программы, направленной на развитие навыков самоорганизации. Такая программа поможет учащимся более эффективно управлять своим временем, ставить

цели, контролировать собственные действия, а также принимать взвешенные решения в различных ситуациях.

Далее рассмотрим результаты, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой, представленные в таблице 3.

Таблица 3

Результаты по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98»

В. И. Моросановой на констатирующем этапе

Шкала	Класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Планирование	9 класс	19%	31%	50%
	11 класс	22%	36%	42%
Моделирование	9 класс	16%	34%	50%
	11 класс	18%	38%	44%
Программирование	9 класс	12%	29%	59%
	11 класс	15%	35%	50%
Оценивание результатов	9 класс	21%	33%	46%
	11 класс	25%	30%	45%
Гибкость	9 класс	24%	38%	38%
	11 класс	19%	36%	45%
Самостоятельность	9 класс	27%	28%	45%
	11 класс	21%	37%	42%
Общий уровень саморегуляции	9 класс	18%	35%	47%
	11 класс	23%	39%	38%

Наглядно распределение обучающихся по шкалам представлено на рис.3.

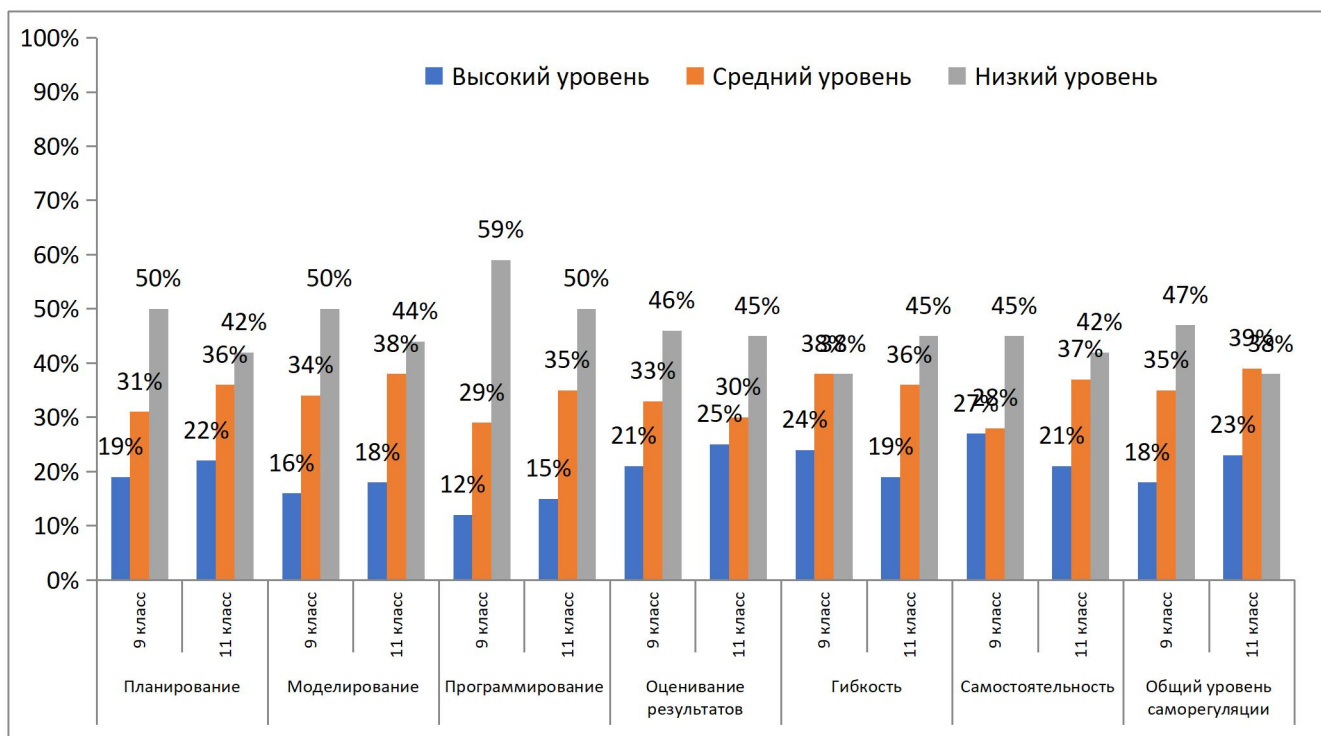


Рис.3. Распределение обучающихся по шкалам планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой на констатирующем этапе

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы по шкалам:

В 9 классе по общей шкале самоорганизации 40% учащихся показали **низкий уровень**, 33% — **средний**, и только 27% продемонстрировали **высокий**. Эти показатели отражают выраженные трудности в самостоятельной организации деятельности, управлении временем, постановке целей и контроле за своими действиями.

По шкале «**Целеполагание**» 42% школьников продемонстрировали низкий уровень, 30% — средний и 28% — высокий. Это свидетельствует о затруднениях в формулировании личных целей, неуверенности в выборе

направлений собственной активности, отсутствии чёткого представления о задачах, стоящих перед ними.

Шкала **«Анализ ситуации»** показала, что 45% учащихся имеют низкий уровень сформированности данного компонента, что говорит о неумении адекватно оценивать учебные и жизненные условия, правильно интерпретировать ситуацию, в которой нужно принимать решение. Только 25% продемонстрировали высокий уровень, что вызывает определённую обеспокоенность.

По шкале **«Планирование»** 42% обучающихся показали низкий уровень развития навыков планирования. Это может означать неспособность грамотно выстраивать последовательность действий, прогнозировать этапы и временные рамки достижения цели. Средний уровень показали 32% участников, а высокий — 26%.

Шкала **«Самоконтроль»** также выявила проблемы: у 38% учащихся — низкий уровень, что указывает на слабую способность контролировать выполнение собственных решений, корректировать поведение и удерживать внимание на цели. Только 28% продемонстрировали высокий уровень.

По шкале **«Коррекция»** 40% учащихся находятся на низком уровне. Это говорит о затруднениях в гибком реагировании на неудачи, неспособности изменить поведение при получении новой информации или в условиях неуспешности. Высокий уровень показали лишь 25%.

По шкале **«Волевые усилия»** 42% школьников также продемонстрировали низкий уровень, что может свидетельствовать о недостаточной настойчивости, отсутствии внутренней мотивации к преодолению трудностей и трудностях в доведении дел до конца.

Таким образом, большинство учащихся 9 класса имеют слабо выраженные навыки самоорганизации. Особенно критичными зонами развития являются целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и волевые усилия. Эти дефициты могут негативно отражаться как на учебной продуктивности, так и на эмоциональном состоянии

подростков, формируя ощущение неуспешности, тревожность, потерю мотивации.

На основании полученных данных можно утверждать, что необходима реализация коррекционно-развивающей программы, направленной на формирование и развитие навыков самоорганизации. Такая программа должна включать работу с целеполаганием, развитием планирования и самоконтроля, обучение гибкости мышления и устойчивости к неудачам. Это создаст условия для более осознанного поведения, личностной зрелости и повышения учебной успешности.

Результаты диагностики по методике А.Д. Ишкова и Н.Г. Милорадовой среди учащихся 11 класса также свидетельствуют о дефицитах в области самоорганизации. По общей шкале 31% участников продемонстрировали низкий уровень, 35% — средний, и только 34% — высокий. Это указывает на то, что почти треть выпускников испытывают сложности в самостоятельном управлении своей деятельностью, что особенно важно в условиях подготовки к экзаменам и переходу во взрослую жизнь.

По шкале **«Целеполагание»** 37% учащихся показали низкий уровень. Это говорит о нечетком понимании своих целей, трудностях в выстраивании логики их достижения и слабой внутренней мотивации. Высокий уровень целеполагания зафиксирован только у 28%.

По шкале **«Анализ ситуации»** 38% респондентов продемонстрировали низкий уровень, а 30% — высокий. Затруднения в этом компоненте могут указывать на недостаточное умение учитывать обстоятельства, принимать решения с учётом ситуации и корректно интерпретировать условия задачи.

Шкала **«Планирование»** показала: 37% обучающихся имеют низкий уровень сформированности навыков планирования. Лишь 33% способны адекватно выстраивать алгоритм действий и учитывать факторы, влияющие на достижение целей.

По шкале **«Самоконтроль»** 34% учащихся находятся на низком уровне. Это свидетельствует о проблемах с контролем собственных действий,

отслеживанием прогресса и корректировкой поведения. Высокий уровень — у 36% участников.

По шкале «**Коррекция**» 35% респондентов показали низкий уровень, 32% — высокий. Данный результат говорит о трудностях с гибкостью мышления, склонности к шаблонным действиям и неготовности вносить изменения в поведение после получения обратной связи.

По шкале «**Волевые усилия**» 34% учащихся продемонстрировали низкий уровень. Это может говорить о сниженной внутренней мотивации, трудностях в преодолении препятствий и недостаточной настойчивости. Высокий уровень волевой регуляции зафиксирован только у 30%.

