

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Ю. ВИТТЕ

Факультет управления
Кафедра психологии, педагогики и социально-гуманитарных дисциплин
Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» профиль «Психология и социальная педагогика»

ВЫПУСКНАЯ БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Дятлова Екатерина Владимировна

Студента _____
(фамилия, имя, отчество)

На тему: "Психолого-педагогические условия снижения тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену".

_____

_____

_____
(тема работы)

Ермакова Светлана Владимировна

Руководитель работы _____
(подпись) (ученая степень, звание, инициалы и фамилия)

Студент _____
(Подпись)

«____» _____ 201 __ г.

Штрих-код

Москва 2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..3
Глава 1 Теоретико-методологический анализ изучения тревожности личности в психологии
1.1. Понятие тревожности, анализ теоретических исследований проблемы тревожности в отечественной и зарубежной психологии……8
1.2.Социально-психологические факторы тревожности личности……...14
1.3. Особенности психологического снижения тревожности личности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену……..18

Глава 2 Эмпирическое изучение снижения тревожности личности старшеклассника в период подготовки к Единому государственному экзамену
2.1 Методы эмпирического исследования…….22
2.2. Анализ результатов…….25
2.3. Коррекционная программа по снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену…….35

Глава 3 Психолого-педагогические рекомендации по снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену
3.1. Психолого-педагогические рекомендации педагогам…….39
3.2. Психолого-педагогические рекомендации родителям……42

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……48
ПРИЛОЖЕНИЯ…….52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Исследование психических состояний тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену является актуальной проблемой современной психологической науки.

Введение единого государственного экзамена значительным достижением системы образования РФ является введение единого государственного экзамена. Данное нововведение было направлено на стимулирование познавательной активности старшеклассников, повышение уровня их ответственности за качество своих знаний и профессиональное самоопределение. К сожалению, не любые инновации позитивно сказываются на процессе образования и психическом здоровье старшеклассников.

За последние годы произошло снижение среднего тестового балла сдачи единого государственного экзамена у старшеклассников на 30 %. Ухудшение показателей знаний, умений и навыков учащихся, полученных за годы обучения в школе, во многом определяется психологической неготовностью старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена. Подготовка к сдаче и сам процесс сдачи единого государственного экзамена стал для старшеклассников не только периодом интенсивной работы, но и психологическим стрессом. Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена. Данный факт показывает актуальность изучения методов и основных направлений оказания психологической помощи старшеклассникам в процессе подготовки

к единому государственному экзамену.

Исходя из выше сказанного, выбрана тема исследования: "Психолого-педагогические условия снижения тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену".

Формирование решения проблемы тревожности у старшеклассников во время сдачи экзамена должно основываться на активизации их личностных ресурсов: повышение самооценки, формировании мотивации достижения, нервно-психического напряжения и профилактику развития хронической астенизации. Реализация данной задачи возможна путем психологического сопровождения развития уверенного поведения старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену. Так считают авторы Г. Бардиер, М. Битянова, В. Мухина, Ю. Слюсарев, Т. Яничева.

Наиболее эффективным видом психологической помощи старшеклассникам в трудной жизненной ситуации подготовки и сдачи единого государственного экзамена, является психологическое сопровождение, так как оно носит пролонгированный характер и включает в себя различные методы гармонизации системы отношений личности, активизации личностных ресурсов и повышения стрессоустойчивости. Восстановление внутренней гармонии личности старшеклассника в процессе психологического сопровождения помогает ему мобилизовать все внутренние ресурсы, контролировать свое психоэмоциональное состояние и уверенно справляться с трудной жизненной ситуацией сдачи единого государственного экзамена.

Цель исследования - изучение психолого-педагогических условий снижения тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Объект исследования - учащиеся старших классов средних общеобразовательных школ.

Предмет исследования - психолого-педагогические условия снижения тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь между тревожностью учащихся-выпускников и успешностью сдачи ими итоговых школьных экзаменов.

2. В процессе подготовки учащихся старших классов к сдаче экзаменов в форме Единого государственного экзамена, осуществляемой с помощью специализированной программы психолог0-педагогической помощи, минимизируется отрицательное влияние психологических особенностей личности старшеклассников на успешность сдачи ими Единого государственного экзамена.

3. Психологическое сопровождение личности старшеклассника в период подготовки к единому государственному экзамену, направленное на активизацию личностных ресурсов, повышение стрессоустойчивости и нормализацию психоэмоционального состояния, способствует формированию психологической готовности решению проблемы тревожности в процессе подготовки к сдаче единого государственного экзамена.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический обзор анализа научно - методической литературы по проблеме исследования;

2. Определить уровень личностной тревожности учащихся;

3. Проанализировать школьную документацию (классные журналы, протоколы проведения текущих экзаменов и ЕГЭ), дающую информацию об успешности обучения школьников и результатах сдачи ими итоговых школьных экзаменов, для получения объективного отношения школьников к учебе;

4. Интерпретировать полученные данные и сформулировать выводы.

