

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

СИЗАСКО АЛЕНА ОЛЕГОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКЗАМЕНУ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОДИННАДЦАТОГО КЛАССА**

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.
24.05.2024

Руководитель
старший преподаватель Сладкова И.А.
24.05.2024

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
24.05.2024

Обучающийся
Сизаско А.О.
24.05.2024

Дата защиты
26.06.2024

Оценка

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКЗАМЕНУ	7
1.1 Понятие психологической готовности в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Психологическая готовность к экзамену обучающихся в старших классах..	16
1.3. Психологическая подготовка к экзамену обучающихся	26
Выводы по Главе 1	32
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКЗАМЕНУ ОБУЧАЮЩИХСЯ	33
2.1. Организация и методики исследования.....	33
2.2. Анализ результатов исследования.....	35
2.3. Комплекс психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса	41
2.4. Анализ результативности реализации комплекса психолого- педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса	51
Выводы по главе 2.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что единые государственные экзамены (ЕГЭ) в качестве основной формы государственной итоговой аттестации выпускников 11 классов проводятся в нашей стране на протяжении последних 15 лет.

Самой стрессовой ситуацией в школе является государственная аттестация, когда поступление в ВУЗ и реализация планов взрослой жизни зависят от полученного результата. Ситуации, связанные с контролем знаний, вызывают наиболее эмоциональную реакцию обучающихся.

Экзаменационные задания единого государственного экзамена требуют широкого спектра знаний, которые подвергаются тщательной проверке. Успешная сдача экзамена требует не только усвоения предметных знаний, но и высокой мобильности, сосредоточенности, умения быстро переключаться и давать точные и краткие ответы. В этот период обучающиеся выпускники проходят проверку не только знаний, но и психической устойчивости, что можно рассматривать как серьезное психологическое испытание. Уровень психологической готовности часто играет решающую роль на экзамене, как и в период его подготовки.

Для успешного преодоления стрессовой ситуации экзамена выпускникам следует активно разрабатывать разнообразные навыки, включая умение эффективно управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, эффективно распределять время и ясно определять цели, выбирая соответствующие методы достижения задуманного результата. Важно, чтобы на начальном этапе формирования психологической готовности к стрессу учащиеся активно развивали все эти и другие умения.

Однако подготовка старшеклассников к ЕГЭ имеет ряд трудностей психологического характера. Это связано, прежде всего, с личностными особенностями старшеклассников, с изменением их социального статуса, со стрессовой ситуацией подготовки и сдачи экзамена, а также с требованиями, предъявляемыми к процедуре проведения ЕГЭ.

Важный фактор, влияющий на успешную аттестацию выпускников школ в форме ЕГЭ, это психологическая готовность. Согласие на содействие, желание и стремление сделать что-то являются ключевыми аспектами психологической готовности к экзаменам. Проблемы этой готовности рассматриваются через призму психологического понятия "готовность".

Сегодня наибольшие вопросы возникают вокруг того, как формируется психологическая подготовленность обучающихся, поскольку этот аспект остается малоизученным. Часто случается так, что ученик 11 класса, хорошо подготовленный в техническом и предметном аспекте, показывает результаты на ЕГЭ, которые заметно ниже его потенциала. В таких ситуациях проблема, скорее всего, кроется в отсутствии психологической подготовленности к экзамену.

В психолого-педагогической литературе обширно затрагивается тема подготовки обучающихся к разнообразным видам задач, в том числе в области образования, предоставляя детальный анализ разных сторон этой проблемы. (В.П. Бездухов, Д.А. Белухин, К.М. Дугай-Новакова, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.П. Каширин, А.В.Кириякова, А.Д. Сазонов, В.Ф. Сахаров, В.А. Сластенин, В.И.Слободчиков).

Современные психолого-педагогические исследования затрагивают вопрос о том, как подготовиться к экзаменам на психологическом уровне (Есаян М.Л., Осипова Н.В., Красножонова А.С., Литвинова Ю.А., Новикова М.И., Шубина А.С., Граница В.Г., Сафонова Н.И. Литке Н.В, и др.)

Важный государственный экзамен, который является обязательным и единым для всех учащихся, становится сложным испытанием для выпускников. Стресс и беспокойство, вызванные предстоящими экзаменами, мешают сосредоточиться и ухудшают память и концентрацию. Тем самым, обучающихся теряет силы на учебу и подготовку, что снижает его работоспособность.

Важно, чтобы обучающиеся, даже имеющие хорошие знания, не терялись в моменты волнения и могли продемонстрировать свои знания. Результаты экзаменов могут быть ниже, чем в процессе обучения. Поэтому

необходимо уделить достаточно времени развитию психологической готовности обучающихся в процессе подготовки к выпускным государственным экзаменам.

Цель исследования – изучить возможности развития психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса.

Задачи:

1. Изучить понятие «психологическая готовность к экзамену» в психолого – педагогической литературе и существующие подходы к развитию психологической готовности к экзамену

2. Определить уровень психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса.

3. Разработать и реализовать комплекс мероприятий, направленных на развитие психологической готовности к экзамену обучающихся.

4. Изучить результативность развития психологической готовности к экзамену обучающихся после реализации комплекса мероприятий

Объект исследования – психологическая готовность к экзамену.

Предмет исследования - развитие психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что развитию психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса будет более результативным, если реализовать комплекс занятий с элементами тренинга и психологические (деловые, ролевые) игры, направленные на снятие эмоционального напряжения, развитие самоконтроля деятельности и эмоционального состояния, повышение их уверенности в себе на экзамене, получение опыта поведения на экзамене.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

1. Теоретические методы исследования: анализ сравнение и обобщение научной психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические методы исследования: тестирование, метод опроса.

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Методики исследования:

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю.Чибисова).

2. Методика «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина.

3. Методика «Тест подверженности экзаменационному стрессу» А.О. Прохорова

4. Анкета на выявление уровня готовности выпускника к сдаче экзаменов (М.Ю.Чибисова).

Исследование было проведено на базе МАОУ СШ г. Красноярск.

В исследовании принимали участие 20 обучающихся 11-го класса в возрасте 17-18 лет.

Структура работы: курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКЗАМЕНУ

1.1 Понятие психологической готовности в психолого-педагогической литературе

Исследование психологической готовности охватывает широкий спектр тематик в психологии, затрагивая теоретические и практические аспекты. Анализируются аспекты этой готовности у различных групп людей, включая детей, молодежь, женщин и военных, подчеркивая ее ключевые элементы. Это психическое состояние, влияющее на способность индивида адаптироваться к специфическим задачам и активностям, рассматривается как основа психологической готовности.

Для успешного выполнения разнообразных задач человек должен быть психологически готов, уметь использовать свои знания и навыки, контролировать мыслительные процессы, сохранять концентрацию и адаптировать деятельность к переменным условиям, эффективно решая возникающие задачи.

Очевидно, что в зависимости от временных характеристик, речь может идти о временной или, условно, текущей, готовности к деятельности. В психологических исследованиях временная готовность к деятельности описывается как «психическое состояние бдительности», «состояние оперативного покоя», «предстартовое состояние».

Анализируя аспекты временной составляющей в контексте психологической подготовленности, следует особо выделить концепцию длительной готовности. Этот элемент охватывает такие важные аспекты, как личностное отношение к деятельности, ключевые профессиональные характеристики и другие сходные составляющие.

Исследование литературных источников, затрагивающей вопрос психологической подготовленности, выделяет как минимум три ключевых подхода к анализу данного феномена: личностный подход, функциональный и личностно – деятельностный.

1. Функциональный подход. Представители, Л.С.Нерсисян, В.Н.Пушкин, Н.Д.Левитов, Е.П.Ильин и другие рассматривают готовность как состояние мобилизации организма – физические и психические ресурсы, при этом появляются процессуальные качества, которые важны для деятельности.

Пушкин В.В. и Нерсисян Л.С как важный аспект рассматривают готовность к экстремальной деятельности «бдительность», Ильин Е.П. акцент делал на длительном сохранении работоспособности; наибольшей скорости вработываемости и восстановлении сил; адекватности реакций на внешние воздействия [38].

Готовность, рассматриваемая в функциональном направлении, представляет собой уникальное состояние личности, которое играет важную роль в успешности профессиональной деятельности. Согласно этому подходу, готовность связана с формированием психических функций и является нечто среднее между психическими процессами и характеристиками личности. Она воспринимается как своеобразное фоновое состояние, на котором развиваются различные психические процессы.

В рамках данного направления существует подход к рассмотрению готовности во взаимосвязи с установкой (А.С. Прангвишвили, СЛ. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе).

В понимании С.Л. Рубинштейна личность демонстрирует готовность к активным действиям для достижения своих целей и задач, выборочно мобилизуясь на основе своего отношения к ним, тем самым определяя свою индивидуальную позицию [47].

Понимание установки как готовности к действию играет ключевую роль. Д.Н. Узнадзе отмечает, что необходимо осознать, что это не просто один из множества психологических феноменов, а состояние целостной личности. Установка порождает активность сознания, возникающую под влиянием внешних обстоятельств и отражающую их внутри себя. Таким образом, установка не является исключительно субъективным состоянием, а скорее переносит объективную ситуацию внутрь субъекта. Все это можно

рассматривать как переход объективной реальности в субъективную позицию восприятия [54].

Готовность к действию не просто проистекает из установок, а представляет собой процесс настройки субъекта на предстоящую активность. Она включает в себя осознание и неосознание целей, модели возможного поведения, выбор оптимальных способов действий, анализ своих возможностей в контексте предстоящих препятствий и стремление достичь желаемого результата. В большинстве случаев готовность и установки не совпадают, и готовность представляет собой более сложную структуру.

В.М. Мясищев согласен со взглядами Д.Н. Узнадзе. Он отмечает, что активно-положительное отношение человека к деятельности является важным фактором его готовности к ней. Для формирования характера и установки необходимо активировать внутренние ресурсы личности для осуществления деятельности [34].

Г.Г. Голубев относит готовность к трудовым и психическим состояниям. Готовность к труду и психическим состояниям, по мнению исследователя, является ключевым элементом для достижения высокой производительности. Он подчеркивает, что профессиональная деятельность требует особой подготовки и психологической устойчивости, что в свою очередь обеспечивает эффективность и результативность труда [9].

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

2. Личностный подход, представителями которого являются: А.Ц.Пуни, Б.Г.Ананьев, Л.С.Выготский, В.А.Сластёнин, Л.И.Божович и другие.

В рамках личностного подхода готовность как часть личностного развития, рассматривается как неотъемлемая часть успешной деятельности. Для достижения эффективности в работе необходимо проявление индивидуальных качеств и личностного образования, что формирует готовность. Существенной предпосылкой успешной деятельности, согласно сторонникам личностного подхода, является готовность, которая представляет собой синтез свойств личности.

Эта готовность, заблаговременно сформированная, включает в себя В ней энтузиазм и позитивное восприятие работы, а также важные элементы, такие как предварительный опыт, способность к самоорганизации и самостоятельной работе, и умение предвидеть возможности для роста и развития, что свидетельствует о ее заранее выработанной готовности к задачам. Также готовность включает как устойчивые черты личности (убеждения, характер), так и ситуативные психологические состояния, такие как бдительность и собранность.

В.А. Крутецкий считает, что готовность есть синтез свойств личности, определяющих ее пригодность к деятельности. К их числу он относит:

- энтузиазм и активно-положительное отношение к деятельности, приводящие к глубокому интересу и страстной привязанности к деятельности;
- ряд характерологических черт и устойчивых интеллектуальных свойств;
- присутствие умственных условий, способствующих успешному осуществлению деятельности;
- комплекс знаний, а также связанные с ним умения и навыки в соответствующей области;
- уникальные умственные и сенсорные характеристики, характерные для психологии личности, находят отражение в специфических требованиях деятельности [24].

Готовность, по мнению К.А. Платонова, представляет собой неотъемлемую часть индивидуальности, которая начинает формироваться в

основе опыта, то есть непосредственно зависит от знаний, умений и навыков [41].

Идея Р.А. Назимова, рассматривающая готовность как способность к самостоятельной работе, организации труда и умение видеть перспективы своего развития, находится в тесной связи с вышеприведенными рассуждениями [35].

Личностные аспекты С.Г. Козлов, В.М. Мельников рассматривают как центральный элемент готовности. Высказывается уверенность в невозможности выделения отдельных аспектов готовности, таких как психическая, техническая или физическая, а также утверждается, что готовность формируется из трех ключевых факторов: цели, психической состоятельности и эмоциональной устойчивости [45].

3. Личностно – деятельностный подход, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, А.А.Деркач, Л.А.Кандыбович и др. По мнению представителей данного подхода в рамках функционального и личностного подходов не удалось в полной мере раскрыть сущность понятия готовности, поскольку они отражают только одну из связанных сторон, будь то настрой личности на деятельность, набор профессиональных умений и навыков или психическое состояние. Применение подхода, основанного на личности и деятельности, способствует устранению возникших разногласий при анализе психологической готовности.

В рамках личностно-деятельностного подхода готовность рассматривается как системно-структурное образование, комплексный подход, обеспечивающий эффективность функционирования человека. Готовность обеспечивается через сложное объединение его индивидуальных характеристик, личностных качеств и субъективных черт в рамках целостного и комплексного метода, признаваемого системно-структурным формированием.

Некоторые исследователи рассматривают готовность как техническое состояние, «настрой» личности на выполнение профессиональной деятельности и как качество личности. Так М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович утверждают, что в процессе трудовой деятельности личные качества, включая убеждения,

мировоззрение и черты характера, проявляются и оказывают значительное влияние не только на психологическое благополучие в профессиональной области, но и на способность человека адекватно реагировать на рабочие задачи. Состояние готовности, или "настрой", представляет собой способность личности к успешным действиям в конкретный момент времени, а также ее внутреннюю ориентацию на определенное поведение в процессе работы. Этот настрой на профессиональную деятельность формируется под влиянием мотивации и психических особенностей личности, что делает готовность воспринимаемой как состояние и как целостное качество личности [13].

Характеризуя понятие «профессиональной готовности» учителя к воспитательной работе, В.А. Сластенин отмечает необходимость иметь представление о том, как устроена работа в области образования на самом деле. По мнению автора, готовность к деятельности следует рассматривать как целостное состояние личности, представляющее собой особое психическое состояние. Структурно профессиональная готовность учителя к воспитательной работе сложно синтезирует тесно взаимосвязанные компоненты, среди которых основное место занимают мотивационно-ценностный (личностный) и исполнительский (процессуальный) аспекты. Направленность учителя как совокупность доминирующих мотивов профессионального поведения и деятельности интегрирует все качества личности, определяющие его готовность к воспитательной работе с учащимися [50].

Согласно предположению В.А. Сластенина основу готовности к педагогической деятельности составляет ряд ключевых аспектов, среди которых выделяются стремление и ориентация личности, политическая осведомленность, активное участие в общественной жизни, настойчивость в своих убеждениях, искренняя привязанность к детям, высокий уровень профессионализма в области образования, способность к организации, восприятие и понимание окружающего, а также способность к выразительному общению [50]

Сущность готовности, по мнению С.А. Мануковой – личностное новообразование, в котором субъективное отношение к деятельности идеально сочетается с идеализмом и практичностью, подкрепленными внутренними нравственными стимулами. Важно отметить, что такая готовность обладает определенной организацией, что подчеркивает ее значимость и уникальность [32].

Гармоничное сочетание качеств личности, положительное отношение к деятельности и владение умениями общения - все это, по мнению В.П. Наумова является готовностью, которая достигается при наличии достаточного объема специальных знаний. По мнению автора, деятельностный подход и принцип соответствия играют ключевую роль в процессе формирования готовности личности к деятельности. Это означает, что личностные и профессиональные качества проявляются и развиваются через решение практических и вербальных задач, исполнительскую и творческую деятельность. Формирование готовности происходит в ходе осуществления деятельности [36].

Следует согласиться с позицией А.И. Тимонина в понимании сущности готовности к деятельности», под которой автор понимает особенное психическое состояние, которое требует от индивида иметь у себя структуру действий и устойчивую фокусировку сознания на ее осуществлении. В нем включены разные мотивы, направленные на осмысление целей, сценарии возможного поведения, определение специфических методов деятельности, оценка возможностей в сравнении с предстоящими препятствиями и необходимость достижения определенного исхода [52].

А.Ц. Пуни акцентирует внимание на значимости структуры готовности, отмечая, что она динамична и зависит от внешних условий. Важным аспектом этой структуры является стремление к окончанию борьбы, сопровождаемое высоким уровнем эмоционального возбуждения и способностью контролировать свои мысли и поступки. Одним из ключевых факторов, определяющих формирование структуры готовности, является указанный фактор [46].