Таким образом, несмотря на наличие обучающихся с высоким уровнем самоорганизации, в 11 классе сохраняется существенная доля подростков, испытывающих трудности в целенаправленной регуляции поведения. На фоне приближающихся выпускных экзаменов и необходимости самостоятельного планирования будущей профессиональной траектории такие дефициты могут стать критичными.

Таким образом, анализ результатов, полученных по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой показывает, что целесообразно разработать и внедрить коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие ключевых компонентов самоорганизации. Важно включить упражнения и тренинговые модули, способствующие формированию осознанного целеполагания, развитию навыков планирования, контроля, саморегуляции и адаптации в изменяющихся условиях. Это повысит не только учебную эффективность, но и уровень готовности выпускников к самостоятельной взрослой жизни.

Диагностика выявила значительные дефициты у большинства обучающихся. Это подтверждает необходимость целенаправленной работы в данном направлении. Развитие саморегуляции позволит обучающимся

- улучшить самообладание и настойчивость;

- развить навыки планирования, самоконтроля и эффективного распределения учебной нагрузки;
- повысить гибкость поведения и способность к самостоятельному программированию действий.

Таким образом, подбор и реализация программы станет важным шагом в повышении учебной мотивации, продуктивности и стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к экзаменам.

2.2. Реализация программы

Исходя из выявленных дефицитов в навыках саморегуляции, нами была выбрана программа, разработанная педагогом – психологом А. В. Зерщиковой. При разработке настоящей программы автором были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а также пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Целью программы является оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Для достижение поставленной цели выделены следующие **задачи программы**:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

3. Содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы: выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Содержание занятий включает три блока:

- Информационный (сведения о процедуре и правилах экзамена, о тех правах, которые есть у учеников).
- Эмоциональный (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
- Поведенческий (отработка желаемого поведения).

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

1.Диагностика.

Цель: информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

Таблица 4.

Диагностические компоненты программы

	Методика	Участники	Сроки
1	Анкета «Готовность к экзамену»	Обучающихся 9-х классов, 11-го класса.	Февраль
2	Анкета «Определение детей группы риска»	Педагоги, классные руководители	Март
3	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Обучающихся 9-х классов, 11-го класса.	Март
4	Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Обучающихся 9-х классов, 11-го класса.	Март-апрель

2. Психокоррекционная и развивающая работа

Цель: создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных обучающихся.

Таблица 5.

Календарно-тематическое планирование занятий программы

	Тема занятия	Цель занятия	Сроки
	1	2	3
1	Развитие внимания и памяти	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания обучающихся); обучение приёмам работы с текстом.	Февраль
2	Психологическая готовность к экзамену	Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.	Март
3	Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях	Март

		Продолжение таблицы 5	
	1	2	3
4	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене	Формирование умения у обучающихся эффективно противостоять стрессу	Апрель
5	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями	Знакомство обучающихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения	Апрель
6	Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене	Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Апрель
7	Моя ответственность на экзамене	Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов	Апрель
8	Установка на успех	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена	Май

3.Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

Таблица 6.

Планирование работы с родителями

	Мероприятия	Сроки
1	Выступление на родительском собрании «Что родителям нужно знать об экзаменах»	Февраль-май
2	Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	Февраль-май
3	Консультирование обучающихся по результатам диагностики	Февраль-май
4	Индивидуальные консультации для выпускников по запросам	В течение года
5	Работа по запросу родителей и педагогов	В течение года

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Полная программа и тематический план занятий представлены в приложение Г.

2.3. Анализ результатов и оценка эффективности программы

Для оценки эффективности реализованной программы по развитию саморегуляции и самоорганизации обучающихся были повторно проведены психодиагностические методики исследования.

Рассмотрим результаты, полученные на контрольном этапе по данным методикам. Основные результаты по методике «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйджман) представлены в таблице 7.

Таблица 7.

Результаты по методике «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйджман) на контрольном этапе

Шкала	Класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общая шкала	9 класс	32%	48%	20%
	11 класс	40%	45%	15%
Настойчивость	9 класс	28%	50%	22%
	11 класс	38%	47%	15%
Самообладание	9 класс	30%	42%	28%
	11 класс	45%	40%	15%

Наглядно распределение обучающихся по уровню волевой саморегуляции представлено на рис.4.

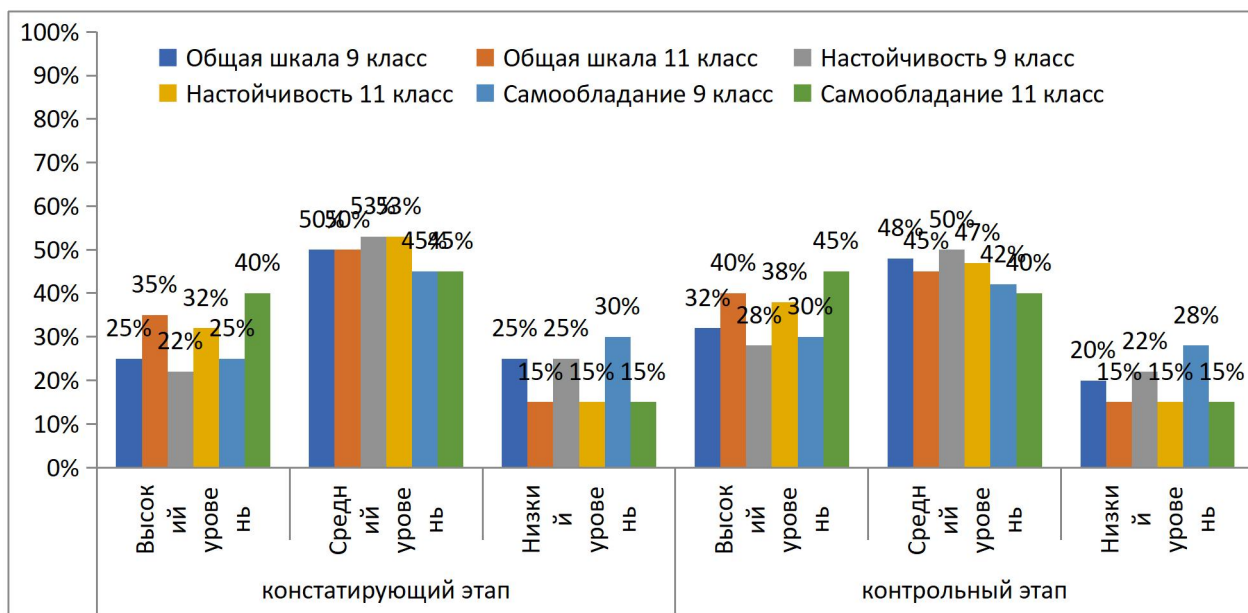


Рис.4. Распределение обучающихся по уровням волевой саморегуляции, настойчивости, самообладанию по методике «Исследование волевой саморегуляции» (А. В. Зверьков, Е. В. Эйрман) на контрольном этапе

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что на контрольном этапе наблюдается положительная динамика по всем шкалам. По общей шкале волевой саморегуляции число учащихся с высоким уровнем увеличилось с 25% до 32%, а количество с низким уровнем снизилось с 25% до 20%. Это говорит о постепенном развитии способности к сознательной регуляции поведения, устойчивости к внешним влияниям и мобилизации усилий.

По шкале «Настойчивость» количество учащихся с высоким уровнем выросло с 22% до 28%, а с низким — уменьшилось с 25% до 22%. Это свидетельствует о повышении способности учащихся преодолевать трудности и сохранять мотивацию в процессе выполнения задач.

По шкале «Самообладание» улучшения менее выражены, однако доля учащихся с высоким уровнем возросла с 25% до 30%, а с низким —

снизилась с **30% до 28%**. Это говорит о небольшом, но значимом сдвиге в умении контролировать свои эмоциональные и поведенческие реакции.

Результаты контрольного этапа показывают позитивные изменения в развитии компонентов волевой саморегуляции у девятиклассников. Наиболее выраженные улучшения касаются общей способности к саморегуляции и настойчивости. Это подтверждает эффективность коррекционных мероприятий и необходимость их продолжения для дальнейшего формирования волевых качеств, особенно в сфере самообладания.

На контрольном этапе также зафиксированы положительные изменения по большинству шкал. По общей шкале высокий уровень возрос с 35% до 40%, а низкий уровень остался стабильным на уровне 15%. Это говорит о росте числа учеников, способных к целенаправленному волевому управлению своим поведением.

По шкале «Настойчивость» положительная динамика проявляется в увеличении высокого уровня с 32% до 38%, при этом доля учащихся с низким уровнем остаётся на прежнем уровне (15%). Это указывает на формирование устойчивости, способности к преодолению внешних и внутренних препятствий.