5. Разработать психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам учащихся.

Методы исследования и обработки включали: теоретический анализ психологической литературы, тестирование, статистическую обработку и анализ данных. Для проведения тестирования были выбраны следующие методики: Шкала ситуационной тревожности (Методика Кондаша), Методика самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным, Методика «Психологическая готовность к единому государственному экзамену» разработанная М. Ю. Чибисовой.

Научная новизна исследования заключается в том, что:
выявлены и обоснованы психолого-педагогические условия снижения уровня тревожности при подготовке учащихся 11 классов к сдаче единого государственного экзамена в общеобразовательной школе.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что теоретически обоснована необходимость исследования влияния сдачи Единого государственного экзамена на тревожность учеников 11 класса.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования, разработанные практические рекомендации, программа психологического - педагогической помощи в период подготовки к сдаче единого государственного экзамена, могут быть использованы психологами в работе со старшеклассниками.

Структура и объём работы: введение, три главы, семь параграфов, заключение, список использованных источников, 1 приложение. В основной части содержится 6 рисунков. Библиографический список включает 42 источника. Общий объём работы составляет 72 страницы печатного текста.

Введение раскрывает актуальность, определяет степень научной разработки темы, объект. Предмет, цель, задачи и методы исследования, раскрывает теоретическую и практическую значимость работы. В первой главе рассматриваются общие теоретические основы тревожности, определения. История понятия «тревожность». Вторая глава посвящена

эмпирическому изучению снижения тревожности личности старшеклассника в период подготовки к Единому государственному экзамену. Третья глава содержит психолого-педагогические рекомендации педагогам и родителям по снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену. В заключении подводятся итоги исследования, формируются окончательные выводы. Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №11 п. Горняцкий Белокалитвинского района Ростовской области.

Контингент участников исследования составил 9 человек в возрасте 17 - 18 лет.

1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ.

1.1 Понятие тревожности, анализ теоретических исследований проблемы тревожности в отечественной и зарубежной психологии.

Термин "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года.

Понимание тревожности было внесено в психологию психоаналитиками и психиатрами.

Тревожность – это свойство человека проходить в состояние повышенного беспокойства, испытывая страх, тревогу в специфических социальных ситуациях [2].

Изучением тревожности как состояния личности, участвующего в процессе принятия решения занимались в зарубежной психологии З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс, Ч. Спилбергер и др., рассматривающие тревожность с точки зрения: динамического подхода, делая упор на бессознательные импульсы, которые не осознаются, в отечественной психологии этот вопрос рассматривали такие психологи как А.М. Прихожан, М.С. Неймарк, И.В. Имедадзе и др. Они придают большое значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха.

Тревожность, с точки зрения выдающегося австрийского психиатра З.Фрейда (который ввел это понятие в науку в 1925 году) определяется как «готовность к опасности, выражающаяся в повышенном сенсорном внимании и моторном напряжении, а также неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности»

Р.С.Немов считает, что «тревожность – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

Е.В.Кучерова дает следующее определение: «Тревожность – отрицательное эмоциональное состояние, выступающее в качестве неадекватного обстановке стойкого ощущения страха, ожидание

неблагополучия со стороны окружающих в ситуациях, связанных с измененным или новым содержанием, а также в ситуации нейтрального характера».

Наиболее подробным представляется определение тревоги, предложенное Е.П. Ильиным, согласно которому тревога представляет собой «эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности» [13].

Ряд ученых рассматривают тревожность как социально – обусловленное свойство личности. Н. В. Имедадзе называет тревожность “специфически социализированной эмоцией” [32].

По мнению А.М. Прихожан, тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [33].

Датский философ С. Къеркегор считал тревожность основным фактором, определяющим историю человеческой жизни. Позже эта точка зрения развивалась в философских работах экзистенциалистов и в психологическом плане - в психоаналитических исследованиях.

Тревожность как психологическая особенность может иметь разнообразные формы. По мнению А.М. Прихожан, под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности [28]. «Этим ученым были выделены открытые и закрытые формы тревожности. Открытые формы: острая, нерегулируемая тревожность; регулируемая и компенсирующая тревожность; культивируемая тревожность. Закрытые (замаскированные) формы тревожности названы ею «масками». В качестве таких масок выступают: агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность» [29].