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

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

Например, в своих исследованиях М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович описывают следующую структуру психологической готовности:

- понимание своих интересов, потребности общества, поставленной цели;
- принятие задачи, решение которой позволит достичь поставленной цели;
- оценка условий деятельности, обновление опыта, который помог решить подобные задачи в прошлом;
- понимание своих возможностей и сопоставление их с тем результатом, который должен быть, достигнут; интеллектуальные, мотивационные, эмоционально-волевые процессы, предвидение их проявления;
- привлечение сил, необходимых для достижения целей [13].

Эта структура объединяет интеллектуальные, эмоционально-волевые, мотивационные аспекты психики человека, с поставленными задачами и сопутствующими их условиями.

Важные показатели связаны с мотивационной сферой личности, они выражают степень необходимости в успешном выполнении задания, важность понимания способа осуществления, значение объекта.

Далее эмоционально-волевые процессы: наличие чувства ответственности, настойчивость в своих действиях, уверенность в успехе, умение управлять своими эмоциями, гармоничность, концентрация необходимых сил для решения поставленного задания, в умении сосредотачиваться на главном, способность в преодолении страха, неуверенность.

Следующий содержательно – операционный компонент деятельности:

осознание своих обязанностей при решении задач, проблем, понимание их сущности, насколько они социально значимы; знание других рациональных средств достижения целей; в процессе выполнения задач, осведомленность о достоверных изменениях.

В. Н. Пушкин и Л. С. Нерсесян предлагают включить в структуру готовности следующие компоненты: первый - индивидуальное психическое направление; второй - существенная физиологическая составляющая; третий - действия в структурном порядке [38].

С.А. Мануковой составляющими психологической готовности к деятельности являются мировоззренческий, когнитивный, мотивационный, эмоционально-волевой и операционально-поведенческий компоненты [32].

Если провести сравнительный анализ, то можно проследить, что основными компонентами являются:

- мотивационный: мотивы деятельности, позитивное отношение, интерес к ней. Многие исследователи решающее значение в формировании психологической готовности отдают мотивационному компоненту (А.С.Мельчук, В.И.Ковалев, О.М.Красноярцева, В.Г.Асеев), так как «вне мотива и смысла невозможна ни одна деятельность, не реализуемы никакие, даже самые усвоенные знания и предельно сформулированные умения».

- эмоционально – волевой: чувство ответственности, самоконтроль, моральные принципы, ценностные ориентации;

- ориентировочно – мобилизационный: понимание уникальных аспектов и требований, связанных с действиями, вместе с умением сосредоточить свое внутреннее давление на выполнение этих действий, а также контроль над своим поведением и реакциями в живых обстоятельствах;

- познавательно – оценивающий;

- операционно – деятельный;

- когнитивный или интеллектуальный компоненты.

Исследования по проблеме психологической готовности к деятельности часто указывают на взаимосвязанную природу ее составляющих, подчеркивая,

что они взаимодействуют и зависят друг от друга в рамках их структурных и функциональных аспектов. Благодаря этому, обеспечивается целостное согласование характеристик человека в качестве индивида, личности и субъекта деятельности. Это в свою очередь помогает преодолеть внутренние и внешние противоречия при творческой реализации целей и программ деятельности.

К пониманию такого феномена как «психологическая готовность» существует много подходов, но они не противоречат друг другу, а только углубляют и расширяют представления о его многогранности.

1.2 Психологическая готовность к экзамену обучающихся в старших классах

Психологическая подготовка к экзаменам представляет собой целостное, системное образование, где важными составляющими являются чувства, действия и мышление.

Изучение этих аспектов (эмоциональных, когнитивных и поведенческих) позволяет выделить их характеристики.

Когнитивные характеристики психологической готовности школьников к экзаменам включают в себя следующее: уровень развития высших психических процессов, осознание важности результата экзамена для личности (ценностно-смысловой аспект), предвидение вероятных изменений (представление в сознании или определение).

Эмоциональные характеристики психологической готовности к экзамену у старшеклассников включают в себя проявления старшеклассниками эмоций во время сдачи экзамена, переживая как сам процесс, так и его исход. Важными чертами в этом контексте являются выносливость к стрессу, умение контролировать свои эмоции и способность справляться с ними и умение восстанавливать психические ресурсы.

В поведенческие характеристики включают: потребность успешной деятельности, т.е. в успешной сдаче экзамена, умения игнорировать отвлекающие факторы и концентрироваться на цели, которая поставлена.

Исследованием психологической готовности выпускников к государственным экзаменам занимались И.А. Артасов, И.И. Калина, И.Я. Кузьминов, А.В. Хуторской, М.Ю. Чибисова.

В их исследованиях показана структура психологической готовности к экзаменам и способы помощи выпускникам, в том числе методы анализа ситуаций, тренинги и игровые технологии. Наиболее эффективными признаны метафорические и дискуссионные методы психолого-педагогической помощи. В ходе экзаменов школьники сталкиваются с различными сложностями, которые могут быть связаны с их индивидуально-психологическими особенностями.

Чтобы успешно сдать экзамен, важно не только хорошо подготовиться и знать материал. Это лишь часть успеха. Не менее существенными являются личные качества, такие как мотивация, концентрация, настойчивость и способность мобилизоваться в нужный момент для выполнения задач и достижения целей.

Важно понимать, что общая подготовка старшеклассников не всегда гарантирует его способность к эффективному выполнению заданий в строго определенное время, особенно когда речь идет о достижении высоких результатов. Чтобы превратить общую подготовленность в успешное выполнение задач на экзамене, старшеклассник должен находиться в состоянии, которое не только подходит для начала и продолжения экзамена, но и помогает в полной мере использовать его потенциал во время этого конкретного испытания. Это ситуативное состояние готовности, которое проявляется через точное и полное решение задач по изучаемой дисциплине в рамках времени, отведенного на экзаменационный процесс.

Этот тип подготовленности можно описать как гибкую или ситуативную готовность. Под этим М.Ю. Чибисова понимает способность обучающегося до начала и в процессе прохождения ЕГЭ эффективно использовать свои знания и энергию для точного и полного выполнения экзаменационных заданий в строго ограниченное время по выбранному предмету [56].

Следовательно, подготовка школьников к экзаменам зависит от длительного формирования психологической готовности, которая не является моментальным явлением, а представляет собой результат последовательного взаимодействия конкретных методов в процессе времени. В качестве основных действий следует рассматривать:

1. осмысление потребности сдачи экзаменов, как задачи, поставленной социумом;

2. понимание цели выполнения задачи (сдача экзаменов), решение которой удовлетворит осознанную потребность;

3. оценка условий для проведения экзаменов и обновление личного опыта, связанного с подобными ситуациями, включая опыт сдачи других экзаменов, требования и личные представления о соответствующей компетентности;

4. понимание самых подходящих методов действий, основанных на личном опыте и предварительных ожиданиях, для удовлетворения критериев, представленных в контексте экзаменационной задачи;

5. выявления собственных способностей и оценки необходимости достижения определенного результата, что требует мобилизации внутренних ресурсов в соответствии с условиями, в которых проходит экзамен.

В образовательной сфере появление новых компонентов и форм взаимодействия способствует созданию уникальных когнитивных и коммуникативных структур. Этот процесс приводит к трансформации не только в системе образования в целом, но и влияет на развитие участников образовательного процесса.

В рамках ситуации государственной итоговой аттестации знаний и умений выпускников образовательной организации проявляются новые формы отношений. Итоговая аттестация знаний выпускников - это процедура измерения индивидуальных достижений, требующая определенных навыков участников. В числе наиболее востребованных навыков становятся умения регулировать психические состояния, управлять когнитивными процессами,

управлять временем деятельности, формировать цели и выбирать способы их достижения.

На пути к победе над стрессом, учащиеся должны освоить множество специфических навыков, включая развитие психологической готовности и другие важные аспекты.

Старшеклассники часто испытывают стресс во время экзаменов из-за различных причин. Одной из причин является недостаток соответствия уровня знаний ученика требованиям государственной аттестации. Также влияет низкий уровень активности в обучении и учебной мотивации. Еще одной причиной может быть несоответствие методов обучения потребностям учащихся из-за недостаточной грамотности и компетентности педагогов.

Психологические аспекты экзаменов существенно влияют на работоспособность студентов, что выделяет эту ситуацию среди других стрессовых факторов. Важно отметить, что не только эмоциональное состояние, но и функциональные возможности студентов подвергаются воздействию во время экзаменов. В ряде исследований (Дж. Гринберг, В.А. Доскин, В.В. Плотников, Ю.В. Щербатых и др.) описаны отдельные аспекты негативного влияния экзаменов. Работы Э.А. Голубевой, Н.Б. Пасынковой, Я. Рейковского раскрывают механизмы влияния экзаменационного стресса на протекание когнитивных процессов, и значит, результативность учебной деятельности в целом.

Уровень стрессоустойчивости личности коррелирует с процессуальной стороной экзамена, что подтверждено исследованиями. М.Ю. Чибисова предлагает интерпретацию термина "психологическая готовность к экзамену" через взаимодействие сформированности психических процессов (особенно когнитивных и волевых), индивидуальных черт личности и поведенческих умений. Согласно автору, успешность сдачи государственных экзаменов зависит от сбалансированного сочетания этих компонентов [56].

В исследованиях М.Ю. Чибисовой подробно анализируются различные виды негативных эмоциональных состояний, которые проявляются через

ответные реакции индивида. Среди них можно выделить ситуативную тревогу, личностную тревогу, страх неудачи и невозможность самореализации, нервно-психическое напряжение в качестве компенсации, пониженное настроение и субъективное ощущение хронической усталости [56].

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

Исходя из определения "стрессоустойчивость", предложенного Е.А. Серегинной, мы можем сказать, что в основе психологической готовности к экзаменам лежит набор умственных качеств, который обеспечивает возможность ученикам выпускных классов успешно справляться с высокими уровнями умственного, волевого и эмоционального давления, не нанося ущерба своему физическому и психическому благополучию [49].

Эмоциональный компонент представлен состоянием растерянности, паники, раздражительности, состоянием тревожности. Тревожность, которая наблюдается в течение всего экзаменационного подготовительного периода. Особенно этому подвержены обучающиеся в выпускных классах, весь период наполнен переживаниями по поводу своего будущего, по поводу потери возможности дальнейшей самореализации; вся атмосфера вокруг наполнена посылками только на успешную сдачу экзаменов, длительная интенсивная подготовка, беспокойство родителей, учителей, изменчивое настроение, все это подводит учащегося, к моменту сдачи экзамена, к высокому уровню тревожности, а это зачастую влияет на результат проверки знаний, на ухудшение соматического состояния. Выражается тревожность в повышенной склонности испытывать беспокойство, в нестабильности эмоционального состояния, в ожидании плохого исхода экзамена [49].

Во многом, какова будет реакция организма, зависит от эмоционально – личностных особенностей: стрессоустойчивость, уровень тревожности, самооценка. С низкой самооценкой, сомнением в себе, с развитой

фрустрированностью, склонностью к недооценки своих способностей, сложно будет избежать затруднений в экзаменационной ситуации. Можно рассмотреть другую группу обучающихся, Д. Мэндлер отметил, что люди кто не подвержен тревожности, добиваются больших результатов после сообщения об их неудачах, что усиливает интерес к выполняемому заданию. В данном случае меры по снижению тревожности могут привести к ослаблению внимания, к низкому результату на экзамене [33].

Повышенная стрессоустойчивость позволяет переносить значительные эмоциональные и волевые нагрузки, проявлять выдержку и такт, без вредных последствий для своего здоровья.

Влияние на когнитивные процессы экзаменационного стресса, тем самым на результативность учебной деятельности отмечалось в работах Э.А. Голубевой, Н.Б. Пасынковой, Я. Рейковского. В этот непростой период для обучающихся, протекание познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, восприятия, также может быть нарушено.

Прослеживаются разные реакции данных показателей при эустрессе и дистрессе. В состоянии эустрессе, обучающийся способен на максимальную концентрацию, помогающую усвоить большой объем информации за непродолжительное время. При дистрессе все показатели познавательных процессов идут на спад, наблюдается ухудшение запоминания, воспроизводства изученного материала, ухудшение концентрации внимания, импульсивность, спутанное мышление, повышенная отвлекаемость, ошибочные действия, следствие, результативность учебной деятельности падает [26].

Определить, насколько обучающийся подвержен стрессу в данный момент, можно по поведенческим признакам: потеря аппетита или переедание, нарушение режима сна и речи, нерациональное распределение времени, избегание помощи со стороны, неряшливость в одежде, антисоциальное поведение, снижение способности к развитию.

Поведенческая реакция на предстоящий экзамен, включает действие по преодолению негативных реакций. Какие способы преодоления выберет

обучающийся, зависит от личностных качеств человека и от внешних обстоятельств. Будет ли разрешение ситуации экзамена положительным или отрицательным в большей степени зависит от выбранной стратегии преодоления стрессовых состояний или по другому копинговые стратегии.

Когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые применяются для преодоления стресса и решения психологических проблем, объединяются под понятием копинга или копинговых стратегий. В различных областях жизни они могут быть названы методами защиты от трудностей.

Психологическая проблема для обучающегося заключается в периоде сдачи экзаменов, что становится явным из всего сказанного выше. Сформировавшиеся новообразования, возрастные и индивидуальные черты, а также уровень возможностей, все эти факторы могут влиять на психологическую готовность к экзамену обучающегося в подростковом возрасте.

А. Ю. Лихачева под психологической готовностью к экзамену подразумевает кризис, который возникает при чрезмерном отношении к трудностям в обучении, что может привести к эмоциональному стрессу и ухудшению здоровья. Важно понимать, что подготовка к экзамену требует глубокой внутренней готовности к конкретным действиям и адаптации личностных возможностей для эффективного выполнения задач. Особое внимание следует уделить личностному аспекту, который играет решающую роль в этом процессе [30].

Для успешного прохождения экзамена необходимо сосредоточиться на укреплении умственных способностей, развитии характера и обучении определенным моделям поведения, на что указывает М. Ю. Чибисова [56].

М.Ю. Чибисова подчеркивает проблемы, с которыми сталкиваются выпускники при подготовке к ЕГЭ:

1) когнитивные, которые обычно возникают из-за недостаточного уровня развития умений по обращению с информацией;

2) личностные, отношение к экзамену формируется на основе его субъективных чувств и реакций, вызванных представлением об этой ситуации.;

3) процессуальные, связанные с проведением самого экзамена организационные аспекты [56].

Старшеклассники сталкиваются с первым видом трудностей, который называется "процессуальные". Эти трудности возникают из-за недостаточно развитого процессуального компонента психологической готовности у старших подростков. Сам экзамен проходит по непривычным процедурам, несмотря на тренировочные упражнения, что вызывает стресс и затруднения у школьников.

Психологическая готовность ребенка к сдаче ЕГЭ может столкнуться с когнитивными трудностями, если игнорировать второй, "познавательный" компонент. Низкий уровень развития внимания, памяти и логического мышления может привести к трудностям в переработке информации и работе с тестовыми заданиями. Помощь выпускнику в выборе оптимальной стратегии является одной из главных задач школьного педагога в решении этой проблемы. Ученик должен самостоятельно определить, какие задания он будет выполнять и в каком порядке.

Третий компонент – «личностный». Появляются личностные трудности у выпускника в случае нарушения, которые вызваны субъективными реакциями и состояниями ученика, а также особенностями восприятия экзаменационной ситуации.

Одной из важнейших задач школьного педагога-психолога является профилактика трудностей, которые возникают у обучающихся. Например, уровень тревоги обучающегося может быть очень высоким из-за страха не успеть выполнить экзамен в отведенное время. В современных условиях государственный экзамен имеет огромное значение, что приводит к страху провала и разочарованию окружающих. Кроме того, проблемы могут возникать из-за низкой самооценки старшеклассника.

Для успешной сдачи экзамена старшекласснику необходимо увеличить уровень своей самооценки и придать уверенность в своих силах. Однако,

чувство переживания вызывают наблюдение видеокамер на экзамене, отсутствие знакомых педагогов и присутствие незнакомых экспертов. В результате, это мешает концентрации и решению заданий.

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

Все компоненты, составляющие психологическую готовность, взаимосвязаны друг с другом [22].

Следует отметить эмоциональный компонент. Чтобы достичь максимального эффекта, школьникам необходимо обучаться использованию конкретных инструментов для повышения стрессоустойчивости, поскольку психологическая неготовность к экзамену может серьезно снизить их результаты [5].

Е.А. Серегина отмечает, что фундаментом психологической подготовленности являются уникальные аспекты умственной структуры, которые обеспечивают учащимся старших классов способность адекватно справляться с высокими умственными, эмоциональными, и волевыми задачами, не нанося при этом ущерба своему здоровью, как физическому, так и ментальному. Эти особенности составляют ключевую часть эмоциональной составляющей в структуре психологической готовности [49].