По шкале «Самообладание» отмечается рост высокого уровня с 40% до 45%, при стабильном показателе низкого уровня (15%). Это может свидетельствовать о большей осознанности в поведении, способности к эмоциональному самоконтролю и снижению импульсивности.

У одиннадцатиклассников отмечается уверенное повышение уровня волевой саморегуляции, особенно по компонентам настойчивости и самообладания. Эти результаты отражают положительное влияние системной работы по развитию регуляторных способностей и подтверждают значимость формирования волевых качеств в условиях подготовки к выпускным испытаниям и переходу во взрослую жизнь.

Рассмотрим результаты диагностики, полученные по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова), представленные в таблице 8.

Таблица 8.

Результаты по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) на контрольном этапе

Шкала	Класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Целеполагание	9 класс	47%	33%	20%
	11 класс	40%	45%	15%
Анализ ситуации	9 класс	33%	41%	26%
	11 класс	43%	40%	17%
Планирование	9 класс	37%	39%	24%
	11 класс	50%	35%	15%
Самоконтроль	9 класс	40%	38%	22%
	11 класс	55%	33%	12%
Коррекция	9 класс	35%	45%	20%
	11 класс	48%	42%	10%
Волевые усилия	9 класс	30%	50%	20%
	11 класс	47%	40%	13%
Общий уровень самоорганизации	9 класс	36%	44%	20%
	11 класс	50%	40%	10%

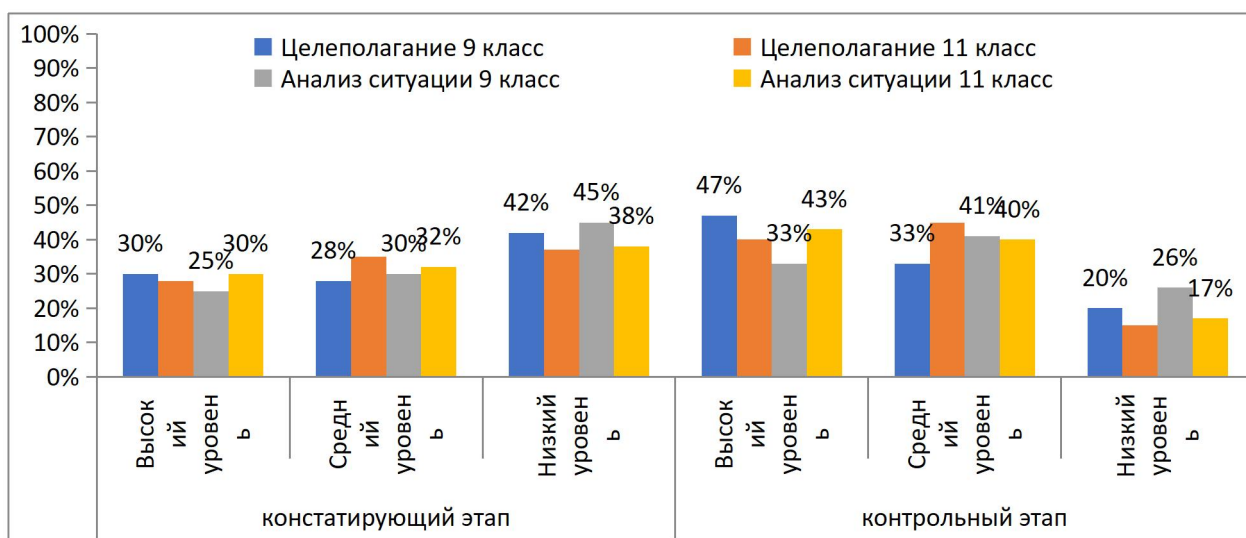


Рис.5. Распределение обучающихся по шкалам целеполагание, анализ ситуации по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) на контрольном этапе

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы по каждой шкале:

Целеполагание: количество учащихся с высоким уровнем увеличилось с 30% до 47%, а с низким снизилось с 42% до 20%. Это говорит об улучшении способности к формулированию целей, пониманию своих задач и направлений деятельности.

Анализ ситуации: высокий уровень вырос с 25% до 33%, а низкий снизился с 45% до 26%, что свидетельствует о развитии умений оценивать ситуацию, учитывать условия выполнения задач.

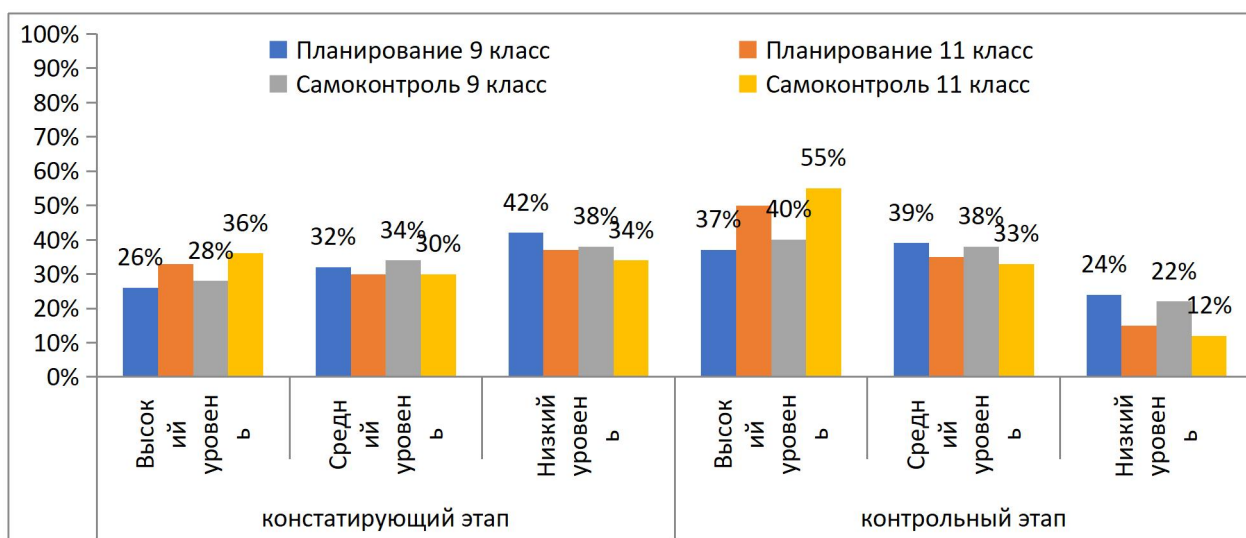


Рис.6. Распределение обучающихся по шкалам планирование, самоконтроль по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) на контрольном этапе

Планирование: положительный сдвиг выражен в увеличении высокого уровня с 26% до 37%, и снижении низкого с 42% до 24%, что может свидетельствовать о лучшей способности выстраивать последовательность действий и управлять ресурсами. Самоконтроль: высокий уровень возрос с 28% до 40%, что говорит о развитии умений контролировать своё поведение и действия в процессе достижения целей.

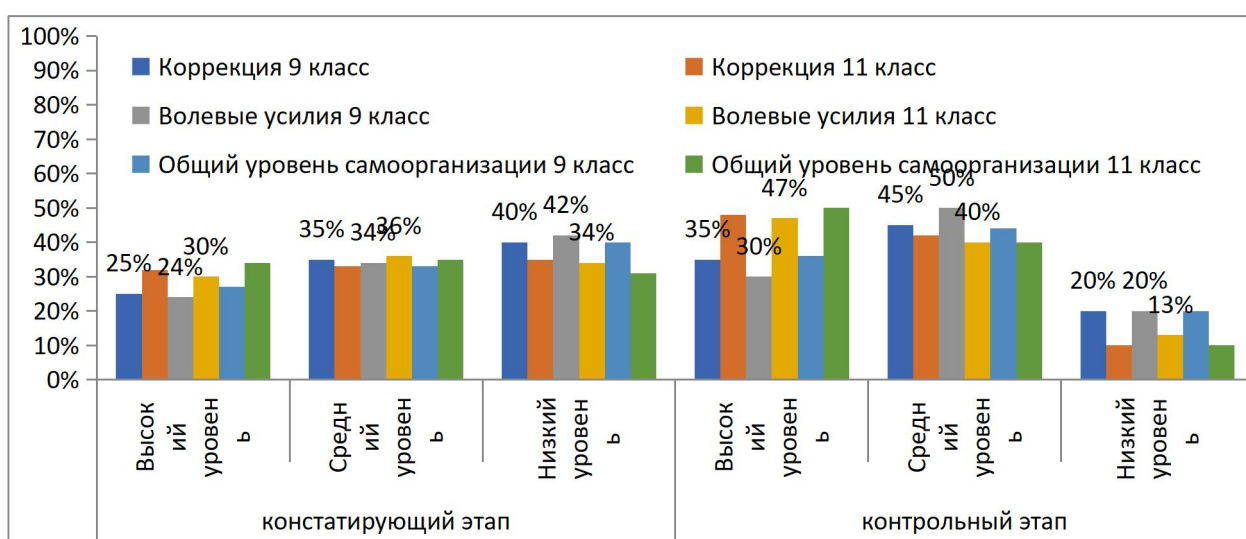


Рис.7. Распределение обучающихся по шкалам коррекция, волевые усилия, общий уровень самоорганизации по методике «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова) на контрольном этапе

Коррекция: высокий уровень вырос с 25% до 35%, а низкий снизился с 40% до 20%, что может свидетельствовать о повышении гибкости поведения и способности вносить изменения в случае ошибок или новых условий.