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных, во-первых, с процессом обучения (учебная тревожность), во-вторых, с представлениями о себе (самооценочная тревожность), в-третьих, с общением (межличностная тревожность).

С.В. Ковалев выделяет «низкий и высокий уровни тревожности. Низкий необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме. Отдельные авторы уровни тревоги по критерию деятельности: деструктивный, недостаточный и конструктивный».

Немов Р.С. выделяет два основных вида школьной тревожности.

- ситуативную тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Это состояние выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.
- личностную тревожность, которая может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный.

Исследования В.В. Лебединского позволяют сделать вывод, что дети с повышенной тревожностью относятся к группам риска по неврозам, аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности. Как отмечает этот ученый, «тревожный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую, конфликтную. Он испытывает затруднения в общении, редко проявляет инициативу, поведение

-приневротического характера, с явными признаками дезадаптации, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация».

Анализ данных исследований показывает, что тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды. В основе тревожности лежат социальные страхи, отсутствие социальных навыков, негативные самовербализации и самооценки, нерациональные убеждения. Как сказал Фриц Перлз, великий немецкий психиатр: *«Формула тревоги очень проста. Тревога — это брешь, между сейчас и тогда»* [30] Э.Фромм подчеркивал, что основным источником тревожности, внутреннего беспокойства является переживание отчужденности, связанное с представлением человека о себе как об отдельной личности, чувствующей в связи с этим свою беспомощность перед силами природы и общества.

Э. Фромм, К. Хорни и С. Салливен пытаются показать различные механизмы избавления от тревоги. Фромм считает, что все эти механизмы, в том числе «бегство в себя», лишь прикрывает чувство тревоги, но полностью не избавляет индивида от нее. Наоборот, чувство изолированности усиливается, ибо утрата своего «Я» составляет самое болезненное состояние. Психические механизмы бегства от свободы являются иррациональными, по мнению Э. Фромма, они не являются реакцией на окружающие условия, поэтому не в состоянии устранить причины страдания и тревоги.

Г.Ш. Габдреева, Х. Граф, Н.В. Имедадзе, У. Морган, Дж. Саразон, Дж. Тэйлор и др. доказали, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека. Это обуславливает необходимость изучения уровня тревожности в юношеском возрасте, а также создания эффективных методов коррекции высокой тревожности.

По определению Немова Р.С., «школьная тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [25].

Проблемами школьной тревожности занимались Д.Ю. Андрияшек, Л.И.Божович, О.В.Доронина, В.В.Плотников, Е.В.Полевая, А.М.Прихожан, С.В.Форманова.

В.И.Гарбузов, Р.А.Зачепицкий, А.И.Захаров, А.С.Спиваковская, В.Е.Каган с тревожностью связывают причины школьных неврозов. Отмечают, что высокая тревожность затрудняет интеллектуальную деятельность в психически напряженных ситуациях снижает уровень умственной работоспособности, является одной из причин отрицательного статуса личности.

В многочисленных исследованиях Дж. Гринберг, В. А. Доскина, В. В. Плотникова, Ю. В. Щербатых и др. показано негативное влияние экзаменов на эмоциональное и функциональное состояние школьников . Экзаменационный стресс рассматривается как фактор, влияющий на протекание познавательных процессов, прежде всего мышления и памяти и на результативность учебной деятельности в целом (Э. А. Голубева, Н. Б. Пасынкова, Я. Рейковский и др.) [16].

М. Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к единому государственному экзамену как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче единого государственного экзамена [39].

Под снижением тревожности старшеклассников в процессе сдачи единого государственного экзамена надо понимать способность к мобилизации внутренних ресурсов и нормализации психоэмоционального состояния путем использования методов саморегуляции, позитивного рационального настроя на сдачу экзамена с учетом адекватного оценивания

своих возможностей и потребностей.

Проблеме снижения тревожности старшеклассников в процессе сдачи единого государственного экзамена посвящены исследования В. А. Бодрова, И. Г. Малкина-Пых, В. Л. Марищук, Н. Г. Осуховой, В. К. Ромек, М. Е. Сандомирского, Е. Т. Соколовой, Ю. В. Щербатых и др.

Исследования К. А. Абульханова-Славской, Ю. А. Александровского, В. А. Бодрова, А. Г. Караяни, Л. А. Китаев-Смык, О. В. Красновой, Р. Лазарус, В. Л. Марищук, В. Д. Трошина и др. рассматривают уверенность в себе как интегральное свойство личности, помогающее решению проблемы тревожности и умению справиться с трудными жизненными ситуациями. В основе лежат такие особенности личности как стрессоустойчивость, ответственность, активность, поведенческая гибкость, соотношение уровня притязаний и возможностей, выраженность мотивации достижения и др.