Готовность обучающихся к сдаче экзамена, по мнению Е.А. Серегиной, тесно связана с готовностью к здоровьесбережению. Важным когнитивным аспектом этой готовности является наличие знаний о методах сохранения здоровья. Однако, деятельностный компонент готовности также играет важную роль, поскольку необходимыми навыками и умениями обучающиеся могут применять эти знания в процессе подготовки к экзамену [49].

Системная работа психолога на всех уровнях образования, по формированию психологической готовности обучающихся лежит в основе модели Е.М. Филаковой и Ю.А. Шабатиной, основным механизмом которой

является рефлексия собственных потребностей и соотнесения их с собственными ресурсами [55].

Программы, разработанные на основе подхода к формированию готовности к экзаменам А.Д. Барбитовой а, цель которых - обучить обучающихся эффективному управлению своими заданиями и развитию навыков для быстрого устранения стрессовых и отрицательных эмоциональных состояний, что важно для преодоления трудностей в периоды усиленной учебной нагрузки. В основе данных подходов лежит выражение и анализ личных чувств учеников и методы убеждения как ключевой инструмент [14].

В модели М.Ю. Савченко, опирающейся на системную арт-терапию с акцентом на онтогенетическое развитие, ключевую роль играет процесс преобразования глубинных эмоций и переживаний студента через арт-терапевтическое взаимодействие [48].

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

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

В конечном итоге, успешное прохождение экзаменов тесно связано с развитием определенных умственных способностей, личностных качеств и практических умений, подчеркивая тем самым важность психологической и педагогической подготовки. Важнейшей задачей для образовательных специалистов, особенно психологов, является организация среды, которая будет способствовать укреплению психологической устойчивости студентов перед лицом экзаменационных испытаний.

1.3. Психологическая подготовка к экзамену обучающихся

Подготовка к экзаменам представляет собой сложную задачу, состоящую из множества критически важных элементов. Изучение и применение определенных психотехник, рекомендованных в проверенных учебных программах для достижения психологической готовности к экзаменам, демонстрирует, что эти методы целенаправленно направлены на развитие у студентов определенных навыков. Эти навыки, когда они осознанно применяются, способствуют формированию успешной стратегии поведения во время экзаменационного процесса.

Следует подчеркнуть, что при подготовке старшеклассников к экзаменам особое внимание будет уделено укреплению их личностных качеств. В процессе этой подготовки, в тесном сотрудничестве с обучающимися, будут применяться специальные методы и стратегии для эффективной работы в условиях экзамена, опираясь на их индивидуальные сильные стороны.

М.Ю. Чибисова рекомендует применять определенные методики и подходы в процессе оказания психологической помощи выпускникам школы, готовящимся к прохождению обязательных единых государственных экзаменов:

- обсуждение, следующее за изложением истории.
- просмотр видеоматериала и последующее его анализирующее обсуждение.
- игра-драматизация процедуры единого экзаменационного экзамена.
- групповые дискуссии, предлагается обсудить темы в рамках групповых встреч, которые касаются сценария экзаменационного процесса. Такие темы включают в себя "шкалу согласия" и "дом знаний".
- личные психологические консультации для подготовки к экзамену по ЕГЭ,
- создание методических указаний для эффективной подготовки к единому государственному экзамену с психологической точки зрения,

- метод самоанализа - через анализ собственных регуляционных процессов осуществления учебной деятельности и подготовки к экзамену [56].

На основе модели Е.М. Филаковой и Ю.А. Шабатиной была разработана другая программа помощи школьникам, которая основана на системном подходе психолога к формированию психологической готовности учащихся к экзаменам на всех уровнях образования. Анализ собственных потребностей и возможностей через призму рефлексии считается авторами модели ключевым механизмом, обеспечивающим ее эффективность [55].

Исследование модели формирования психологической готовности к сдаче экзаменов позволяет заключить, что ключевым аспектом данного подхода является акцент на самостоятельности старшеклассников в планировании своей повседневной деятельности и управлении стрессовыми ситуациями. Для достижения этой цели учащиеся обучаются способам эффективного преодоления негативных эмоциональных состояний. Однако, основным методом поддержки является выражение своих внутренних переживаний школьников и применение методики "убеждение" [55].

Педагогу-психологу необходимо уделять основное внимание системности в своей работе, что позволяет эффективно формировать психологическую готовность к экзаменам. Онтогенетически-ориентированная системная арт-терапия, основанная на методах Л. Лебедевой, акцентирует внимание на использовании невербальных средств для выражения и реагирования на эмоциональные состояния. В результате помощи психолога, старшеклассник может сублимировать свои внутренние чувства и переживания, что способствует готовности к сдаче экзаменов, включая ЕГЭ [28].

Мартынова Е.А., Енчин Г.Ю. указывают на следующие направления в психологической подготовке к экзамену обучающихся, которые может использовать педагог-психолог в профессиональной деятельности:

- проведение психодиагностики по выявлению трудностей успешной подготовке к ЕГЭ, восприятия процедуры экзамена, волнений и беспокойства экзамена;

- проведение психологического консультирования с обучающимися по вопросу психологических проблем, связанных с ЕГЭ;
- проведение коррекционно-развивающей работы (индивидуальной и групповой);
- проведение психологического просвещения (разработка памяток, лекции для обучающихся и их родителей о процедуре проведения ОГЭ и ЕГЭ);
- профилактика эмоциональных нарушений в ситуации экзамена [33].

Взяв в качестве основы классификацию трудностей (процессуальные, когнитивные и личностные), деятельность педагога-психолога следует направить на три компонента, психологической готовности выпускников к ЕГЭ:

- ознакомление с процедурой ЕГЭ;
- формирование реалистичного мнения об экзамене;
- формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Для достижения своих задач, педагог-психолог может прибегнуть к двум различным стратегиям. Одна из них заключается в выявлении и активном использовании личных качеств и навыков студентов как в процессе подготовки, так и в ходе экзаменов. Другая стратегия предполагает освоение и применение специфического комплекса техник и действий, направленных на то, чтобы действия студента были максимально продуктивными и целесообразными.

Для достижения максимальной психологической готовности старшеклассников необходимо, чтобы психолог-педагог обладал способностью распознавать разнообразные механизмы психологического воздействия, которые будут наиболее эффективны для каждого индивидуума. Развитие соответствующих психотехнических навыков играет ключевую роль в этом процессе. Согласно изысканиям Мартыновой Е.А. и Енчина Г.Ю., наиболее результативными являются методы, основанные на использовании механизмов «осознание», «сублимация», «эмоциональное заражение», «эмпатия» и «рефлексия». Благодаря этим методам, процесс подготовки к экзамену

становится более реалистичным и помогает формировать более точные представления о нем.

Для школьника-выпускника во время психокоррекционных упражнений главной задачей является определение стратегии, способной обеспечить лучшие результаты экзамена. В основе этой подготовки лежит механизм «осознание». Осознание своих сильных сторон и умение их применять при подготовке и на экзамене помогает выпускнику достичь успеха. Кроме того, развитие саморегуляции и сублимации, вызванных механизмом осознания, способствует избеганию негативных психологических реакций и перенастройке психики на позитивные эмоции и конструктивную деятельность. В результате, положительные результаты и успешное справление с экзаменом становятся возможными.

Другой подход, известный как "эмоциональное заражение", плавно и естественно выравнивает эмоциональный фон, используя методы, такие как просмотр видеороликов, прослушивание интерактивных лекций и знакомство с опытом людей, столкнувшихся с аналогичными ситуациями. Этот процесс эффективно снижает уровень беспокойства.

Механизм «рефлексия» играет важную роль в переоценке восприятия школьниками экзамена. Для изменения их представлений о нем необходимо внедрить программу переосмысления, направленную на достижение успеха, снижение уровня тревожности и увеличение уверенности. Педагог-психолог должен обучать выпускников технике релаксации, снятию эмоционального и физического напряжения, а также стимулировать и поддерживать их во время подготовки к экзаменам.

Целесообразно применить механизм эмпатии для того, чтобы помочь старшеклассникам понять, что они не изолированы в своих проблемах и что они могут рассчитывать на поддержку.

Реализация потенциала старшеклассников, построение веры в личные возможности и признание собственных достоинств ведет к тому, что

обучающиеся-выпускники могут достигать наивысших оценок на едином государственном экзамене, демонстрируя высокие результаты.

По мнению И.В. Антошкиной и Т.А. Кругловой психологическая подготовка к экзаменам старшеклассников включает в себя следующие виды деятельности:

1 Психологическая диагностика. Осуществление диагностической оценки состояния обучающихся-выпускников, выявление обучающихся группы риска и склонности переживать сильную тревогу по относительно сдаче единого государственного экзамена.

2 Индивидуальное и групповое консультирование обучающихся. Психологические консультации для выпускников, направленные на улучшение их подготовки к успешной сдаче экзаменов ОГЭ и ЕГЭ, включают в себя помощь в преодолении психологических препятствий, развитие умений управления стрессом, а также поддержку в проработке личностных и познавательных задач.

3 Тренинговые занятия с учащимися. Тренинговые занятия нацелены на развитие управления эмоциями и совладания со стрессом, связанным с личностными вызовами. Также они предусматривают знакомство с методиками успешной подготовки к экзаменам, включая обмен опытом с прошлогодними выпускниками, которые уже столкнулись с этим испытанием, помогая преодолеть процедурные сложности. В дополнение, предлагается разработка персонального подхода к учебе для преодоления когнитивных препятствий [2].

Развивающая работа с обучающимися должна вестись по трём основным направлениям:

1 Развитие психических познавательных процессов

2 Снижение проявления беспокойности, сильного волнения, формирование соответствия собственного мнения о себе своим реальным способностям.

3 Развития способности владеть собой, своей внешней и внутренней деятельностью, умений саморегуляции учебной деятельности.

Кроме этого, в систему тренинговых занятий по психологической подготовке к ЕГЭ следует включить следующие направления:

1 Обучение приемам для достижения расслабления и уменьшения уровня стресса, как эмоционального, так и физического;

2 Укрепление устойчивости к стрессовым ситуациям;

3 Обновление и активизация собственных потенциалов.

Большинство программ и методов работы в области психологической подготовки выпускников к экзаменам фокусируются на улучшении психологического состояния, снижении уровня тревоги и других негативных эмоций. Однако в процессе проведения психологических занятий и тренингов нет возможности полностью воссоздать реальное чувство тревоги и страха перед экзаменом у старшеклассников. Это означает, что методы, основанные на рефлексии, сублимации и эмпатии, могут оказаться неэффективными во время самих экзаменов из-за невозможности полного моделирования психологических состояний.

Выводы по Главе 1

1. Различные подходы к определению понятия "психологическая готовность" были выделены на разных этапах формирования и исследования. Эти подходы включают рассмотрение психологической готовности как динамического состояния, личностного образования и системы качеств личности. Однако, не существует единой точки зрения относительно понятия и структуры психологической готовности. Разные исследователи выделяют различные компоненты готовности к деятельности, но для полного понимания сущности психологической готовности необходимо учитывать ее структурные компоненты. Характер, связанный друг с другом, зависит от взаимодействия.

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

3. В экзаменационный период полноценная реализация предметных знаний обеспечивается психологической готовностью, которая является психическим состоянием, зависящим от множества факторов и характеризующимся не постоянством и динамичностью. Существуют разные модели структуры, с разными комбинациями компонентов. Например, структура психологической готовности М.Ю. Чибисовой, включает процессуальный, познавательный и личностный компонент.

4. Методами и способами психологической поддержки обучающихся в подготовке к сдаче единого и обязательного экзамена являются: групповая рефлексия историй и видеоматериала, игра-драматизация процедуры ЕГЭ, групповые дискуссии, тренинговые занятия, индивидуальное консультирование обучающихся-выпускников, разработка психологических рекомендаций, рефлексия своей саморегуляции учебной деятельности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКЗАМЕНУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Организация и методики исследования

В качестве цели эмпирического исследования выступает исследование психологической готовности к экзамену обучающихся.

Исследование было проведено на базе МАОУ СШ г. Красноярска.

В исследовании принимали участие 20 обучающихся 11-го класса в возрасте 17-18 лет.

Структурные компоненты готовности к сдаче выпускного экзамена выделены М. Ю. Чибисовой. Мы придерживаемся данных структурных компонентов. Для выявления характеристик психологической готовности к экзамену обучающихся были использованы следующие методики диагностики:

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю.Чибисова).

Через анкетирование, обучающиеся-выпускники имеют возможность самооценить, насколько они подготовлены к предстоящим экзаменам. Этот подход всесторонне анализирует психологическую подготовленность к экзаменационным испытаниям и способен выявлять ключевые аспекты готовности:

- знакомство с процедурой
- уровень тревоги
- владение навыками самоконтроля, самоорганизации

2. Анкета на выявление уровня готовности выпускника к сдаче экзаменов (М.Ю.Чибисова). Методика позволяет выявить следующие уровни готовности к сдаче экзаменов:

Низкий уровень готовности выпускника к сдаче экзаменов характеризуется сильным беспокойством, напряжением и тревогой перед предстоящим экзаменом. Они постоянно беспокоятся о сдаче экзаменов и не могут найти способ успокоить себя во время экзамена. У них отсутствуют навыки управления своими действиями и контроля над собой, им трудно

переключаться с одного задания на другое. При этом их знания по предметам могут быть достаточно хорошими. Характерно для них неверная оценка своих способностей, тревожное состояние без видимых причин, высокая чувствительность и обидчивость, что приводит к конфликтам с учителями и одноклассниками. Эти учащиеся нуждаются в дополнительной психолого-педагогической помощи при подготовке к экзаменам.

Средний уровень готовности выпускника к сдаче экзаменов представлен характеристиками: часто беспокоятся о неудачах на экзаменах, чувствуют себя неуверенно в своих знаниях и не всегда способны сконцентрироваться на учебе или правильно организовать подготовку к экзаменам. Им часто не хватает мотивации для учебы, они могут отказаться от подготовки к экзаменам, если сталкиваются с трудностями, и могут выбирать, когда им заниматься подготовкой в зависимости от настроения. Это связано с изменением социальной ситуации обучающихся и в целом их эмоциональное состояние является удовлетворительным. Это скорее адаптационный уровень тревожности.

Высокий уровень готовности выпускника к сдаче экзаменов – обучающиеся, веря в свои возможности, могут умело распределять свои усилия и время, находить оптимальные способы выполнения задач и адекватно оценивать свои знания, умения и способности. Они также легко устанавливают контакты с незнакомыми людьми в непривычной обстановке и спокойно справляются со стрессовыми ситуациями, успешно преодолевая волнение и активно действуя в ситуации экзамена для достижения результата.

3. Методика «Тест подверженности экзаменационному стрессу» А.О. Прохорова, направлена на изучение уровня экзаменационного стресса обучающихся. Цель теста: выявление степени выраженности экзаменационного стресса и подверженности ему.

Низкий уровень – обучающиеся обладают уверенностью в своих способностях и подходят к предстоящим вызовам единого экзамена с готовностью, демонстрируя способность контролировать свои чувства и

проявлять разумность и спокойствие.

Средний уровень – обучающиеся ощущают стресс прямо в момент прохождения экзамена, может снижаться уверенность в своих способностях, испытывают ситуативную тревогу во время процедуры экзамена.

Высокий уровень – сопровождается высоким уровнем стресса, обучающиеся демонстрируют неуверенность в своих способностях и знаниях, не способны контролировать свои эмоции и чувства.

4. Методика «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Прыгина. Методика позволяет выявить стиль саморегуляции деятельности:

Стиль «автономный» — обучающиеся с автономным стилем саморегуляции деятельности часто демонстрируют высокую уверенность в своих силах, тенденцию к самостоятельности в выполнении деятельности и осуществляют строгий самоконтроль.

Стиль «зависимый» — обучающиеся с зависимым стилем саморегуляции деятельности чаще всего действуют руководствуясь рекомендациями, направлениями и советами от окружающих. Это обусловлено их высокой восприимчивостью к внешнему воздействию, ограниченным самоконтролем, отсутствием уверенности и низкой степенью независимости в процессе работы. В результате, они испытывают потребность в дополнительной поддержке и внешней помощи.

Стиль «смешанный» - обучающиеся со смешанным стилем саморегуляции деятельности демонстрируют независимость в своих действиях и обладают умеренной способностью к саморегуляции, тем не менее, чувствительны к воздействию извне.

2.2. Анализ результатов исследования

Рассмотрим результаты исследования общего уровня психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов. Основные результаты представлены в таблице 1.

Уровень психологической готовности обучающихся к экзаменам

Уровень готовности	Количество подростков
низкий	35%
средний	45%
высокий	20%

Наглядно распределение обучающихся по уровню психологической готовности выпускника к сдаче экзаменов представлено на рис.1.