Волевые усилия: также наблюдается небольшой рост высокого уровня с 24% до 30%, и снижение низкого с 42% до 20%, что говорит об улучшении способности доводить начатое до конца.

Общий уровень самоорганизации: высокий уровень увеличился с 27% до 36%, а низкий снизился с 40% до 20% — это демонстрирует общий прогресс в развитии саморегуляции учебной деятельности.

Полученные результаты показывают явные улучшения в самоорганизации обучающихся 9 класса. Особенно заметна положительная динамика по шкале целеполагания, самоконтроля и анализа ситуации. Это подтверждает эффективность коррекционных мероприятий, направленных на развитие регуляторных способностей. Тем не менее, несмотря на прогресс, определённая часть учащихся всё ещё демонстрирует средний или низкий уровень, что указывает на необходимость продолжения развивающей работы.

На контрольном этапе у одиннадцатиклассников также наблюдается устойчивая положительная динамика по всем компонентам самоорганизации.

Целеполагание: высокий уровень увеличился с 28% до 40%, а низкий сократился с 37% до 15%, что говорит о росте осознанности в выборе и формулировании целей. Анализ ситуации: значительное увеличение высокого уровня с 30% до 43% и снижение низкого с 38% до 17% отражает улучшение способности объективно оценивать внешние условия и обстоятельства. Планирование: высокие показатели выросли с 33% до 50%, а низкие снизились до 15%, что свидетельствует о развитии умения выстраивать план действий и управлять временем. Самоконтроль: высокий уровень повысился с 36% до 55%, а низкий снизился до 12%, что может говорить о более устойчивом контроле за действиями и достижением результатов. Коррекция: доля учащихся с высоким уровнем выросла с 32% до 48%, при снижении низкого до 10%, что говорит о росте способности адаптироваться и

пересматривать поведение. Волевые усилия: положительная динамика проявляется в увеличении высокого уровня с 30% до 47%, при снижении низкого до 13% — это свидетельствует об укреплении настойчивости и внутренней мотивации. Общий уровень самоорганизации: высокие показатели повысились с 34% до 50%, низкие снизились с 31% до 10%, что указывает на значительный рост способности к саморегуляции и самостоятельности.

Результаты контрольного этапа подтверждают, что у большинства учащихся 11 класса сформированы ключевые компоненты самоорганизации. Особенно выражены улучшения по шкале планирования, самоконтроля и целеполагания. Позитивная динамика говорит о зрелости регуляторных функций и готовности к самостоятельной деятельности в условиях предстоящего окончания школы. Однако сохранение среднего уровня у части учащихся говорит о том, что определённые навыки всё ещё требуют укрепления. Поддержка в виде развивающих программ остаётся актуальной.

Далее рассмотрим результаты, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой, представленные в таблице 9.

Таблица 9.

Результаты по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98»

В. И. Моросановой на контрольном этапе

Шкала	Класс	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Планирование	9 класс	36%	44%	20%
	11 класс	42%	45%	13%
Моделирование	9 класс	33%	42%	25%
	11 класс	39%	46%	15%
Программирование	9 класс	30%	41%	29%
	11 класс	37%	45%	18%

Оценивание результатов	9 класс	38%	40%	22%
	11 класс	44%	41%	15%
Гибкость	9 класс	40%	45%	15%
	11 класс	46%	43%	11%
Самостоятельность	9 класс	42%	40%	18%
	11 класс	48%	39%	13%
Общий уровень саморегуляции	9 класс	35%	48%	17%
	11 класс	41%	47%	12%

Наглядно распределение обучающихся по шкалам представлено на рис.8-11.

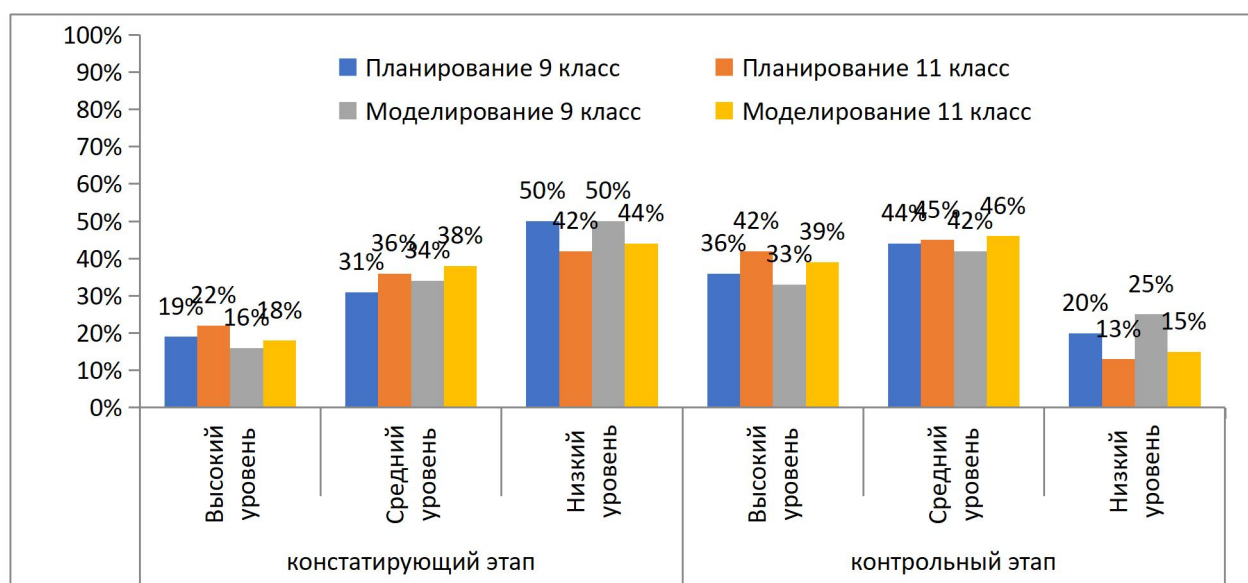


Рис.8. Распределение обучающихся по шкалам планирование, моделирование по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой на контрольном этапе

Результаты, полученные на контрольном этапе, свидетельствуют об общей положительной динамике развития саморегуляции поведения у обучающихся как 9, так и 11 классов после реализации коррекционной программы.

9 класс: Планирование: количество учащихся с высоким уровнем увеличилось с 19% до 36%, а число школьников с низким уровнем снизилось

с 50% до 20%. Это говорит о значительном улучшении способности учащихся к постановке целей и выстраиванию пошаговых действий. Моделирование: высокий уровень повысился до 33% (было 16%), а низкий снизился на 25%. Это указывает на рост способности предвидеть возможные последствия и учитывать внешние условия.

11 класс: Планирование: доля обучающихся с высоким уровнем увеличилась с 22% до 42%, а с низким — сократилась до 13%. Это свидетельствует о высоком уровне сформированности навыков стратегического мышления. Моделирование: положительная динамика — высокий уровень вырос до 39%, низкий снизился до 15%.

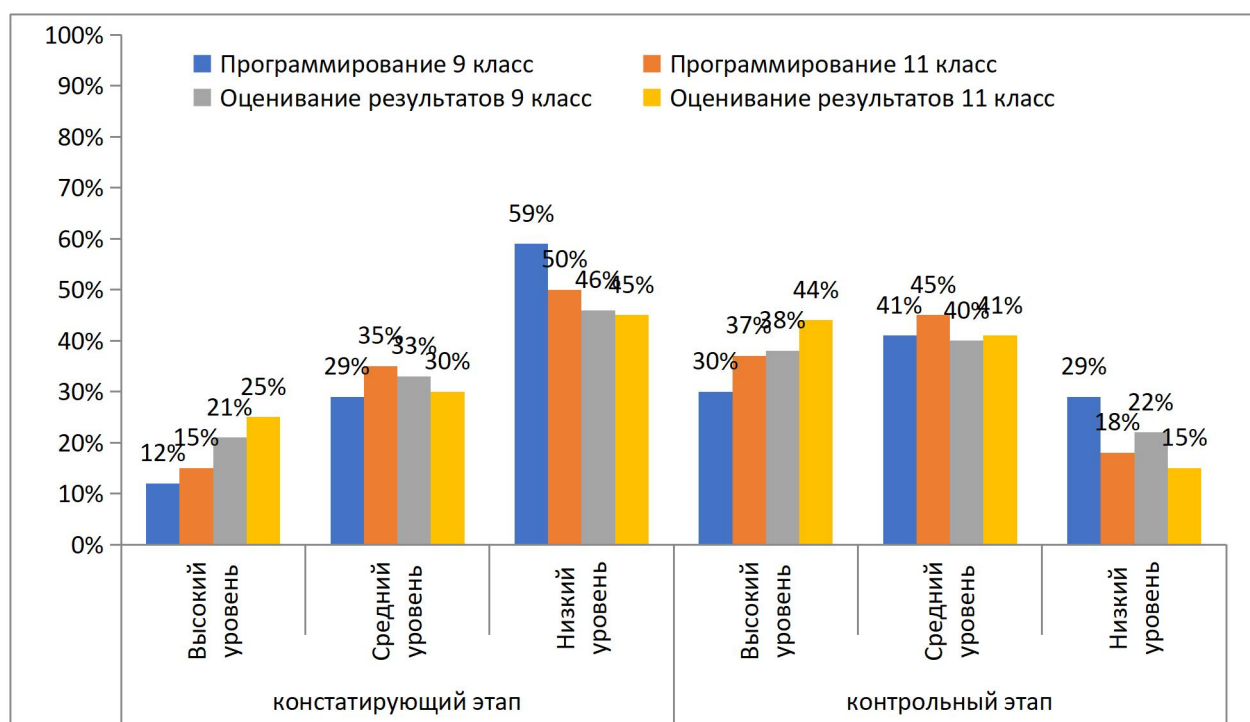


Рис.9. Распределение обучающихся по шкалам программирование, оценивание результатов по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой на контрольном этапе

9 класс: программирование: число учащихся с высоким уровнем выросло с 12% до 30%, низкий уровень снизился с 59% до 29%. Это свидетельствует о формировании умений составлять эффективные программы действий. Оценивание результатов: улучшения коснулись всех уровней — высокий увеличился с 21% до 38%, низкий сократился до 22%, что говорит о развитии рефлексивных навыков.

11 класс: Программирование: высокий уровень увеличился с 15% до 37%, низкий уровень снизился на 32%, что говорит о повышении самостоятельности и последовательности в деятельности. Оценивание результатов: почти в два раза увеличилась доля учащихся с высоким уровнем — с 25% до 44%.

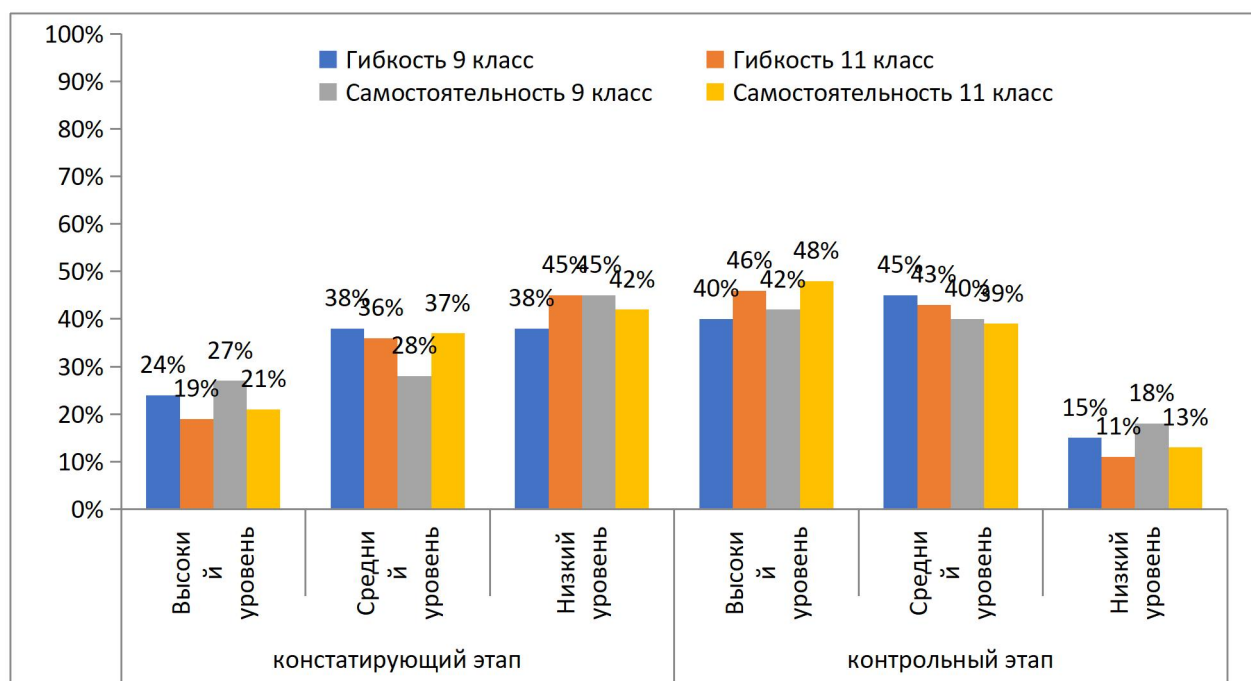


Рис.10. Распределение обучающихся по шкалам гибкость, самостоятельность по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой на контрольном этапе

9 класс: Гибкость: количество учащихся с низким уровнем снизилось с 38% до 15%, а с высоким — выросло с 24% до 40%. Это указывает на улучшение адаптивности в поведении. Самостоятельность: положительная динамика — рост высокого уровня с 27% до 42%, снижение низкого — с 45% до 18%. Это говорит о развитии внутренней мотивации и способности действовать без внешнего контроля.

11 класс: Гибкость: число учащихся с высоким уровнем выросло более чем вдвое — с 19% до 46%. Самостоятельность: высокий уровень вырос с 21% до 48%, низкий снизился почти в три раза (до 13%), что говорит о сформированной готовности к саморегулируемому поведению.

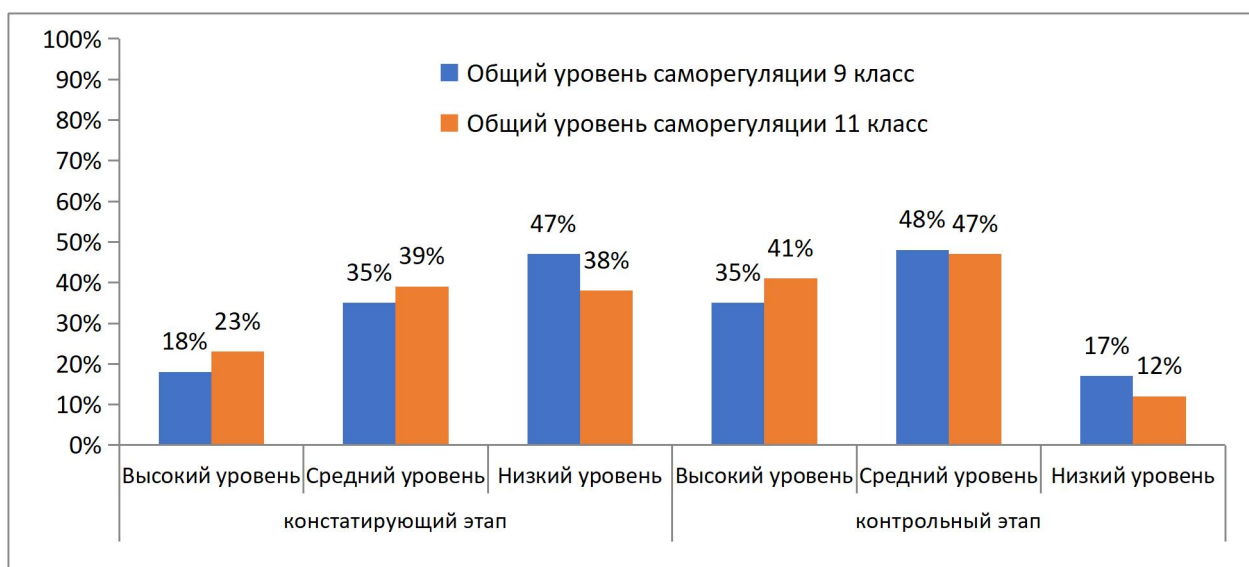


Рис.10. Распределение обучающихся по шкале общий уровень саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой на контрольном этапе

9 класс: Общий уровень саморегуляции: количество учащихся с высоким уровнем выросло почти вдвое (с 18% до 35%), число с низким уровнем уменьшилось с 47% до 17%, что подтверждает эффективность программы.

11 класс: Общий уровень саморегуляции: наблюдается устойчивый рост — с 23% до 41% высокого уровня, при снижении низкого с 38% до 12%.

Контрольные результаты по методике ССП-98 демонстрируют устойчивую позитивную динамику по всем шкалам. Отмечается рост доли учащихся с высоким уровнем саморегуляции и значительное снижение учащихся с низким уровнем развития саморегуляторных процессов. Эти изменения подтверждают эффективность коррекционной программы, направленной на развитие навыков планирования, гибкости, рефлексии, программирования действий и самостоятельности в поведении.