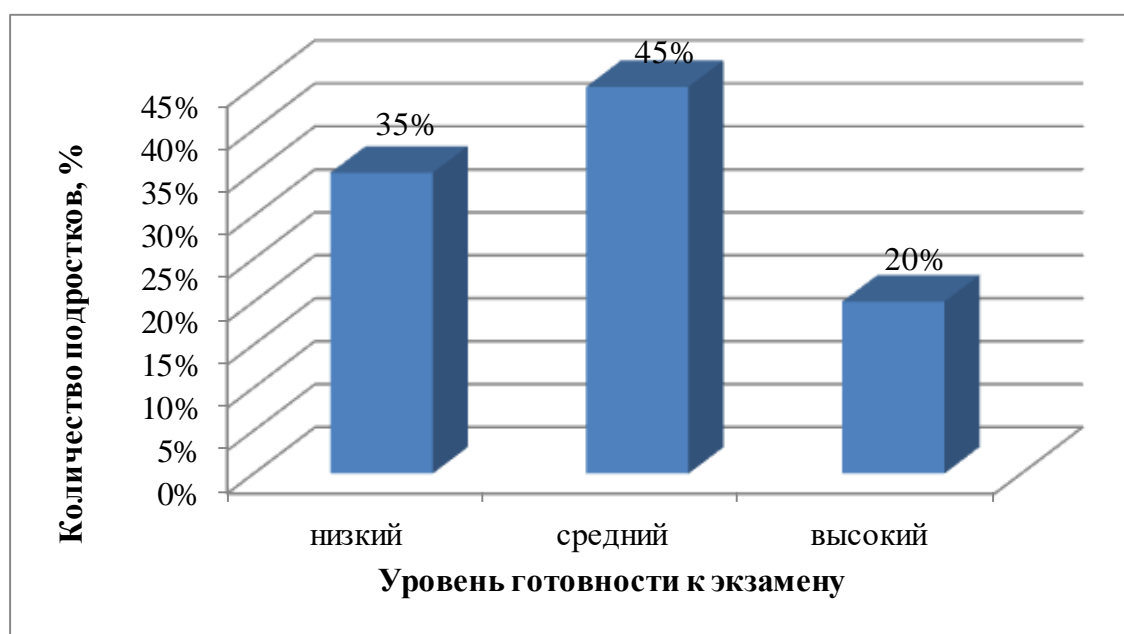


Рис. 1. Распределение обучающихся по уровню психологической готовности к экзамену

Полученные данные уровня готовности к экзамену, представленные в таблице 1 и рисунке 1 свидетельствуют о следующем распределении:

Психологически не готовы к сдаче экзаменов, то есть имеют низкий уровень имеют 35% обучающихся. У обучающихся возникают сильные беспокойство, напряжение и тревога перед предстоящим экзаменом. Они постоянно беспокоятся о сдаче экзаменов и не могут найти способ успокоить себя во время экзамена. У них отсутствуют навыки управления своими действиями и контроля над собой, им трудно переключаться с одного задания на другое. При этом их знания по предметам могут быть достаточно хорошими. Характерно для них неверная оценка своих способностей, тревожное состояние

без видимых причин, высокая чувствительность и обидчивость, что приводит к конфликтам с учителями и одноклассниками. Эти учащиеся нуждаются в дополнительной психолого-педагогической помощи при подготовке к экзаменам.

В большей степени у обучающихся представлен средний уровень психологической готовности к экзаменам – выявлен у 45% обучающихся, которые часто беспокоятся о неудачах на экзаменах, чувствуют себя неуверенно в своих знаниях и не всегда способны сконцентрироваться на учебе или правильно организовать подготовку к экзаменам. Им часто не хватает мотивации для учебы, они могут отказаться от подготовки к экзаменам, если сталкиваются с трудностями, и могут выбирать, когда им заниматься подготовкой в зависимости от настроения. Это связано с изменением социальной ситуации обучающихся и в целом их эмоциональное состояние является удовлетворительным. Это скорее адаптационный уровень тревожности.

Высокий уровень психологической готовности практически не представлен у обучающихся – только 20% обучающихся психологически готовы к экзамену на высоком уровне, которые веря в свои возможности, могут умело распределять свои усилия и время, находить оптимальные способы выполнения задач и адекватно оценивать свои знания, умения и способности. Они также легко устанавливают контакты с незнакомыми людьми в непривычной обстановке и спокойно справляются со стрессовыми ситуациями, успешно преодолевая волнение и активно действуя в ситуации экзамена для достижения результата.

Рассмотрим показатели психологической готовности к экзаменам обучающихся: знакомство с процедурой, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля, самоорганизации, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Показатели психологической готовности к экзаменам

Показатели готовности к экзамену	Среднее значение (M)
----------------------------------	----------------------

Знакомство с процедурой	8,2
Уровень тревоги	6,8
Владение навыками самоконтроля, самоорганизации	4,3

При интерпретации результатов исходили из следующих баллах определения уровня выраженности показателя: низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше.

Наглядно средние значения по показателям психологической готовности к экзаменам обучающихся представлены на рис.2.

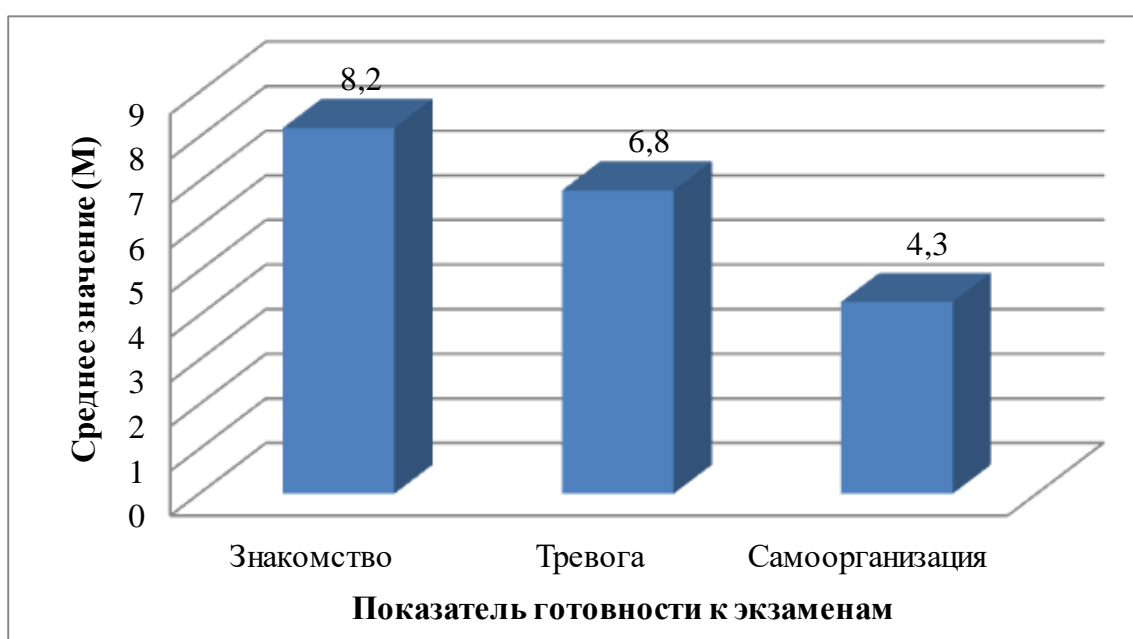


Рис. 2. Средние значения показателей психологической готовности к экзаменам обучающихся

Проведение анализа средних значений показателей психологической готовности к экзаменам обучающихся свидетельствует, что на высоком уровне представлен показатель знакомство с процедурой проведения экзамена – показатель 8,2 балла.

Среднее значение в 6,8 по показателю тревоги находится в диапазоне среднего уровня, обучающиеся в умеренной степени испытывают тревогу, связанную с экзаменами.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации представлены у обучающихся на низком уровне, среднее значение в 4,3 указывает на

недостаточное владение навыками самоконтроля и самоорганизации деятельности у обучающихся, связанной с экзаменами.

Таким образом, полученные результаты исследования уровня и показателей психологической готовности к экзаменам обучающихся свидетельствует о преобладании среднего уровня, характеризуются высоким знанием процедуры проведения экзамена, умеренной экзаменационной тревогой и низкими навыками самоконтроля и самоорганизации деятельности у обучающихся, связанной с экзаменами.

Рассмотрим результаты исследования стиля саморегуляции деятельности по методике Г.С. Прыгина, представленные в таблице 3.

Таблица 3

Стиль саморегуляции деятельности

Стиль саморегуляции деятельности	Количество старшеклассников
Автономный	20%
Смешанный	50%
Зависимый	30%

Наглядно стиль саморегуляции деятельности старшеклассников представлен на рис. 3.

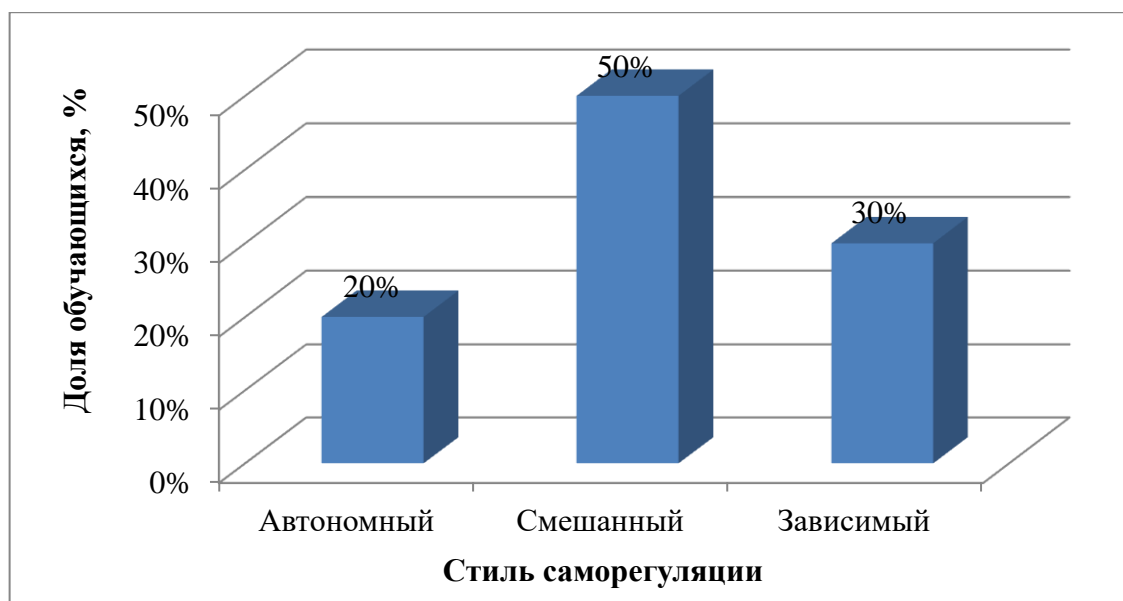


Рис. 3. Распределение обучающихся по стилю субъектной саморегуляции деятельности

Автономный стиль саморегуляции характерен для 20% обучающихся. Им свойственны: уверенность в себе, развитый самоконтроль, склонность к самостоятельному выполнению любой деятельности.

У большинства обучающихся (50%) выявлен смешанный стиль саморегуляции – обучающиеся демонстрируют независимость в своих действиях и обладают умеренной способностью к саморегуляции, тем не менее, чувствительны к воздействию извне.

Зависимый стиль саморегуляции имеют 30% обучающихся, которые демонстрируют такие качества личности, как высокая подверженность чужому влиянию, низкий самоконтроль, неуверенность в себе, низкий уровень самостоятельности при выполнении какой-либо деятельности, обычно они нуждаются в поддержке и организующей помощи.

Рассмотрим результаты исследования уровня экзаменационного стресса, полученные по тесту «подверженности экзаменационному стрессу» А.О. Прохорова.

Основные данные уровня выраженности экзаменационного стресса и подверженности ему представлены на рисунке 4.

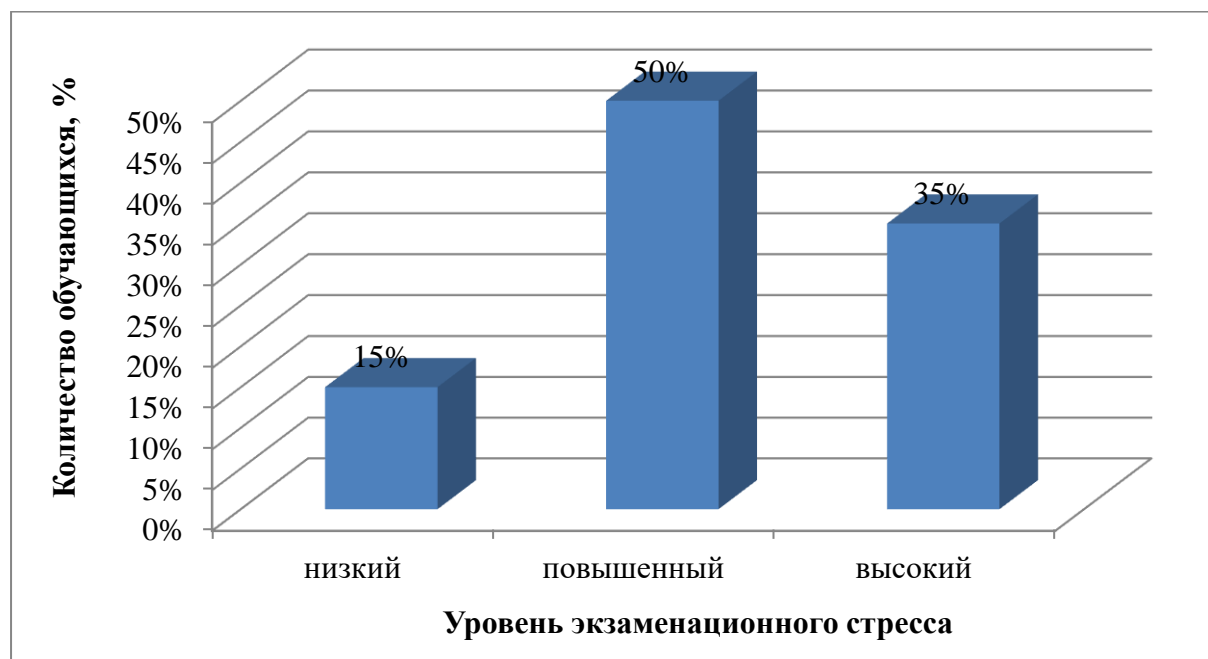


Рис. 4. Распределение обучающихся по уровню выраженности экзаменационного стресса обучающихся

Анализ результатов свидетельствует, что низкий уровень

экзаменационного стресса представлен только у 15% обучающихся, которые обладают уверенностью в своих способностях и подходят к предстоящим вызовам единого экзамена с готовностью, демонстрируя способность контролировать свои эмоции и чувства и проявлять разумность и спокойствие.

Большинство обучающихся имеют повышенный уровень экзаменационного стресса и степени подверженности ему – 50% обучающихся. Можно сделать вывод, что у большинства обучающихся-выпускников стресс ощущается прямо в момент прохождения экзамена, может снижаться уверенность в своих способностях, испытывают ситуативную тревогу во время процедуры экзамена.

Высокий экзаменационный стресс представлен у 35% обучающихся, у которых ситуация единого государственного экзамена и подготовка к нему часто сопровождается высоким уровнем стресса, неуверенность в своих способностях и знаниях, не способны контролировать свои эмоции и чувства.

2.3. Комплекс психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса

При разработке комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н.

В программе основным компонентом подготовки является различные приемы эффективного запоминания и работы с текстами, которые выпускники могут научиться с помощью разработанной программы. Эта программа также позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменом.

В рамках программы выделяется отдельный модуль, посвященный изучению методов расслабления и уменьшения стресса в мышцах. Это дает

возможность участникам не только повысить свою работоспособность, но и научиться качественно отдыхать.

Цель комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и государственной итоговой аттестации; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Содержание комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся включает в себя:

1. Комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на психологическую подготовку к экзамену обучающихся 11 класса;

Цель: развитие психологической готовности к проведению ЕГЭ, что способствует повышению самооценки, веры в собственные возможности в процессе сдачи единого государственного экзамена.

2. Комплекс психологических, ролевых, деловых игры «Лицом к лицу с экзаменом»

Цель: направленные на изучение приемов для снижения эмоционального дискомфорта, научение тому, как адаптироваться к обстоятельствам экзамена, развитие навыков эффективного поведения во время экзаменов, включая способы организации ответов и стратегии по развитию уверенности в своих возможностях.

I. Комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на психологическую подготовку к экзамену обучающихся 11 класса

Цель: развитие психологической готовности к проведению ЕГЭ, что способствует повышению самооценки, веры в собственные возможности в процессе сдачи единого государственного экзамена.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов

повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;

- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы стали:

– теоретические аспекты исследований известных психологов Ю. Л. Ханина, Ч. Спилберга, А. М. Прихожан, Е. И. Рогова, В. М. Астапова, Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, Л. С. Славиной в области изучения ситуативной тревожности и ее особенностей у подростков.

– практические методы и приемы психологических тренингов и технологий В. В. Петрусинского, И. В. Вачкова, Н. Ю. Хрящевой, И. А. Басовой, И. И. Власенко.

Структура комплекса занятий:

1. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»
2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»
3. «Как усвоить материал?»
4. «Лицом к лицу с экзаменом»

Первый блок программы нацелен на формирование у учащихся новое отношение к экзаменам – как к необходимому этапу в жизни. В результате работы развивается позитивное отношение к ним.

Второй блок включает профилактику стресса и формирование уверенного поведения. Учащиеся узнают о видах стресса в различных напряженных ситуациях и эффективных методах преодоления волнения перед экзаменом. Осознают свои индивидуальные стили поведения в стрессовых ситуациях. Осваиваются техники правильного дыхания, релаксации, медитации, направленной визуализации, позитивного мышления. Формируют навыки уверенного поведения.

Третий блок нацелен на формирование практического опыта участников в освоении эффективных методов работы с учебным материалом. В результате у

выпускников появляется возможность задействовать различные свои интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам разного типа и сформировать свой индивидуальный стиль.

Четвертый блок является обобщающим, направленным на формирование мотивации достижения успеха.

По каждому блоку проводятся два вида работ:

– Информационная, где ученикам предоставляется научная информация в адаптированной форме.

– Практическая, в процессе чего происходит отработка полученных знаний.

Теоретический материал представляется участникам программы в виде раздаточных материалов, что способствует лучшему закреплению материала и дает возможность обратиться к пройденному по завершении программы.

ЗАНЯТИЕ № 1. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»

Цель: Выработка у учащихся объективного отношения к ЕГЭ.

Приветствие и введение в тему развивающих занятий.

1. Упражнение «Имя». Цель: знакомство участников, презентация себя, настрой на продуктивную деятельность на занятии.

2. Упражнение «Экзамен - идеи или образы». Цель: развитие представлений об ЕГЭ.

3. Упражнение «Синквейн». Цель: развитие восприятия ситуации, ее оценка и эмоциональное реагирование на ситуацию экзамена.

4. Упражнение «Две стороны». Цель: рассмотрение положительных и отрицательных сторон ситуации экзамена для развития обучающегося-выпускника.

5. Арт-упражнение «Образ ЕГЭ». Цель: осознание и преодоление тревоги и страха перед экзаменами.

6. Упражнение «Аплодисменты по кругу». Цель: эмоциональная поддержка обучающимися друг друга, эмоциональная разрядка.

7. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального

состояния, результатов своей деятельности на занятии.

ЗАНЯТИЕ № 2. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен» (продолжение)

Цель: Развитие объективного отношения к экзамену.

1. Упражнение «Приветствие невербальным способом». Цель: настрой на занятие, разминка, создание положительного эмоционального фона.

2. Упражнение «Открытый диалог». Цель: создание доверительной атмосферы на занятии.

3. Упражнение-игра «Казнить нельзя помиловать». Цель: формирование уверенности в своих силах и возможностях в ситуации экзамена.

4. Упражнение «Тяжеловес». Цель: осознание своего напряжения в ситуации экзамена, снятие эмоционального напряжения.

5. Упражнение «Мечты и цели». Цель: развитие мотивации достижения успеха в ситуации экзамена.

6. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального состояния, результатов своей деятельности на занятии.

7. Завершение. Упражнение «Нарастающие аплодисменты». Цель: эмоциональная поддержка обучающимися друг друга, эмоциональная разрядка.

ЗАНЯТИЕ № 3. «Как справляться со стрессом и владеть собой».

Цель: Развитие способности к рефлексии и построение позитивного отношения к себе.

1. Упражнение «Контур тела». Цель: осмысление того, как эмоции связаны с физическими переживаниями.

2. Упражнение «ПЧМ». Цель: формирование умения различать поведение, мысли, чувства

3. Упражнение «Индикатор настроения». Цель: понимание того, как возникают негативные чувства, и развитие способности к осознанию собственных эмоций.

4. Упражнение «Интенсивность эмоции». Цель: развитие навыка

идентификации интенсивности и особенностей эмоционального состояния.

5. Релаксация «Море». Цель: снижение эмоционального напряжения.

6. Арт-упражнение «Рисунок моих эмоций». Цель: укрепление благоприятного настроения.

7. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального состояния, результатов своей деятельности на занятии.

8. Завершение. Упражнение «Хвастунишка». Цель: эмоциональная поддержка обучающимися друг друга, эмоциональная разрядка.

ЗАНЯТИЕ № 4. «Как справляться со стрессом и владеть собой»
(продолжение)

Цель: Развитие способности к рефлексии и построение позитивного отношения к себе; актуализация внутренних ресурсов.

1. Упражнение «Я люблю, Я могу, Я хочу...». Цель: настрой на занятие, разминка, создание положительного эмоционального фона.

2. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ». Цель: оценка степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ.

3. Мини-лекция «Уверенность на экзамене». Цель: формирование уверенности при сдаче экзаменов

4. Упражнение «Мои возможности». Цель: актуализация процесса самосознания и развития внутренних способностей, которые станут ключом к уверенности во время экзаменационных испытаний.

5. Упражнение «Образ уверенности». Цель: демонстрация способов укрепления чувства собственной уверенности обучающихся.

6. Упражнение «Ценность моего Я». Цель: укрепление веры в личные способности и улучшение оценки собственной значимости.

7. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального состояния, результатов своей деятельности на занятии.

8. Завершение. Упражнение «Прощай напряжение!». Цель: эмоциональная поддержка обучающимися друг друга, эмоциональная разрядка.

ЗАНЯТИЕ № 5. «Как справляться со стрессом и владеть собой»
(продолжение)

Цель: обучение обучающихся методам минимизации тревожности при столкновении со стрессом.

1. Разогрев. Упражнение «Передача хлопка». Цель: настрой на занятие, разминка, создание положительного эмоционального фона.

2. Упражнение «Моя тревога». Цель: предоставить возможность обучающимся-выпускникам испытать состояние беспокойства, сосредоточив внимание на личных ощущениях в данных обстоятельствах.

3. Мини-лекция «Победа тревоги». Цель: формирование умений преодоления проявлений тревожного состояния.

4. Упражнение «Мышечная релаксация». Цель: обучение использования методов расслабления мышц.

5. Упражнение: «Дыхательная релаксация». Цель: формирование умений использования дыхательных методов саморегуляции в стрессовой ситуации

6. Упражнение «Медитация». Цель: формирование умений использования медитативных методов саморегуляции в стрессовой ситуации

7. Упражнение «Антистатик». Цель: формирование умений различных методов саморегуляции в стрессовой ситуации.

8. Упражнение «Сбрось». Цель: обучение методам устранения мешающих негативных чувств.

9. Упражнение «Мысленная картина». Цель: формирование умений использования визуальных методов саморегуляции в стрессовой ситуации

10. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального состояния, результатов своей деятельности на занятии.

ЗАНЯТИЕ № 6. «Как справляться со стрессом и владеть собой»
(продолжение)

Цель: обучение обучающихся техникам, направленным на развитие и укрепление волевых качеств.

1. Упражнение «Часы». Цель: настрой на занятие, разминка, создание

положительного эмоционального фона.

2. Упражнение «Самообладание». Цель: обучение способности сохранять спокойствие в условиях повышенного напряжения.

3. Упражнение «Редактор». Цель: формирование умения сосредоточения и активизации внимания.

4. Упражнение «Дыхательная волевая практика». Цель: сосредоточение сил и средств для достижения цели стабилизации своего состояния.

5. Упражнение «Возбуждающее дыхание». Цель: сосредоточение сил и средств для достижения цели стабилизации своего состояния.

6. Упражнение «Точки». Цель: сосредоточение сил и средств для достижения цели стабилизации своего состояния, стимуляция познавательной активности.

7. Упражнение «Я и экзамен». Цель: формирование позитивного самоотношения в связи с экзаменом, повышение уверенности в себе.

8. Упражнение «Слова поддержки». Цель: формирование умений использования словесных методов саморегуляции в стрессовой ситуации

10. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального состояния, результатов своей деятельности на занятии.

ЗАНЯТИЕ № 7. «Как усвоить материал»

Цель: обучение методам эффективного взаимодействия с текстовым материалом, развивают их способности к запоминанию и закрепляют усвоенные умения.

1. Приветствие «Комплимент». Цель: настрой на занятие, разминка, создание положительного эмоционального фона.

2. Упражнение «На льдине». Цель: сосредоточение сил и средств для достижения цели стабилизации своего состояния, развитие концентрации внимания.

3. Мини-лекция «Память и приемы запоминания». Цель: способы усвоения информации и методы улучшения памяти

4. Упражнение «Снежный ком». Цель: тренировка способов развития

процессов памяти.

5. Упражнение «Живые скульптуры». Цель: тренировка применения методов и приемов развития процессов памяти.

6. Упражнение «Текст». Цель: тренировка применения методов и приемов развития процессов памяти.

7. Упражнение. «Пустой стул». Цель: переключение, позитивный настрой

8. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального состояния, результатов своей деятельности на занятии.

ЗАНЯТИЕ № 8.

1. Приветствие «Я - это...». Цель: настрой на занятие, разминка, создание положительного эмоционального фона.

2. Арт-упражнения “Преодоление”, Цель: открытие и осмысление внутренних чувств способствует развитию умения мотивировать себя в положительном ключе.

3. Арт-упражнение Рисунок “Как я сдаю ЕГЭ”. Цель: Развитие осознания и анализа неявных негативных чувств, связанных с процедурой экзамена.

4. Арт-упражнение «Я готовлюсь к ЕГЭ» Цель: вовлечение обучающихся в активный процесс подготовки к ЕГЭ и обмен знаниями на эту тему.

5. Арт-упражнение “Я уже сдал ЕГЭ (успешно)”. Цель: формирование уверенности в преодолении препятствий, восприятие подготовки к ЕГЭ как достижимой задачи и развитие понимания собственных целей.

6. Рефлексия. Цель: оценивание обучающимися своего эмоционального состояния, результатов своей деятельности на занятии.

II. Комплекс психологических, ролевых, деловых игр «Лицом к лицу с экзаменом».

Цель комплекса психологических, ролевых, деловых игр: направлены на изучение приемов для снижения эмоционального дискомфорта, научение тому, как адаптироваться к обстоятельствам экзамена, развитие навыков эффективного поведения во время экзаменов, включая способы организации

ответов и стратегии по развитию уверенности в своих возможностях.

1. Большая психологическая игра «Экзамен» (приложение А).

Цель: психологическая поддержка обучающихся в уменьшении стресса путем моделирования будущего экзамена.

Задачи:

- Через интенсивный личный опыт, связанный с прохождением экзамена, можно достичь модификации восприятия стрессовых обстоятельств, что ведет к уменьшению уровня стресса и беспокойства при столкновении с непривычными задачами;

- Обсуждение стратегий для преодоления трудностей, которые могут возникнуть во время экзамена, и определение этих трудностей;

- Улучшение умений взаимодействовать в команде.

2. Психологическая игра «ЕГЭ – в мире эмоций» (Трубиленко Н.С)

Цель игры: психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ.

Задачи игры:

- Актуализация участниками личного и социального опыта

- Создание условий для осознания участниками собственных эмоций

- Оптимизация уровня тревожности выпускников

- Осознание психологических проблем, возникающих у учащихся в ходе подготовки к ЕГЭ, и поиск путей их решения

- Оптимизация психологического микроклимата в коллективе

- Улучшение психического состояния выпускников за счет взаимоподдержки.

- Развитие эмоционального интеллекта у участников

3. Игра: «Всё ли я знаю о процедуре ЕГЭ и ОГЭ?»

Цель: расширение представлений о процедуре экзамена. Закрепление основных правил поведения на ЕГЭ.

4. Психологическая игра «Идет экзамен» (Мусина А.Ф.)

Цель: Снятие эмоционального напряжения, связанного с мыслями об экзамене, подготовкой к нему, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию,

поиск ресурса для уверенного поведения, настрой на позитивное начало, получение опыта структурирования ответа и публичного выступления.

5. Психологическая игра «Сдаем ЕГЭ» (Н.Е. Квачева)

Цель: переживание и осмысление ситуации экзамена.

Задачи: снять страх перед экзаменами; закрепление полученных знаний и навыков; снизить уровень тревожности, эмоционального напряжения, связанные с предстоящими экзаменами.

Таким образом, реализация комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену будет способствовать: повышению уровня психологической готовности к экзамену; снижению тревожности, связанной со сдачей ЕГЭ; развитию умения саморегуляции, самоконтроля деятельности и эмоционального состояния, самоорганизации при подготовке к сдаче ЕГЭ и в ситуации сдачи ЕГЭ

2.4. Анализ результативности реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся 11 класса

Рассмотрим динамику общего уровня психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся. Основные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Динамика уровня психологической готовности обучающихся к экзаменам после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся

Уровень готовности	До реализации комплекса мероприятий	После реализации комплекса мероприятий
низкий	35%	10%
средний	45%	35%
высокий	20%	55%

Наглядно динамика уровня психологической готовности обучающихся к экзаменам после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся представлена на рис.5.

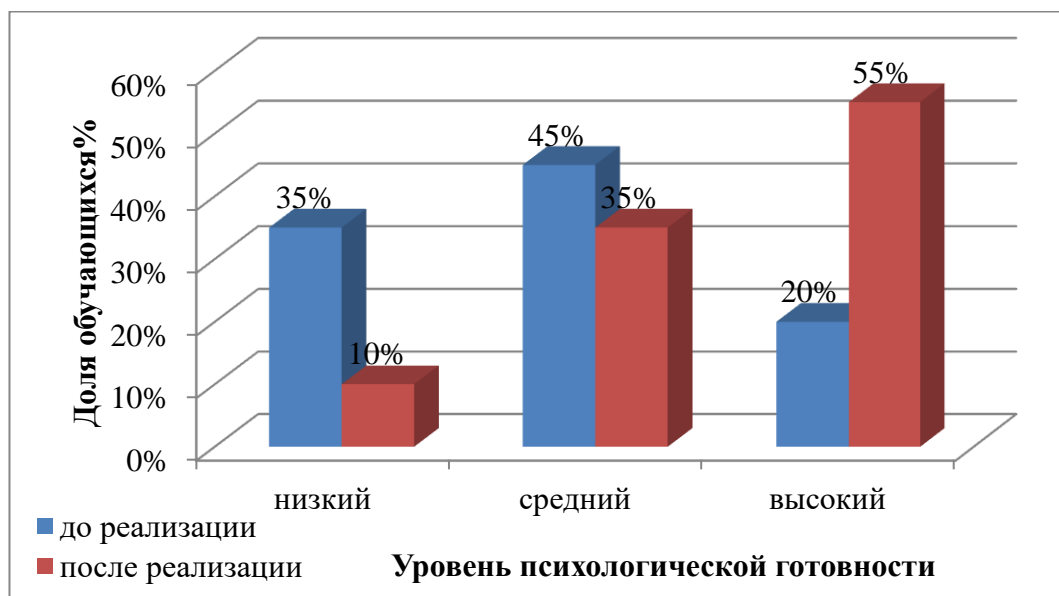


Рис.5. Динамика уровня психологической готовности обучающихся к экзаменам после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся произошло повышение общего уровня психологической готовности обучающихся к экзаменам. Так, доля обучающихся с низким уровнем психологической готовности снизилась на 25% и только 10% обучающихся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Состояние обучающихся характеризуется сильным беспокойством, напряжением и тревогой перед предстоящим экзаменом. Они постоянно беспокоятся о сдаче экзаменов и не могут найти способ успокоить себя во время экзамена. У них отсутствуют навыки управления своими действиями и контроля над собой, им трудно переключаться с одного задания на другое. При этом их знания по предметам могут быть достаточно хорошими. Характерно для них неверная оценка своих способностей, тревожное состояние без видимых причин, высокая чувствительность и обидчивость, что приводит к

конфликтам с учителями и одноклассниками. Эти учащиеся нуждаются в дополнительной психолого-педагогической помощи при подготовке к экзаменам.

Доля обучающихся, имеющих средний уровень психологической готовности к экзаменам снизилась на 10% и после реализации коррекционно-развивающего комплекса составляет 35% обучающихся, которые часто беспокоятся о неудачах на экзаменах, чувствуют себя неуверенно в своих знаниях и не всегда способны сконцентрироваться на учебе или правильно организовать подготовку к экзаменам. Им часто не хватает мотивации для учебы, они могут отказаться от подготовки к экзаменам, если сталкиваются с трудностями, и могут выбирать, когда им заниматься подготовкой в зависимости от настроения. Это связано с изменением социальной ситуации обучающихся и в целом их эмоциональное состояние является удовлетворительным. Это скорее адаптационный уровень тревожности.