В результате реализации программы был достигнут значительный прогресс в формировании устойчивого стиля саморегуляции. Обучающиеся стали более осознанно ставить цели, проявлять гибкость в поведении и демонстрировать способность самостоятельно регулировать свою

деятельность. Эти изменения указывают на развитие навыков самоконтроля, уверенности в своих силах и способности к самостоятельному решению задач, что является важным аспектом личностного роста и эффективного обучения.

Результаты анкетирования и обратной связи. Большинство участников отметили: повышение уверенности в себе при подготовке к контрольным и экзаменам; улучшение способности планировать своё время; снижение тревожности и растерянности в стрессовых ситуациях; появление чувства контроля над собственной учебной деятельностью.

Общие выводы по оценке программы:

Целевые показатели достигнуты: уровень сформированности саморегуляции и самоорганизации у обучающихся значительно повысился.

Программа показала высокую эффективность, особенно в аспектах: развития настойчивости и самообладания; формирования навыков целеполагания и планирования; повышения самостоятельности и адаптивности в учебной деятельности.

Полученные данные подтверждают необходимость дальнейшего внедрения подобных программ в образовательный процесс.

Математический анализ результатов по критерию Стьюдента

Для оценки эффективности программы формирования саморегуляции и самоорганизации обучающихся был проведён статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Данный метод позволяет выявить, являются ли изменения, произошедшие после программы, статистически значимыми.

Таблица 10

Результаты математической обработки результатов исследования для 9 классов

Шкала	Среднее (до)	Среднее (после)	t-значение	p-значение	Значимость
Планирование	39.2	43.1	4.27	< 0.01	Значимо
Самообладание	38.5	41.7	2.06	0.06	Незначимо
Самоконтроль	40.0	42.2	2.45	≈ 0.02	Значимо
Настойчивость	40.3	44.0	4.01	< 0.01	Значимо
Общая саморегуляция	39.8	42.7	3.93	< 0.01	Значимо

Таблица 11

Результаты математической обработки результатов исследования для 11 классов

Шкала	Среднее (до)	Среднее (после)	t-значение	p-значение	Значимость
Планирование	40.8	45.0	4.35	< 0.01	Значимо
Самообладание	40.0	43.5	1.87	0.07	Незначимо
Самоконтроль	41.0	44.2	3.21	< 0.01	Значимо
Настойчивость	41.2	46.1	4.57	< 0.01	Значимо
Общая саморегуляция	40.5	44.3	3.88	< 0.01	Значимо

Анализ показал, что у обучающихся как 9-х, так и 11-х классов наблюдаются статистически значимые положительные изменения по большинству шкал после реализации программы. Особенно значимо повысились показатели по таким компонентам, как планирование, настойчивость, самоконтроль и общий уровень саморегуляции.

В то же время, по шкале «Самообладание» статистическая значимость не достигнута ни в одной из групп, что указывает на необходимость дополнительной работы в этом направлении в будущих коррекционных программах.

Выводы по Главе 2

Современные образовательные условия требуют от обучающихся высокой степени саморегуляции, включающей способности к целеполаганию, планированию, самоконтролю и волевому регулированию учебной деятельности. Однако результаты диагностики свидетельствуют о наличии значительных дефицитов в данных навыках у большинства обучающихся, что подтверждает актуальность подбора и реализации программы развития саморегуляции.

В ходе исследования была проведена диагностика уровня развития навыков саморегуляции у обучающихся до и после реализации программы. Результаты показали значительное улучшение показателей во всех ключевых аспектах саморегуляции и самоорганизации.

Волевые навыки: Значительный рост наблюдается в волевых качествах обучающихся. Доля учащихся с высоким уровнем волевой саморегуляции (общая шкала) увеличилась с 37% до 60%. Аналогичная тенденция отмечена по шкалам настойчивости (с 43% до 67%) и самообладания (с 40% до 62%). Эти изменения отражают развитие таких важных личностных характеристик, как целеустремлённость, эмоциональная устойчивость и способность контролировать импульсивные реакции, что существенно повышает эффективность учебной деятельности и адаптацию в социальном окружении.

Навыки самоорганизации: Уровень самоорганизации учащихся также продемонстрировал положительную динамику. По шкале «Планирование» доля обучающихся с высоким уровнем возросла с 33% до 58%, по шкале «Самоконтроль» — с 43% до 63%, а по шкале «Анализ ситуации» — с 40% до 65%. Повышение общего уровня самоорганизации (с 40% до 62%) свидетельствует о формировании у школьников умения ставить чёткие цели, разрабатывать алгоритмы действий, анализировать и корректировать собственную деятельность при необходимости.

Результаты по методике ССП-98: Отмечено существенное улучшение показателей по шкале «Самостоятельность» — с 17% до 39% учащихся с высоким уровнем. Это отражает рост уверенности и независимости в выполнении учебных задач. Также возросли показатели по шкалам «Программирование» (с 20% до 38%) и «Гибкость» (с 17% до 36%), что указывает на развитие адаптивности и способности к эффективному решению проблем в изменяющихся условиях.

Таким образом, результаты исследования подтверждают высокую эффективность реализованной программы развития саморегуляции и самоорганизации. Обучающиеся приобрели более устойчивые навыки целеполагания, планирования, контроля и коррекции своей деятельности, а также повысили уровень волевой регуляции. Это способствовало их личностному развитию, формированию самостоятельности и ответственности, а также улучшению общей учебной успешности.

Данные выводы обосновывают необходимость дальнейшего внедрения и совершенствования программ, направленных на развитие навыков саморегуляции в образовательной среде.

Результаты, полученные по итогам диагностики, подтверждают, что реализация программы привела к значительному улучшению всех ключевых аспектов саморегуляции и самоорганизации. Обучающихся стали более целеустремлёнными, самостоятельными и уверенными в своих силах, развили способность гибко адаптироваться к меняющимся условиям, а также эффективно контролировать свою деятельность. Это является результатом комплексного подхода, направленного на развитие навыков саморегуляции и повышение личностной ответственности обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование подтвердило значимость развития навыков саморегуляции у обучающихся в процессе подготовки к экзаменам. В ходе работы были последовательно решены поставленные задачи, каждая из которых внесла вклад в достижение основной цели исследования.

На основе изучения научных источников были рассмотрены ключевые психологические концепции саморегуляции, раскрыты её структурные компоненты и механизмы формирования. Особое внимание уделено работам Л.С. Выготского, В.И. Моросановой, А.К. Осницкого, А. Бандуры, А.В. Запорожец, рассматривающим саморегуляцию как сложный процесс управления познавательной, эмоциональной и поведенческой активностью. Было выявлено, что высокий уровень саморегуляции способствует успешной учебной деятельности, снижению стрессового воздействия и повышению мотивации.

В ходе исследования, проведённого в рамках данной работы, были получены убедительные доказательства того, что реализация программы по развитию навыков саморегуляции и самоорганизации способствует значительному улучшению этих навыков у обучающихся. По итогам диагностики были зафиксированы положительные изменения по ключевым шкалам, включая волевую саморегуляцию, навыки планирования, самоконтроля, анализа ситуации и гибкости. Особенно заметным является повышение уровня самостоятельности и способности учащихся адаптироваться к изменениям.

Результаты диагностики показали, что обучающихся стали более целеустремлёнными, самостоятельными и уверенными в своих силах. Повысился уровень их самоконтроля, что свидетельствует о формировании более зрелой и ответственной личности, способной эффективно управлять своей деятельностью и контролировать эмоции. Также был зафиксирован рост показателей по таким важным качествам, как настойчивость,

эмоциональная устойчивость и способность к корректировке поведения, что существенно улучшает их успехи в учебной деятельности и социальной адаптации.

Данный процесс улучшения навыков саморегуляции и самоорганизации подтверждает, что выбранная программа оказалась эффективной и востребованной для учащихся, помогая им развить ключевые компетенции, необходимые для успешной учебы и личностного роста.