Следует отметить положительную динамику высокого уровня – повышение доли обучающихся на 35% и после реализации психолого-педагогических мероприятий 55% подростков психологически готовы к экзамену на высоком уровне - веря в свои возможности, могут умело распределять свои усилия и время, находить оптимальные способы выполнения задач и адекватно оценивать свои знания, умения и способности. Они также легко устанавливают контакты с незнакомыми людьми в непривычной обстановке и спокойно справляются со стрессовыми ситуациями, успешно преодолевая волнение и активно действуя в ситуации экзамена для достижения результата.

Рассмотрим динамику показателей психологической готовности к экзаменам обучающихся: знакомство с процедурой, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля, самоорганизации после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся. Основные результаты представленные в таблице 6.

Динамика показателей психологической готовности к экзаменам после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся

Показатели готовности к экзамену	До реализации комплекса мероприятий	После реализации комплекса мероприятий
Знакомство с процедурой	8,2	10,5
Уровень тревоги	6,8	5,0
Владение навыками самоконтроля, самоорганизации	4,3	7,5

При интерпретации результатов исходили из следующих баллов определения уровня выраженности показателя: низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше.

Наглядно динамика показателей психологической готовности к ЕГЭ после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся представлена на рис.6.

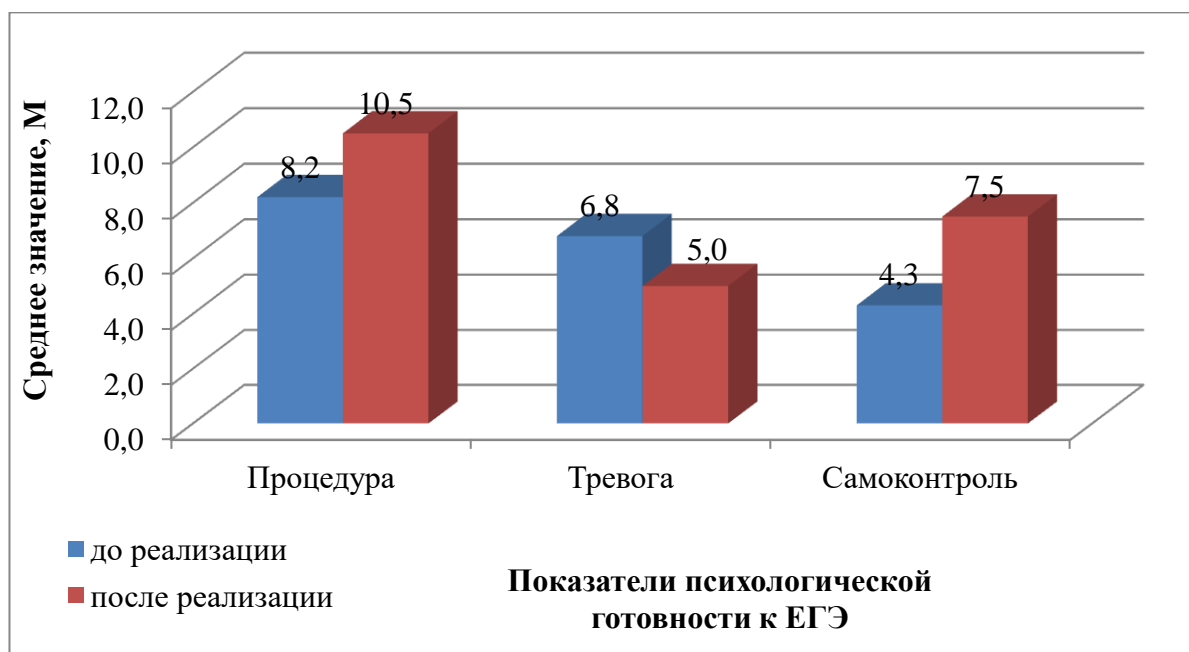


Рис.6. Динамика показателей психологической готовности к ЕГЭ после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся (среднее значение)

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся произошло повышение среднего значения показателя «Знакомство с процедурой» на 2,3 балла и составляет $M=10,5$ баллов. Оба показателя до и после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий находятся на высоком уровне – обучающиеся знакомы с процедурой и правилами единого государственного экзамена.

По показателю «Уровень тревоги» среднее значение снизилось на 1,8 и после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий остается на уровне среднего ($M=5,0$ баллов) обучающиеся в умеренной степени испытывают тревогу, связанную с экзаменами.

По показателю «Владение навыками самоконтроля, самоорганизации» произошло увеличение среднего значения (M) на 3,2 балла и после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий составляет $M=7,5$ балла, находится в пределах среднего уровня, следовательно обучающиеся научились осуществлять самоорганизацию деятельности по подготовке к сдаче ЕГЭ и осуществлять самоконтроль эмоциональных проявлений, связанных с экзаменом. Однако могут испытывать затруднения в осуществлении самоорганизации и самоконтроля.

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

Рассмотрим динамику стиля саморегуляции деятельности после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития

психологической готовности к экзамену обучающихся, представленные в таблице 7.

Таблица 7

Динамика стиля субъектной саморегуляции деятельности после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся

Стиль саморегуляции деятельности	До реализации комплекса мероприятий	После реализации комплекса мероприятий
Автономный	20%	50%
Смешанный	50%	35%
Зависимый	30%	15%

Наглядно динамика стиля саморегуляции деятельности после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся представлена на рис.7.

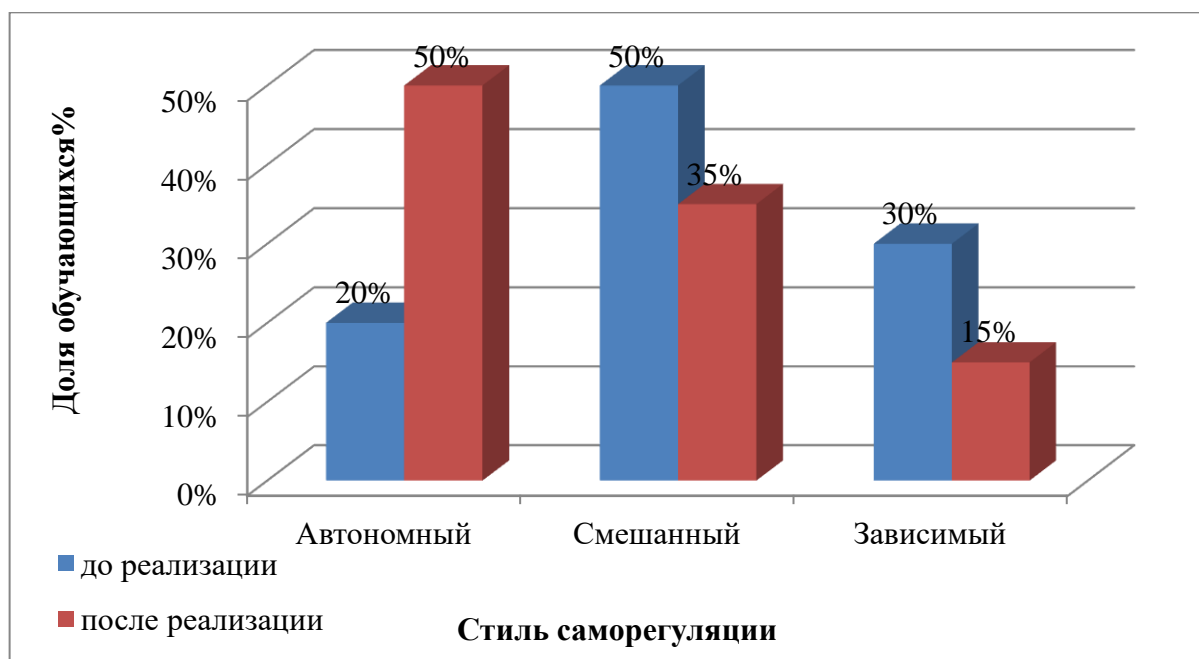


Рис. 7. Динамика стиля субъектной саморегуляции деятельности после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий произошло снижение доли зависимого стиля субъектной саморегуляции на

15%, снижение доли смешанного стиля субъектной саморегуляции на 15%. В свою очередь произошло повышение доли обучающихся с автономным стилем субъектной саморегуляции на 30%.

Следовательно можно сделать вывод, что реализация комплекса занятий и психологических, ролевых, деловых игр способствовала тому, что у обучающихся в деятельности повысилась уверенность в себе, осуществляют развитый самоконтроль, реализуют склонность к самостоятельному выполнению любой деятельности. Способны самостоятельно осуществлять самоподготовку к ЕГЭ.

Рассмотрим динамику уровня выраженности экзаменационного стресса после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся, представленные в таблице 8.

Таблица 8

Динамика уровня выраженности экзаменационного стресса после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся

Стиль саморегуляции деятельности	До реализации комплекса мероприятий	После реализации комплекса мероприятий
Низкий	15%	40%
Повышенный	50%	50%
Высокий	35%	10%

Наглядно данная динамика уровня выраженности экзаменационного стресса обучающихся представлена на рис. 8.

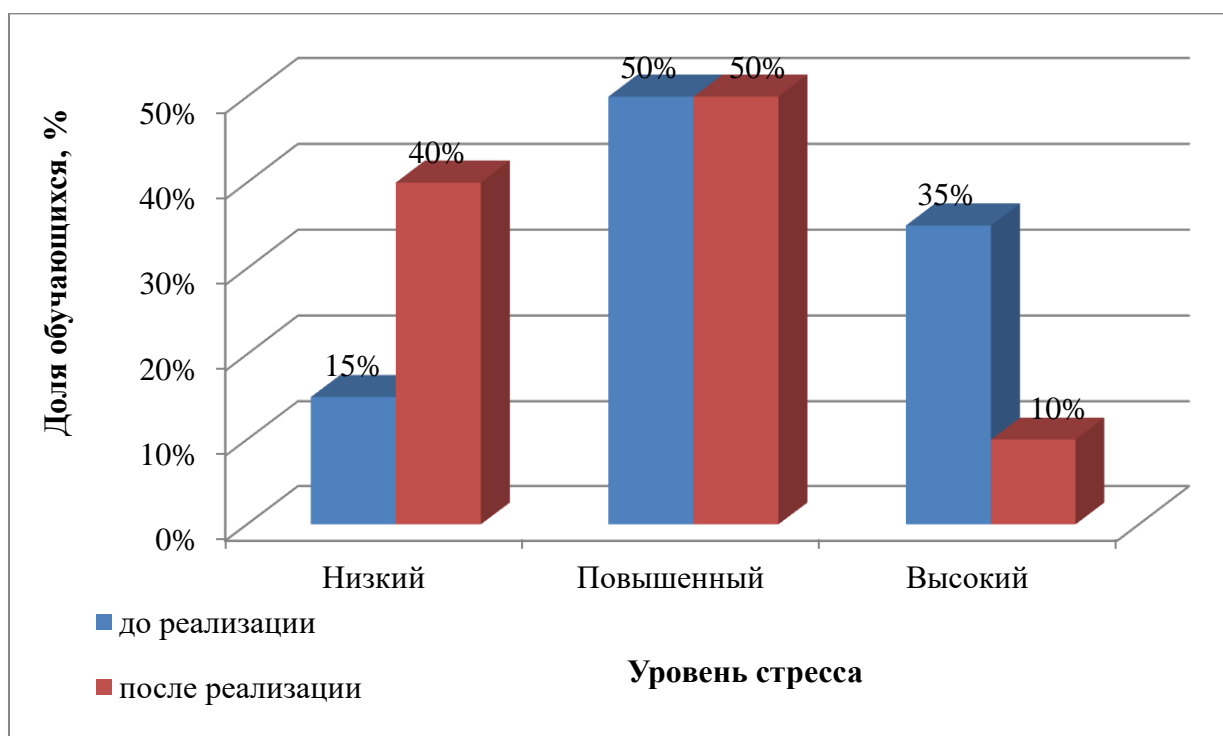


Рис. 8. Динамика уровня выраженности экзаменационного стресса после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся

После реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий произошло снижение доли обучающихся с высоким уровнем экзаменационного стресса на 25%, то есть снизилось количество обучающихся до 10% с высоким уровнем стресса, обучающиеся демонстрируют неуверенность в своих способностях и знаниях, не способны контролировать свои эмоции и чувства.

Большинство обучающихся имеют повышенный уровень экзаменационного стресса и степени подверженности ему (50% обучающихся). Можно сделать вывод, что большинство обучающихся ощущают стресс прямо в момент прохождения экзамена, может снижаться уверенность в своих способностях, испытывают ситуативную тревогу во время процедуры экзамена.

Представлена положительная динамика низкого уровня выраженности стресса - на 25% увеличилась доля обучающихся, которые обладают уверенностью в своих способностях и подходят к предстоящим вызовам единого экзамена с готовностью, демонстрируя способность контролировать свои чувства и проявлять разумность и спокойствие.

Таким образом, реализация комплекса занятий с элементами тренинга, и психологических, деловых, ролевых игр, в которых апробируются все полученные в процессе реализации занятий умения способствовала повышению психологической готовности к экзаменам обучающихся класса.

Выводы по главе 2

Преобладающим уровнем психологической готовности к обучающимся является средний уровень. Обучающиеся 11 класса преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они испытывают некоторую неуверенность в своих знаниях, не всегда могут настроиться на продуктивную учебу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно во время его сдачи. Им не хватает силы воли для полноценной подготовки; они перестают готовиться, если что-то не получается; занимаются подготовкой к экзаменам в зависимости от настроения. Это скорее адаптационный уровень тревожности, т. е. связанный с изменением социальной ситуации учащихся. В целом же их эмоциональное состояние является удовлетворительным. В меньшей степени у обучающихся представлен высокий уровень психологической готовности к экзаменам (20% обучающихся).

Среди показателей психологической готовности в большей степени представлен показатель знакомства с процедурой проведения экзамена. на среднем уровне представлен показатель тревоги, на низком уровне – показатель самоконтроля и самоорганизации.

Большинство обучающихся имеют повышенный уровень экзаменационного стресса и степени подверженности ему. Можно сделать вывод, что большинство подростков переживают стресс непосредственно в ситуации экзамена.

У большинства обучающихся выявлен смешанный стиль саморегуляции обучающихся, которые проявляют самостоятельность, средний уровень самоконтроля, подвержены внешнему влиянию.

С целью развития психологической готовности к экзамену нами был разработан и реализован комплекс психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся:

1. Комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на психологическую подготовку к экзамену обучающихся 11 класса

2. Комплекс психологических, ролевых, деловых игры «Лицом к лицу с экзаменом»

После реализации была выявлена следующая положительная динамика в развитии психологической готовности к экзамену:

- по уровню и показателям психологической готовности к экзамену произошло повышение доли обучающихся с высоким уровнем психологической готовности к экзамену (на 35%). С низкого уровня до среднего повысился показатель «Владение навыками самоконтроля, самоорганизации» (увеличение среднего значения на 3,2 балла).

Обучающиеся характеризуются высоким знанием процедуры проведения экзамена, умеренной экзаменационной тревогой и в умеренной степени сформированными навыками самоконтроля и самоорганизации деятельности, связанной с экзаменами обучающихся.

- по характеристике стиля субъектной саморегуляции произошло снижение доли зависимого стиля субъектной саморегуляции на 15%, повышение доли обучающихся с автономным стилем субъектной саморегуляции на 32%, Способны самостоятельно осуществлять самоподготовку к ЕГЭ.

- по уровню выраженности экзаменационного стресса наблюдается положительная динамика в повышении низкого уровня (на 25%) и снижении высокого уровня (на 25%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

Проведенное экспериментальное исследование на констатирующем этапе исследования свидетельствует, что психологическая готовность к экзаменам характеризуется повышенной тревожностью, чувством неуверенности в своих знаниях, недостаточным умением самоконтроля и саморегуляции деятельности по подготовке к сдаче ЕГЭ. Обучающиеся в большей степени знакомы с процедурой проведения экзамена, умеренной тревожностью. несформированность умений самоорганизации деятельности и самоконтроля эмоциональных проявлений. Большинство подростков переживают стресс непосредственно в ситуации экзамена.

У большинства обучающихся выявлен смешанный стиль саморегуляции обучающихся в, которые проявляют самостоятельность, средний уровень самоконтроля, подвержены внешнему влиянию.