На основе полученных диагностических данных была выбрана программа развития навыков саморегуляции, разработанная педагогом – психологом А. В. Зерщиковой. Программа включает работу в следующих направлениях: диагностическое направление; психокоррекционная и развивающая работа со школьниками; консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям; профилактическая работа; организационно-методическая работа. Внедрение данной программы в образовательный процесс позволит обучающимся эффективно справляться с экзаменационной нагрузкой, снижать тревожность и повышать продуктивность учебной деятельности. Результаты исследования подчеркивают значимость работы над развитием саморегуляции как важного компонента образовательного процесса, направленного на гармоничное развитие личности. Программа оказала положительное влияние на формирование устойчивых навыков саморегуляции у обучающихся, способствующих их лучшему управлению собой и своей деятельностью в различных сферах жизни.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило актуальность и необходимость целенаправленного развития навыков саморегуляции у обучающихся. Внедрение программы саморегуляции в образовательную практику может способствовать не только успешной подготовке к экзаменам, но и формированию у обучающихся универсальных стратегий управления учебной деятельностью, что положительно сказывается на их дальнейшем обучении и профессиональном развитии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Abdelshaid M., Zhou G., Mankitala M. and others. Metacognition and Motivation: The Role of Time-Awareness in Preparation for Future Learning // arXiv. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2303.13541> (дата обращения: 02.02.2025).
2. Алексеева П.С., Соколова Д.А., Ким К.В. Стратегии саморегуляции у учащихся старших классов // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12, № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN124.pdf> (дата обращения: 02.02.2025).
3. Бабичев И. В., Жихарева О. И., Ильченко И. Б. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов // Казань: Поволжская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2020. 92 с.
4. Бондаренко Е. В., Гаврилова И. В., Моросанова В. И. Регуляторные и личностные ресурсы успеваемости обучающихся с различными профилями школьной вовлеченности // Экспериментальная психология. 2024. Т. 17, № 2. URL: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2024_n2/Bondarenko_et_al (дата обращения: 02.02.2025).
5. Велиева С.В., Ешмейкина С.В. Стратегии поведения и саморегуляции у подростков при разных психических состояниях // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7 (121), ч. 3. С. 144–147.
6. Веремеенко Е.Р. Особенности становления навыков саморегуляции в учебной деятельности у детей // Молодой учёный. 2024. № 41 (540). С. 336–338. URL: <https://moluch.ru/archive/540/118122/> (дата обращения: 04.02.2025).
7. Веремеенко Е.Р. Содействие педагога-психолога в развитии навыков учебной саморегуляции у школьников // Молодой учёный. 2024. № 41 (540). С. 317–318. URL: <https://moluch.ru/archive/540/118123/> (дата обращения: 04.02.2025).

8. Воропаев М.В., Неумывакин В.С. Педагогическое сопровождение развития саморегуляции учебной деятельности старшеклассников // Психолого-педагогические исследования. 2023. Т. 15, № 3. С. 80–95. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150306> (дата обращения: 28.01.2025).
9. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. 2020. № 5. С. 18.
10. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция. М.: Юрайт, 2025. 213 с.
11. Кумар Х., Сяо Р., Лоусон Б., и др. Supporting Self-Reflection at Scale with Large Language Models: Insights from Randomized Field Experiments in Classrooms // arXiv. 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2406.07571> (дата обращения: 13.01.2025).
12. Мерикова М.А. На пути к успеху: мотивация и ресурсы саморегуляции как предикторы академической успешности студентов // Психолого-педагогические исследования. 2024. Т. 16, № 1. С. 39–57. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160103>
13. Михальская Д.С., Игнатович С.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к ЕГЭ // Педагогика: история, перспективы. 2022. Т. 5, № 6. С. 54–81.
14. Потанина А.М., Моросанова В. И. Регуляторные и личностные ресурсы психологического благополучия и академической успеваемости младших школьников // Психолого-педагогические исследования. 2022. Т. 14, № 2. URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2022_n2/Fomina_et_al (дата обращения: 02.02.2025).
15. Потанина А.М., Моросанова В. И. Регуляторная типология учащихся средней и старшей школы // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования. 2021. № 1. С. 90–100.
16. Прохоров О.А. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 5–17.

17. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2020. 472 с.
18. Решетников М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2025. 238 с.
19. Сайыс Б., Бирдсли М., Портеро-Тресерра М. Multimodal assessment of best possible self as a self-regulatory activity for the classroom // arXiv. 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2401.08424> (дата обращения: 02.02.2025).
20. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция. Пособие по самопомощи (окончание) // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2020. Т. 8, № 1 (27). URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 28.02.2025).
21. Суннатова Н.В. Сотрудничество психологов, педагогов и родителей в сопровождении школьников при подготовке к выпускным экзаменам // Вестник практической психологии образования. 2024. Т. 21, № 3. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2024_n3/Sunnatova (дата обращения: 02.02.2025).
22. Уманская И.А., Тихомирова Е.В., Каменский П.И. Самоэффективность и совладающее поведение учащихся кадетского корпуса // Вестник Костромского государственного университета. 2019. № 25 (1). С. 112–115.
23. Филиппова Е.В., Фомина Т.Г., Моросанова В.И. Программа развития осознанной саморегуляции как средства повышения надежности учебных действий учащихся в ситуации экзамена и экспериментальная проверка её эффективности // Московский ГППУ. URL: <https://msupsyj.ru/articles/article/6330/> (дата обращения: 02.02.2025).
24. Фомина Т.Г., Бурмистрова-Савенкова А.В., Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция, школьная вовлеченность и академическая успешность подростков: дифференциально-психологический аспект //

Вестник РУДН. 2023. URL: https://journals.rudn.ru/psychology-pedagogics/article/view/36964/ru_RU (дата обращения: 02.02.2025).

25. Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и школьная вовлеченность как ресурсы субъективного благополучия обучающихся // Психолого-педагогические исследования. 2024. Т. 16, № 3. С. 156–173.

26. Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 2. С. 180–199.

27. Церезо Р., Богарин А., Эстебан М. и др. Process mining for self-regulated learning assessment in e-learning // arXiv. 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2403.12068> (дата обращения: 02.02.2025).

28. Чернов А.В., Хашова А.А. Взаимосвязь способов саморегуляции и уровня креативности личности // Материалы Международного молодежного научного форума «Ломоносов–2021». М.: Макс Пресс. 2021. URL: https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2021/data/22331/124383_uid563730_report.pdf (дата обращения: 02.02.2025).

29. Чернышова Н.А. Формирование учителями стратегий учения школьников // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12, № 3. С. 95–109. DOI: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120306> (дата обращения: 15.01.2025).

30. Якушина А.А., Асланова М.С., Ларина В.В., Веракса А.Н. Вклад психологических параметров в осознанную саморегуляцию у подростков, занимающихся научной деятельностью // Национальный психологический журнал. 2021. № 4 (44). С. 15–26.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Инструкция. 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» (–).

Бланк ответов.

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Методика «Диагностика особенностей самоорганизации» (А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова)

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибалльной шкале:

- 3 – не согласен полностью
- 2 – не согласен частично
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен
- + 2 – согласен частично
- + 3 – согласен полностью

Бланк ответов.

1. У меня имеется четкое представление о том, что я хочу получить от жизни.
2. Я пытаюсь мысленно опережать события, прогнозируя возможные последствия своих действий.
3. Я систематически контролирую результаты своей деятельности.
4. Я могу действовать не взирая или даже вопреки своему сиюминутному эмоциональному побуждению.
5. Я стараюсь не участвовать в рискованных мероприятиях.
6. Ставя перед собой цель, я ярко, во всех деталях представляю результат ее осуществления.
7. Если у меня не хватает возможностей для достижения поставленной цели, то я, в первую очередь, направляю свои усилия на создание этих возможностей.
8. Я могу повлиять на свое состояние и деятельность с помощью сознательного изменения своего отношения к ситуации.
9. Стараюсь без особой необходимости ничего в своей жизни не менять.
10. К выбору своих жизненных целей я подхожу осознанно, не жалея на это времени.
11. Ставя перед собой цель, я определяю крайние сроки ее достижения.
12. Я составляю план работы на неделю, используя еженедельник, специальный блокнот и т.п.
13. Я отслеживаю степень совпадения промежуточных и конечных результатов с ранее запланированными.
14. Я без труда мобилизую собственные силы для преодоления возникающих на пути к поставленной цели препятствий.
15. Я легко переношу изменения правил или условий жизнедеятельности.
16. Поставив перед собой цель, я определяю конкретный способ оценки своего продвижения к ней.
17. Я регулярно анализирую свою деятельность и ее результаты.

18. Я формулирую для себя цели, которых должен достичь в ближайшее время.
19. Я пытаюсь выявить основные факторы, позволившие добиться мне успеха, чтобы использовать их в дальнейшем.
20. Я успешно преодолеваю ситуативные желания, отвлекающие меня от поставленной цели.
21. Я смущаюсь, когда становлюсь «центром внимания».
22. У меня часто возникают вопросы о смысле того, чем я занимаюсь.
23. В конце дня я анализирую, где и по каким причинам я напрасно потерял время.
24. Я решаю проблемы последовательно, шаг за шагом.
25. Я обладаю таким качеством как настойчивость.
26. Я без особого труда приспосабливаюсь к изменению ситуации.
27. Принимая решение, я стараюсь рассмотреть все возможные варианты.
28. Планируя свою деятельность, я сразу устанавливаю критерии, по которым буду определять степень осуществления плана.
29. Я планирую свою работу на следующий день.
30. Я периодически провожу оценку своей деятельности.
31. Я без особого труда подчиняю свои действия принятым мною решениям.
32. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
33. Ставя перед собой цель, я определяю – имеются ли у меня все необходимые возможности для ее достижения.
34. Я контролирую все свои действия.
35. Неожиданности выбивают меня из «колеи».
36. Для фиксации поручений, заданий и просьб я использую определенную систему.
37. Ставя перед собой долгосрочную цель, я разбиваю ее на ряд промежуточных.
38. Я ищу причины отклонений достигнутых результатов от ранее запланированных.
39. Препятствия на пути к цели мобилизуют меня, придавая силы.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98»
В.И.Моросановой

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Бланк ответов.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза —Выслушай совет, но сделай по-своему.
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является —Семь раз отмерь, один раз отрежь.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я —разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Тематический план занятий.