С целью развития психологической готовности к экзамену нами был разработан и реализован комплекс психолого-педагогических мероприятий развития психологической готовности к экзамену обучающихся:

1. Комплекс занятий с элементами тренинга, направленный на психологическую подготовку к экзамену обучающихся 11 класса с целью отработки с обучающимися навыков психологической подготовки к экзаменам (ЕГЭ), снижении тревожности, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов. Комплекс занятий имеет 4 блока: первый блок нацелен на формирование у учащихся новое отношение к экзаменам – как к необходимому этапу в жизни. Второй блок включает профилактику стресса и формирование уверенного поведения. Третий блок нацелен на формирование практического опыта участников в освоении эффективных методов работы с учебным материалом. Четвертый блок является обобщающим.

2. Комплекс психологических, ролевых, деловых игры «Лицом к лицу с экзаменом»

Цель: направленные на ознакомление с простейшими приемами снятия эмоционального напряжения, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию, получение опыта поведения на экзамене, структурирования ответа, поиск ресурса для уверенного поведения.

В дальнейшем проводятся психологические, деловые и ролевые игры, где апробируются все полученные в процессе реализации занятий умения.

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

самоконтроля и самоорганизации деятельности, связанной с экзаменами обучающихся.

Обучающиеся стали больше уверены в своих силах сдачи ЕГЭ, могут выбрать наилучший способ выполнения заданий, правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения и способности, умеют устанавливать контакты в непривычной обстановке с незнакомыми людьми. Спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая волнение, активно и успешно действовать.

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

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

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

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

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // АНИ: педагогика и психология. 2016. № 1(14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-stressa-u-studentov-vo-vremya-sdachi-ekzamenatsionnoy-sessii> (дата обращения: 18.07.2023).
2. Антошкина И. В. Круглова Т.А. Формы и методы работы по психологической подготовке учащихся к экзаменам (ГИА, ЕГЭ) [Электронный ресурс] / И. В. Антошкина,— Режим доступа : <http://edusev.ru/consultation/psiholog/>.
3. Барышев А.Ю. Программа психологической подготовки к сдаче ЕГЭ // Справочник заместителя директора школы. – 2009 - № 4. С. 36-39.
4. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. М.: Знание, 1999. 37 с.
5. Бочева Н.А., Хотеева Е.В. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ // Наука, образование, общество. – 2015. - № 1 (93). – С. 194-201.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 1999. 219 с.
7. Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д.,2007. – 269 с.
8. Гапонова С.А., Романова А.И. Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в форме ЕГЭ // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2012. - № 1. – С. 120-123.
9. Голубев Г.Г. Психология. – М.: Высш. школа, 1987. - 247 с.
10. Деркач А.А. Методология и стратегия акмеологического исследования - М.: РАГС, 1998. 148 с.
11. Долгополова И.В. Психологическая готовность детей к ЕГЭ // Психологический журнал. – 2015 – с. 14-17 [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26280452> (дата обращения 21.03.2023).

12. Дурай-Новикова К.М. Мотив и смысл (психолого-педагогического исследования) – М.: Наука, 1993.

13. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности – Минск, 1976. - 25 с.

14. Единый государственный экзамен: психолого-педагогическая подготовка учащихся и родителей: Методические рекомендации учителям / сост. А.Д.Барбитова. – Ульяновск: УИПКПРО, 2005. – 13 с.

15. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ» //Школьный психолог. 2008. №9. С. 28-37.

16. Жукова В.Ф. Психолого – педагогический анализ категории «Психологическая готовность», Филиал Российского государственного университета в г. Сургуте. Журнал Известия Томского политехнического университета. Инжиниринг георесурсов. 2012г [Электронный ресурс] URL.: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.04.2021).

17. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. 2003. №4. С. 66-72.

18. Ильин С.С. Психологическая готовность специалиста к управленческим профессиям: содержание, структура, диагностика : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.13. - Москва, 1999. - 21 с.

19. Кадашниковая Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010 – 137 с.

20. Качимская А.Ю., Ковтун П.О. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №3, [Электронный ресурс] URL.: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN319.pdf> (дата обращения 02.04.2024).

21. Коваленко С.В. Индивидуальные особенности и экзаменационная тревожность школьников: теоретический анализ и перспективы исследования // Преподаватель 21 века, 2010. №1. [Электронный ресурс] URL.: individualnye-

osobnosti-i-ekzamenatsionnaya-trevozhnost-shkolnikov-teoreticheskiy-analiz-i-perspektivy-issledovaniya.pdf (дата обращения 23.03.2023).

22. Кожемякина М.П., Спасенников В.В. Анализ психологической составляющей подготовки учеников к единому государственному экзамену // Психология в экономике и управлении. – 2011 - № 12 – С. 72-77.

23. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников // «Школьный психолог». – 2010 – № 3. – С. 66-72.

24. Крутецкий В.А. Психология. – М. : Просвещение, 1986. 335 с.

25. Кудинов В.А. Желнин М.Э. Преимущества и недостатки тестирования в сравнении с другими методами контроля. Кудинов В.А. Желнин М.Э. // Ученые записки: Электронный научный журнал Курского государственного университета, 2012 г, №1 (21). [Электронный ресурс], URL.: . <https://cyberleninka.ru/article/n/preimuschestva-i-nedostatki-testirovaniya-v-sravnenii-s-drugimi-metodami-kontrolya-znaniy> (дата обращения 14.04.2024).

26. Кузнецова, Л. Э. Теоретический анализ проблемы психологической готовности старшеклассников к единому государственному экзамену как стрессовой жизненной ситуации / Л. Э. Кузнецова, Д. С. Косинова. // Современная психология : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Бук, 2017. — С. 42-49. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/254/12958/> (дата обращения: 24.03.2021).

27. Лавров О. В., Балмасова И. П. Экзаменационный стресс: кластерно-иммунологическая модель. – Москва, 2014. – 255 с.

28. Лебедева Л. Экстренная АРТ-терапевтическая помощь в ситуациях острого стресса [Текст] / Л. Лебедева // Школьный психолог. Прил. к газ. «Первое сентября». – 2009. – № 4. – С. 18–24.

29. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) \ Школьный психолог.-2008.- № 9

30. Лихачева А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Психологический журнал. – 2016 –

С. 121-126. [Электронный ресурс] URL.: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26694874> (дата обращения 03.04.2021).

31. Локтева С.И. Модель психологической подготовки учащихся к ЕГЭ через систему психологического сопровождения учащихся на всех ступенях обучения / С.И. Локтева. – Текст : электронный // Материал выступления на метод. объединении педагогов-психологов. – Дзержинск, 2012. – URL: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/03/05/psikhologicheskayapodgotovka-obuchayushchikhsya-k-ege>.

32. Манукова С.А. Формирование идейно-нравственной готовности выпускников педвуза к профессионально-педагогической деятельности : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. - Ростов-на-Дону, 1988. - 210 с.

33. Мартынова Е.А., Енчин Г.Ю. Формирование психологической готовности учащихся старших классов в процессе подготовки к единому государственному экзамену //Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2020. – № 2-3 (10-11). – С. 85-88.

34. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев ; под ред. А. А. Бодалева ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 398 с.

35. Назимов И.М. Профориентация и профотбор на промышленных предприятиях. – Киев.: Знания, 1999. – 269 с.

36. Наумов В.П. Формирование готовности будущих учителей к общению с подростками : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Высш. комс. шк. при ЦК ВЛКСМ. - Москва, 1989. - 23 с.

37. Неделина С.В. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену (для методической и психологической служб школы, учителей, учащихся, родителей): методические рекомендации по работе с выпускниками. – Воронеж: ВОИПК и ПРО, 2011 – 145 с.

38. Нерсисян Л. С., Пушкин В. Н. Психологическая структура готовности оператора к экстремальным действиям // Вопросы психологии. – 1969. – № 5. – С.24-31.

39. Ощепкова Н.Г. К вопросу о готовности старшеклассников к итоговой оценке учебных достижений в форме единого государственного экзамена // Электронный научный журнал "Письма в Эмиссия.Оффлайн", Июль 2012 [Электронный ресурс], URL.: <http://www.emissia.org/offline/2012/1829.htm> (дата обращения 05.04.2021).

40. Петрусинский В.В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: АСТ, 2007. 196 с.

41. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Просвещение, 1984. 499 с.

42. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 216 с.

43. Программы психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации / ред. Л.К. Чаусова. РнД.: Апроель, 2002. 218 с.

44. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М: [б.и.]. 2001. 261 с.

45. Психологическая подготовка гимнастов высших разрядов: / сост. Е. Г. Козлов и В. М. Мельников // Центр. совет Союза спортивных о-в и организаций СССР. Глав. тренерский совет . - Москва : ГЦОЛИФК, 1987. - 42 с.; 21 см.

46. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., 1993.

47. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 2012. – 705 с.

48. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. 9-11 классы. М.: ВАКО, 2006. - 238 с.

49. Серегина Е.А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену [Текст] / Е.А. Серегина // Вестник

Томского государственного педагогического университета. – 2011. – № 10. – С. 170–174.

50. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ) //Из материалов сайта Липецкого ОЦ ППМС. 2013. 188 с.

51. Тимонин, А. И. Формирование готовности будущего учителя к использованию игры как педагогического средства : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. - Ярославль, 1995. - 194 с.

52. Трубиленко Н.С ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ЕГЭ – В МИРЕ ЭМОЦИЙ» // Дальневосточная Психея – 2023: сборник методических материалов / Под ред. Е.Н. Катковой. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2024. 173 с.

53. Узнадзе Д.Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.

54. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/> (дата обращения 18.04.2021).

55. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями // Серия «Психолог в школе». – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

Приложение А

Большая игра для подростков и старшеклассников «Экзамен».

Обучающиеся-выпускники могут использовать эту игру в рамках работы по психологической подготовке к экзаменам. Во время сдачи экзаменов, особенно в первый раз, старшеклассники ощущают страх, напряжение и тревогу. Эти естественные реакции вызваны новой социальной ситуацией. Однако, благодаря игре, школьники могут снять напряжение, имитируя экзаменационную ситуацию.

Цель: психологическая поддержка обучающихся в уменьшении стресса путем моделирования будущего экзамена.

Задачи:

- Через интенсивный личный опыт, связанный с прохождением экзамена, можно достичь модификации восприятия стрессовых обстоятельств, что ведет к уменьшению уровня стресса и беспокойства при столкновении с непривычными задачами;

- Обсуждение стратегий для преодоления трудностей, которые могут возникнуть во время экзамена, и определение этих трудностей;

- Улучшение умений взаимодействовать в команде.

Необходимые материалы: экзаменационные билеты; ватман; маркер; колокольчик; песочные часы – 2 шт. (на 1 и на 3 минуты); карточки для жеребьевки; листы формата А3 с текстом правил.

Ход игры.

Ведущий. Сегодня мы собрались для того, чтобы погрузиться в атмосферу экзамена и проверить свои силы. Для каждого из нас экзамен - это возможность испытать свои грани, независимо от уровня опыта. Ловите слово «экзамен», погрузитесь в его звучание. Какие ассоциации оно вызывает у вас? Поделитесь ими.

Ведущий. Сегодня мы с вами отправимся на практику, чтобы понять истинное значение экзамена. Кто-то чувствует волнение и страх перед ним, а кто-то напротив, переполнен энергией и уверенностью. Мы будем обсуждать,

что каждый из вас пережил в этот день. Экзамен проводится необычным образом - в групповой форме. Участники разбиваются на команды, что делает этот процесс еще более увлекательным.

Ведущий организует жеребьевку. Количество человек в команде не должно превышать 7-8 человек.

Ведущий. Я прошу всех сесть в круг таким образом, чтобы участники одной команды находились рядом. Прежде, чем мы начнем экзамен, дайте мне знать ваше мнение. Что, по вашему мнению, определяет успех на экзамене? Позвольте открыто обсудить это. Участники высказываются о знании предмета, удаче, находчивости, доброжелательности экзаменационной комиссии, взаимной поддержке и так далее. Ведущий делает заключение.

Ведущий. Послушав наших спикеров, мы осознали, что успех на экзамене зависит от различных обстоятельств. Впереди нас ждет проверка этого утверждения. Прежде чем начнется экзамен, предлагаю познакомиться с правилами.

Ведущий вывешивает плакат с текстом правил.

При проведении игры первое правило касается процедуры. Представители каждой команды подходят к столу, где сидит "уважаемая экзаменационная комиссия", и выбирают билет одновременно. Затем происходит обсуждение в командах. По окончании времени представитель команды выходит к столу экзаменаторов и отвечает на вопросы билета. При необходимости команда может дополнить ответ. Оценки выставляются по традиционной пятибалльной системе.

Время подготовки к ответу строго ограничено, на нее дается 3 минуты, на ответ – 1 минута. Отсчет времени осуществляется с помощью песочных часов. Сигналом к началу и завершению этих периодов служит звонок колокольчика. За нарушение правил экзаменационная комиссия имеет право снижать отметку.

Ответ должен быть логичным и содержать полное раскрытие всех понятий, включенных в вопрос, также существуют требования к построению ответа.

Ведущий. Есть ли у вас вопросы по тем правилам, с которыми вы только что познакомились?

А теперь позвольте представить вам экзаменационную комиссию.

В состав комиссии входят завучи и педагоги.

Ведущий. Я прошу команды сесть отдельно друг от друга. Пока команды пересаживаются на отведенные им места, ведущий раскладывает на столе билеты.

Участники направляют своих представителей за «счастливым билетом».

Все билеты имеют № 13

Экзаменационные билеты

Билет № 13 Расскажите об особенностях жанра «Современный женский роман»: сюжет, литературные приемы, главные герои и т.д.

Билет № 13 Расскажите об особенностях выращивания цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

Билет № 13 Докажите теорему №124 о построении равнобедренного круга.

Билет № 13 Перечислите основные способы добывания философского камня в горах Казахстана.

Билет № 13 Расскажите об особенностях внешней политики князя Джуффина Доброго (на примере торговли со странами Дальнего Юга).

Билет № 13 Расскажите об особенностях экспериментальной проверки качества парфюмерной продукции «franzuski sport».

Билет № 13 Расскажите об обычаях, культуре, особенностях жизни дикого племени Мумба-Юмба, живущего лесах Центральной Африки.

Билет №13. Найдите место в биологической классификации живому существу, известному в народе как Змей Горыныч.

Билет № 13 Расскажите о подготовке, проведении и правилах черенкования плодово-ягодных деревьев и кустов в условиях Крайнего Севера.

Ведущий переворачивает песочные часы.

Ведущий. Внимание! Начинается отсчет времени! После окончания обсуждения, звучит сигнал колокольчика, который уведомляет о прекращении обсуждения. Представители команд поочередно выходят к экзаменационной комиссии после звучания колокольчика. Чтобы исключить продолжение обсуждения после сигнала ведущего, все представители команд выходят к столу вместе и отвечают на вопросы билета по очереди. Время контролируется ведущим.

Ведущий. Я попрошу представителя многоуважаемой комиссии рассказать, какие результаты получили участники.

Команды, ответившие на 3 экзаменационных билета и получившие по 3 отметки, собрались перед многоуважаемой комиссией, чтобы услышать результаты. Победителей объявляет экзаменационная комиссия после подсчета общего балла каждой команды. Юмористические комментарии с акцентами на достижениях отвечавших помогают участникам расслабиться и лучше пережить неудачу. Комиссия рассказывает оценки команд, обосновывая свои решения.

По завершению экзамена, ведущий предлагает участникам сесть в круг. Результаты работы каждой команды становятся видимыми. Важно обсудить, что способствовало и что затрудняло подготовку и ответы на вопросы. Какие факторы повлияли на общий результат? Что вызвало позитивные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Какое значение имел для вас билет под номером 13? Какие чувства возникли во время игры? Что оказалось наиболее важным в ходе процесса?

Приложение Б

Психологическая игра «ЕГЭ – в мире эмоций» (Трубиленко Н.С)

Целевая аудитория предлагаемой игры: учащиеся 11 класса, количество участников: 4-12 человек. Продолжительность проведения занятия: 45 минут.

Цель игры: психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ.

Задачи игры:

- Актуализация участниками личностного и социального опыта
- Создание условий для осознания участниками собственных эмоций
- Оптимизация уровня тревожности выпускников
- Осознание психологических проблем, возникающих у учащихся в ходе подготовки к ЕГЭ, и поиск путей их решения
- Оптимизация психологического микроклимата в коллективе
- Улучшение психического состояния выпускников за счет взаимоподдержки
- Развитие эмоционального интеллекта у участников

Методический материал:

- Игровое поле, фишка для него
- 76 карточек со значками (по 6 карточек каждому участнику; каждый участник получает набор карточек своего цвета). На каждой карточке значок: треугольник / круг / квадрат / ромб / овал / многоугольник.
- Карточки с названиями эмоций (веселье, раздражение, разочарование, сочувствие, радость, удивление, любопытство, интерес, злость, грусть, недоверие, гордость, благодарность, уверенность, стыд, отвращение, страх, беспокойство)
- Бланки с «Незаконченными предложениями», в который отражается отношение каждого из участников к проведенному занятию
- Карточки ситуаций

Игровые ситуации

Ситуация 1: Увеличился проходной балл в ВУЗ по одному из предметов, который Вы сдаете.

Ситуация 2: ВУЗ поменял экзамены для поступления.

Ситуация 3: По результатам прошлого года в стране нет 100бальников по предмету, который Вы планируете сдавать.

Ситуация 4: В школе добавили 1 час (электив) по подготовке к ЕГЭ по предмету, который Вы планируете сдавать.

Ситуация 5: Родители сказали, что у них есть возможность нанять репетитора по одному из предметов, который Вы сдаете.

Ситуация 6: Учитель на каждом уроке говорит Вам, что Вы без труда сдадите ЕГЭ.

Ситуация 7: Друг предложил вместе ходить к репетитору по подготовке к ЕГЭ

Ситуация 8: Появилась возможность посещать курсы по подготовке к ЕГЭ онлайн.

Ситуация 9: Вы стали свидетелем того, как на экзамене удалили за шпаргалку.

Ситуация 10: За 10 дней до экзамена по математике объявили, что «базу» можно поменять на «профиль» (и наоборот).

Ситуация 11: ЕГЭ отменили в этом учебном году.

Ситуация 12: Вы с другом готовились к ЕГЭ вместе, он получил на экзамене 90 баллов, а Вы – 40.

Ситуация 13: Вы сдали ЕГЭ на 100 баллов.

**Примечание: учащимся могут быть предложены и другие ситуации, связанные с экзаменом.*

Подготовка к игре. Для начала игры нужно положить игровое поле на стол и поставить фишку на стартовую клетку в центре игрового поля. Раздать каждому участнику по 6 карточек со значками – треугольник / круг / квадрат / ромб / овал / шестиугольник (у каждого участника – карточки только одного цвета. Разложить любые 6 карточек с названиями эмоций вокруг игрового поля (остальные стопкой – около игрового поля). Самым первым игру начинает самый младший игрок.

Ход игры:

- Ведущий «вслепую» выбирает карточку ситуаций из стопки и зачитывает ее вслух. Каждый из игроков (включая ведущего) выбирает, какая из эмоций вокруг игрового поля лучше всего отражает его эмоции в данной ситуации. После этого он выкладывает перед собой цветную карту с таким же значком (треугольник / круг / квадрат / ромб / овал / многоугольник).

- Далее ведущий выбирает одного из игроков и высказывает предположение, какую эмоцию он выбрал.

- Затем игрок переворачивает свою карту со значком и если ведущий угадал, то вся команда играющих получает 1 балл (передвигает фишку на 1 позицию на игровом поле).

- Игрок, чью эмоцию отгадывали, выбирает следующего игрока и пытается отгадать, какую он выбрал эмоцию. Так продолжается до тех пор, пока не будут высказаны предположения об эмоциях всех игроков. На ведущем круг заканчивается, так как его эмоцию угадывают последним.

- Каждый следующий игрок, который становится ведущим, прежде чем зачитывать ситуацию, меняет одну карточку эмоций из шести, выложенных вокруг игрового поля.

Участники в ходе игры могут задавать друг другу вопросы, проясняющие их отношение к той или иной ситуации, связанной с ЕГЭ (но только после того, как высказали свое предположение, и карта игрока была открыта)

В ходе игры могут быть рассмотрены все ситуации (при количестве игроков 4-6), или несколько из них (при количестве игроков 6-12).

Обсуждение. После игры участники сначала письменно заполняют бланки с незаконченными предложениями, отражающими отношение каждого из них к игре, потом вслух зачитывают 1-2 предложения (на выбор) и обсуждают итоги игры. Вопросы для обсуждения: На достижение каких целей был направлена сегодняшняя игра? Что мешало / помогало угадывать эмоции других участников?

Приложение В

Игра: «Всё ли я знаю о процедуре ЕГЭ и ОГЭ?»

Игра представляет собой соревнование двух команд. Команды – это выпускники 9 и 11 класса и их родители.

В качестве членов жюри выступают учителя, зам. директора.

1 конкурс: Разминка

Конкурс представляет собой блиц-опрос. Каждая команда отвечает на вопросы по процедуре ЕГЭ и ОГЭ. Каждый правильный ответ приносит команде 1 балл.

		Вопросы 1 команде	
	Клас с	Вопрос	Ответ
.	11	Кто организует и проводит ЕГЭ?	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки — Рособрнадзор
.	9	Как расшифровывается ППЭ?	Пункт проведения экзамена
.	11	Вы уже заполняли бланк «Сведения о выпускнике для регистрации в региональной базе данных». Какие правила заполнения данного бланка?	Заполнять чёрной гелевой ручкой, заглавными печатными буквами, строго по документу, удостоверяющему личность

.	9	Какое минимальное количество предметов должен сдать выпускник?(11 кл)	4; 2
.	11	В какое время вскрывается пакет с материалами ЕГЭ?	в 10.00
.	9	Как называется минимальное количество баллов, необходимых, чтобы ОГЭ по предмету считался сданным?	Порог успешности
.	11	Назовите максимальное количество человек в аудитории.	15
.	9	Сколько заданий в КИМах ЕГЭ по математике?	26
.	11	Когда подаётся апелляция по процедуре проведения ЕГЭ?	После сдачи материалов, но до выхода из ППЭ
0.	9	Почему нельзя заполнять бланки ЕГЭ карандашом, ручкой с синими чернилами или или чёрной, но шариковой ручкой?	Информация, внесённая в бланки, сканируется и обрабатывается с использованием специальных аппаратно-программных средств. Искажённое написание символов может быть распознано неправильно
	11	Можно ли не приступить к	Да

1.		выполнению какой-либо части КИМов по математике?	
2.	9	Какой предмет не допустим у выпускника в момент проведения ОГЭ?	Мобильный телефон
3.	11	Сколько продолжается экзамен по русскому языку?	3 ч. 55 минут
4.	9	По каким предметам необходимо сдать ОГЭ, чтобы получить аттестат?	Русский язык, математика и 2 предмета на выбор
5	11	Если ты не знаешь, как записать ответ, поможет ли тебе организатор в аудитории?	Нет, организаторы не имеют право помогать с заполнением бланков ответов.
6.	9	Сколько продолжается экзамен по математике?	3ч. 55 мин.
7.	11	Какого числа вы будете сдавать математику базового уровня?	31 мая
8.	9	Какого числа вы будете сдавать математику?	6 июня
9.	11	Сколько организаторов в аудитории?	2
0.	9	Когда подаётся апелляция по результатам ЕГЭ?	В течении 3 дней со дня официального объявления результатов
	11	За сколько минут до конца экзамена	За 30 минут

1.		организатор обязан предупредить тебя?	
2.	9	Что запрещается во время проведения ОГЭ?	запрещается: разговаривать друг с другом вставать с мест; пересаживаться; обмениваться любыми материалами и предметами; использовать мобильные телефоны...

2 конкурс: Черный ящик

Необходимо определить содержимое чёрного ящика по его описанию. Команды определяют по очереди.

Ведущий:

— Внимание! Внести «Чёрный ящик»! Определите его содержимое по описанию.

1) 9 класс: Состоит из двух частей. Есть горизонтальные и вертикальные штрихкоды. Есть поля для указания следующей информации: код региона, код предмета, название предмета. Вторая часть разлинована пунктирными линиями «в клеточку». Может использоваться обратная сторона бланка. (Это бланк ответов №

2) 11 класс: Фон бланка — оранжевый цвет. Есть горизонтальные и вертикальные штрихкоды. На бланке указываются сведения об участнике ЕГЭ: фамилия, имя, отчество, серия и номер документа, удостоверяющего личность, пол. Участник ставит подпись строго внутри окошка). (Это бланк регистрации).

Каждый правильный ответ приносит команде 10 баллов.

3 конкурс: «Соберись и успокойся».

Ведущий:

- На экзамене очень важно взять себя в руки. Припомните, пожалуйста, советы психологов и приемы, помогающие собраться на экзамене. Отвечайте по очереди. Каждый совет приносит Вашей команде 2 балла.

(Положительный настрой «Что ни делается – все к лучшему»).

. дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхать, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже приступ паники.

полноценное питание. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

Как известно, вступительные испытания выпадают на самый жаркий месяц лета, поэтому на экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой воды).

4 конкурс: Эстафета.

На столе в одной части зала находится набор предметов: бланки ответов №1 и №2, бланки регистрации, мобильные телефоны, калькуляторы, таблица квадратов, список математических формул, черновики, орфографический

словарь, черные гелевые ручки, синие шариковые ручки, бутылки с водой, карандаши, линейки, номера для столов, паспорта .

Задача команд: по одному предмету, по очереди собрать на своём столе предметы, находящиеся у выпускника на парте при проведении ГИА для 11 класса по русскому языку, для 9 класса – по математике.

Оценивание конкурса: команда, первой и без ошибок собравшая предметы, получает 15 баллов. Если команда ошиблась или оказалась второй, но без ошибок – 10 баллов. В остальных случаях – 5 баллов.

5 конкурс: Проверка внимания.

Командам предлагается бланки ответов и регистрации ЕГЭ по математике (одной команде) и по русскому языку (другой), в которых допущены по 5 ошибок в оформлении и записи ответов. Если команда указывает все 5 ошибок – она получает 5 баллов, при ошибке баллы пропорционально уменьшаются.

Подведение итогов: по результатам пяти конкурсов находится сумма баллов команд. Команда, набравшая максимальное количество баллов, награждается грамотой и пособиями по подготовке к ЕГЭ. Члены проигравшей команды награждаются брошюрами о процедуре проведения ЕГЭ.

Заключительное слово ведущего.

- Молодцы и умницы! Вы всё хорошо усвоили, и надеюсь, не будете испытывать затруднения при сдаче ЕГЭ. У вас всё получится! Не надо бояться ЕГЭ, а спокойно, систематически заниматься. Дорогу осилит идущий! Желаю успеха!

Приложение Г

Психологическая игра «Идет экзамен» (Мусина А.Ф.)

Цель: Снятие эмоционального напряжения, связанного с мыслями об экзамене, подготовкой к нему, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию, поиск ресурса для уверенного поведения, настрой на позитивное начало, получение опыта структурирования ответа и публичного выступления.

Ход игры:

При входе обучающимся раздают жетоны, и ребята садятся по цветам, по командам, стулья расставлены по 4 команды.

- Здравствуйте ребята. Мы рады приветствовать вас.

- Скоро наступит пора сдачи экзаменов. Мы очень за вас беспокоимся.

Экзамен-это не конец света, и часто не последняя ступенька в образовании человека. Впереди каждого выпускника ждет еще много испытаний. Поэтому лучший способ морально собраться перед экзаменами, это настроиться на позитивный и немного философский лад. Сегодня мы с вами попробуем настроиться на непростой, но очень интересный этап в вашей жизни.

Обратите внимание, вы сидите в командах. Вам необходимо выбрать лидера, придумать название команды. Вам предстоит пройти 3 испытания. Команда набравшая большее количество очков, побеждает и получает приз.

1 задание. Вам необходимо ответить на вопросы экспресс-теста. Что вы знаете о процедуре экзамена?

Правила: Налисточка перед вами вопросы, вам необходимо написать название команды, вписать правильный ответ. На задание вам 3 минуты. Отвечаете на вопросы, после команды СТОП, перестаете писать. За каждый правильный ответ вы получаете жетоны.

Разминка.

1. Чем нельзя пользоваться на экзамене? (мобильным телефоном, гелиевой ручкой, тестовым материалом (КИМ))

2. На экзамен необходимо принести... (учебник, паспорт, персональный компьютер)

3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся... (встает в угол, удаляется с экзамена, платит штраф)

4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться... (к организатору, к Президенту РФ, к другу)

5. Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов... (на ладони, на полях бланка, на черновике)

6. Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо... (хлопнуть в ладоши, топнуть ногой, поднять руку)

7. Для подачи апелляции необходимо обратиться... (к ответственному организатору, к дежурному по этажу, к министру образования РФ)

- Молодцы, вы достойно справились с первым заданием

2 Задание. Часто перед трудным экзаменом или важной контрольной работой нам хочется, чтобы кто-то сделал это за нас. Сегодня такая возможность есть!

Каждая команда должна составить своеобразный «фоторобот» человека, который сможет сдать за ее участников сложный экзамен. Черты внешности, а также свойства и качества характера этого «фоторобота» нужно позаимствовать у членов команды. Условие: позаимствовать какое-либо качество нужно у каждого.

Получившийся портрет нужно нарисовать и снабдить коротким описанием, а затем представить всем участникам.

На столе у вас весь необходимый материал, на данное задание вам 5 минут. Все поняли задание? Время пошло.

Все прекрасно справились с заданием, ваши фотороботы, имеют те качества, которые есть у каждого из вас. А значит каждый из вас сможет сдать экзамен. Каждая команда получает по одному жетону.

-Ребята, какой сегодня день? А какое число?

- Что вы представляете, когда слышите ПЯТНИЦА 13Е!?

- У многих Пятница 13 ассоциируется со страшилками, потому что с самого детства мы почему-то с каким-то ажиотажем реагировали на эту дату и

всегда ждали, что что-то случится. Но на самом деле это день как день. Также и экзамены, многие считают, что это что-то страшное, и чтобы удачно сдать ребята верят в разные приметы.

И следующее 3 задание будет связано с приметами.

Вам предлагают несколько примет на выбор. Лидер команды выходит и выбирает две приметы. Ваша задача продемонстрировать ПРИМЕТУ без использования слов, только жестами, участвует вся команда. На подготовку 1 минута.

А остальные команды отгадывают.

Правила: первый кто угадал примету, звонит и отвечает. За каждый правильный ответ вы получаете жетоны. Если ответ не правильный право отвечать остается у оставшихся команд.

- Молодцы РЕБЯТА! Вы прошли все три испытания.

Посмотрите внимательно на свои жетоны и посчитайте, сколько у вас их.

- Лидирует...

-Ребята помните, никакие приметы вам не помогут, если вы не будете стараться и готовиться. Перед экзаменами мы вам рекомендуем выспаться, привести себя в порядок, помыть голову, настроиться на позитив и надеется только на лучшее.

И в ходе экзамена, если вам кажется что вы исчерпали все свои ресурсы, если вам кажется что вы ничего не вспомните, все забыли. Не сдавайтесь, перезагрузите свой мозг.

Выйдите из аудитории, пройдитесь, сделайте пару упражнений, которые этому способствуют.

1. Упражнение 1
2. Упражнение 2
3. Уши.

И пусть вам повезет, даже если вам перейдет дорогу Черный кот.

ПЕСНЯ! А теперь давайте вместе споем.

Какие все замечательные, на память о нашей встрече команде, набравшая большее количество черных котов, мы дарим Счастливые пятаки.

-Ребята мы вам желаем удачи на экзаменах, вы большие молодцы! Мы уверены, что каждый из вас достойно сдаст экзамен.

-В заключении просим от вас обратную связь о прошедшем мероприятии.

-Просим ваши цветные листочки положить в корзину, соответствующую вашему мнению.

-Ни пуха! ни пера!

-.....(ответ из зала).

Приложение Д

Психологическая игра «Сдаем ЕГЭ» (Н.Е. Квачева)

Цель: переживание и осмысление ситуации экзамена.

Задачи: снять страх перед экзаменами; закрепление полученных знаний и навыков; снизить уровень тревожности, эмоционального напряжения, связанные с предстоящими экзаменами.

Время проведения – 60 мин.

Необходимые материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся список заданий и бланки ответов (несколько конвертов должны содержать неполный комплект материалов); бланки с ключами правильных ответов. (Приложение 4).

Ведущий: «Сегодня мы попробуем сдать Единый государственный экзамен. При этом вы не будете сдавать экзамен ни по одному из школьных предметов. Это игра, но игра с особым смыслом. В ходе нашего занятия мы в игровой и сокращенной форме пройдем тот путь, который вам скоро предстоит пройти в реальности. Сначала каждый из вас получит конверт с заданиями и должен будет справиться с этими заданиями. Затем вы станете экспертами, проверите работы друг друга».

Вначале дети получают конверты и проверяют их содержимое. В некоторых конвертах не хватает необходимых материалов, и ученики, обнаружившие отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он меняет конверт, причем делает это публично, чтобы выпускники получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: «У всех ли есть все необходимые материалы?» и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно внимательно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект, если он неполный или какой-либо из листов не очень хорошо пропечатан.

Выпускники выполняют задания, после чего становятся экспертами, обмениваются своими листами и проверяют друг у друга.

По завершению игры участников попросят поделиться впечатлениями, рассказать о том, что оказалось трудно, а что легко, с какими неожиданностями они столкнулись.