1.Диагностика.

Цель: информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

	Методика	Участники	Сроки
1	Анкета «Готовность к экзамену»	Обучающихся 9-х классов, 11-го класса.	Февраль
2	Анкета «Определение детей группы риска»	Педагоги, классные руководители	Март
3	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Обучающихся 9-х классов, 11-го класса.	Март
4	Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Обучающихся 9-х классов, 11-го класса.	Март-апрель

2.Психокоррекционная и развивающая работа.

Цель: создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

	Тема занятия	Цель занятия	Сроки
1	Развитие внимания и памяти	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом.	Февраль
2	Психологическая готовность к экзамену	Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.	Март
3	Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях	Март
4	Понятие о стрессе. Как справиться со	Формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу	Апрель

	стрессом на экзамене		
5	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями	Знакомство учащихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения	Апрель
6	Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене	Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Апрель
7	Моя ответственность на экзамене	Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов	Апрель
8	Установка на успех	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена	Май

3.Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

	Мероприятия	Сроки
1	Выступление на родительском собрании «Что родителям нужно знать об экзаменах»	Февраль-май
2	Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	Февраль-май
3	Консультирование учащихся по результатам диагностики	Февраль-май
4	Индивидуальные консультации для выпускников по запросам	В течение года
5	Работа по запросу родителей и педагогов	В течение года

4.Профилактическая работа.

Цель: проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ.

Оформление стенда на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

5. Организационно-методическая работа.

Цель: Подбор программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

Разработка занятий в форме психологического тренинга для обучающихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для обучающихся и родителей.

Составление программы занятий по релаксации.

Занятие №1.

Тема: «Развитие внимания и памяти»

Цель: Развитие познавательных процессов (памяти, внимания обучающихся); обучение приёмам работы с текстом.

Мини-лекция «Память и её виды. Особенности работы процессов памяти: запоминания, сохранения, воспроизведения, узнавания, забывания»

Анкетирование по вопросу преобладания способа запоминания информации у выпускников 11 класса (методика «Ленивая восьмерка»)

Визуальный, аудиальный, кинестетический тип восприятия информации и запоминания

Знакомство с техниками эффективного запоминания, правила работы с текстом.

Занятие №2.

Тема: «Психологическая готовность к экзамену»

Цель: определение психологической готовности выпускников к экзамену

Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи экзамена требуются:

- высокая мобильность;
- переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания.

Таким образом, при сдаче ЕГЭ трудности могут быть связаны с недостатком уровня развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции и т. д.

Все трудности при подготовке к ЕГЭ можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями обучающихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Понимая возможные трудности, можно сформулировать понятие психологической готовности к ЕГЭ и выделить его компоненты:

1. Познавательный компонент:

- высокая мобильность, переключаемость внимания;
- высокий уровень организации деятельности (четкая, продуманная);
- высокая и устойчивая работоспособность (усидчивость).

2. Личностный компонент:

- адекватная самооценка – умение реально оценивать свои знания, умения и способности;
- самостоятельность мышления и действия, целеустремленность

3. Процессуальный компонент:

- знание самой процедуры экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми

Диагностика, выявление психологической готовности выпускников к экзамену.

Тест: Психологическая готовность к экзамену.

Оцените каждое утверждение по десятибалльной шкале.

1. Я хорошо представляю, как проходит экзамен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамена

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Считаю, что результаты экзамен важны для моего будущего

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Думаю, что у экзамена есть свои преимущества

- | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
8. Считаю, что могу сдать экзамен на высокую оценку
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче экзамена
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Думаю, что смог бы справиться с тревогой на экзамене
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Я достаточно много знаю про экзамен
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Анализ данных.

Общий подсчет баллов делать не нужно. Подсчитайте свои данные по параметрам: знакомство с процедурой экзамена, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации.

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой. Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Причины волнения выпускников:

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс в незнакомой ситуации;
- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

Занятие №3.

Тема «Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен».

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

1. Знакомство.

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьте, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях». Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Правила записываются в тетрадь на отдельной странице.

ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН

3. Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите минисочинение на эту тему».

Обсуждение.

4. Дискуссия «ЕГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги.

Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни.

ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.

5. Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ».

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ.

Инструкция: «В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ. Во время работы используйте таблицу «Сравнительный анализ ЕГЭ и традиционного экзамена». (Приложение 1).

Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ».

Обсуждение.

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ Отличительные особенности

6.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

ПРАВИЛО № 3. Делай, что должен, и будь, что будет.

ПРАВИЛО №4. Думай о задании, а не об оценке.

Занятие №4

Тема «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене».

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

1. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

2. Упражнение. «Эксперимент».

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕ
Ю

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГо
СтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

3. Беседа - дискуссия «Экзамен и стресс».

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы.

Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть.

Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат»- полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них- новая неудача- закрепление способа реагирования- так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки.

4. Таблица «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

«Я надеюсь и верю, что у меня все получится».

2. Негативное отношение к себе.

«Я бездарь и неудачник».

«Я уважаю и люблю себя».

3. Стремление быть совершенным

«Я НЕ имею права на ошибку».

Я обязан все делать на «отлично».

«Я обязан быть успешным».

«Каждый человек имеет право на ошибку».

«Я имею право иногда быть неуспешным».

5. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

ПРАВИЛО №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

6. Мини-лекция о стрессе

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Информирование.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2 Фаза сопротивления. Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

3. Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

ПРАВИЛО №6. Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.

Занятие №5

Тема: «Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями»

1. Мини- лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Информирование.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

2. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

3. Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»

Цель: познакомить с понятием релаксация.

Информирование.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. 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.

4. Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

5. Упражнение. «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);

2) на вдохе поднять брови (удивиться) - задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз);

3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз);

5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь - задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6) делать одновременно упражнения 3-4-5;

7) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Занятие №6.

Тема «Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене».

Цель: познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ; повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству обучающихся), цветные карандаши, *памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ»* (по количеству обучающихся).

1. Разогрев. Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...».

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

2. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».

Цель: в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ.

Инструкция: «Очень важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ЕГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся правил ЕГЭ. Из нескольких вариантов выберите правильный ответ»

ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ЕГЭ

A1 чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном (+)
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 на экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт (+)
3. Персональный компьютер

A3 при нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, обучающийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена (+)
3. Платит штраф

A4 для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору (+)
2. К президенту РФ
3. К другу

A5 во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике (+)

A6 после выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик (+)

A7 если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку (+)

A8 для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору (+)
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

3.Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ»

Цель: информировать в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ; выработка правила №7.

ПРАВИЛО №7. Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена).

4. Мини-лекция «Уверенность на экзамене».

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

Информирование: «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.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность?

Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

Занятие №7.

Тема: «Моя ответственность на экзамене»

Цель: Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов

Занятие №8.

Тема: «Установка на успех»

1. 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 помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желаящие озвучивают результаты выполнения упражнения».

2. Упражнение «Образ уверенности».

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

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желаящие могут поделиться своими символами».

3. Рисунок «Символ уверенности».

Цель: закрепление ощущения уверенности.

Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения». После окончания работы

необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Обсуждение: «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.

4. Упражнение «Декларация моей самооценки».

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я- это Я, и Я-это замечательно!».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?»

5. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Некоторые практические рекомендации, которые, помогут психологически подготовиться к ЕГЭ, снять стресс и нервно-психическое напряжение перед экзаменом, повысить уверенность в себе.

- Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимание. Поэтому беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение «Мои ресурсы» Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны напишите, как это сможет помочь на экзамене.

- Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» - означает, получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить задания группы С, не доделав задания группы А и Б.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно реально оценить, какой максимальный результат может быть доступным. Сколько баллов вы хотите набрать.

- Важны так же особенности планирования и распределения времени: важно решить, сколько времени отвести на решение заданий каждой группы (причем, на задания группы А требуется меньше времени, чем на задания группы С). Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к экзаменам.

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со

сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать".

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: "Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо", "Ты знаешь это очень хорошо". Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. 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".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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 смысл 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, 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, 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.

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

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, пропустить его и отметить, 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.

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена»

Подготовка к экзамену.

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ и ОГЭ.

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

- **Подыши, успокойся.** Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

- **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

- **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение *трех дней* после объявления результата экзамена.