Рассмотренные выше подходы в изучении тревожности позволяют сделать следующий вывод: понятие «тревожность» многоаспектно.

Психологическая наука даёт различные толкования природы тревожности, т.к. «вопрос о причинах тревожности как индивидуальной психологической особенности до настоящего времени нерешен». Большинство психологов считают, что рассматривать это понятие надо дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику, тревожность, имея природную основу (свойства нервной и эндокринной систем), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

Итак, анализируя научно-методическую литературу можно сделать выводы, что при любой итоговой аттестации организм учащихся испытывает экзаменационный стресс, сдача экзамена, даже в форме тестов, вызывает у выпускников значительное напряжение. В связи с этим, одним

из приоритетных направлений по подготовке учащихся к выпускным экзаменам является охрана и укрепление их здоровья.

1.2. Социально-психологические факторы тревожности старшеклассников.

Исследования в области тревожности показали, что ее причины выходят далеко за рамки чисто поведенческой безграмотности или поведенческих недостатков. Было обнаруженно, что существенную роль в возникновении тревожности играет социальный страх, испытываемый личностью в ситуациях взаимодействия с другими людьми. Однажды возникнув, социальный страх прочно ассоциируется с определенными социальными ситуациями и затем подкрепляет сам себя. Страх попасть в определенную ситуацию снижает шансы на успех, а неуспех в свою очередь усиливает страх. Страх создает почву для неудач в вызывающих его социальных ситуациях, а неудачи еще больше подкрепляют страх. Таким образом, страх и связанное с ним поведение выучивается, автоматизируется, поддерживается и воспроизводится, распространяясь на похожие и связанные социальные ситуации.

Социальный страх выражается в самых различных формах и в самых разных ситуациях. Джозеф Вольпе подробно описал страх критики, страх быть отвергнутым, страх оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным, страх начальства, страх новых ситуаций, страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании, страх не суметь сказать «нет». В той или иной степени эти страхи, конечно, знакомы любому человеку.

Нарушение социального статуса личности также может рассматриваться в ряду причин, вызывающих тревожность. А.М. Прихожан, подчеркивая ярко выраженную возрастную специфику тревожности, «обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты», уточняет, что «для каждого возрастного периода существуют определенные

области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти „возрастные пики тревожности” являются следствием наиболее значимых социогенных потребностей» [31].

Последователи Фрейда, развивая его учение, рассматривали различные возможные источники тревоги, но практически во всех случаях связывали тревогу с социальным контекстом и внутренним конфликтом: между стремлениями к зависимости и независимости (О.Ранк), между зависимостью от значимых других и враждебным отношением к ним (К.Хорни) и т.д. [24]. Школа для старшеклассника является важнейшим социальным пространством, где разворачиваются его жизненные события, в которых он решает свои важнейшие проблемы развития. Самой главной из них является установление и осуществление социальных связей. Решение именно этой задачи предполагает переживание себя как «владельца тайны собственного «Я» [10].

Старшеклассник уже ориентируется в мире общественных отношений и в своём внутреннем мире. Он обладает чувством взрослости, которое сформировалось в начале подросткового периода. Но для полноценного осуществления взрослого поведения ему ещё не хватает устойчивой системы жизненных ценностей, которая позволяет ему давать настоящую оценку происходящим событиям.

В современных условиях эта потенциальная способность старшеклассников к устройству жизни реализуется в условиях, когда социальная действительность очень сложна и понятие обустроенной жизни (жизненный путь, карьера) становится неопределённым. Это порождает для них очень сложную проблему построения меры правильности в оценке и понимании социальных отношений, значения в их собственной жизни людей,

составляющих эти отношения. А это вызывает у старшеклассников чувство тревоги.

Полностью снять тревогу можно, устранив все трудности познания, что невозможно, да и не нужно. Высокий уровень тревожности часто снижает эффективность учебной деятельности: затрудняется интеллектуальная активность, сужается зона внимания и гибкость стратегий действия, снижается умственная работоспособность, дезорганизуется деятельность вплоть до отказа от неё, вызывает сильное эмоциональное напряжение [26].

Старшеклассник пробует свои возможности изменения в отношениях с другими людьми, ориентируясь на содержание своей Я-концепции и концепции другого человека. Здесь появляется важнейшее образование – единица измерения отношений – мера правильности. Зарождается эта единица в переживании воздействия другого человека на предметные границы психологического пространства и связана с переживанием боли или отрицательных чувств, основанных на потере предметом части его свойств. Предмет, на который оказано деструктивное воздействие другим человеком, становится неправильным.

Возраст старшеклассника – это время жизни, когда формируются нормы и способы общения с другими и с самим собой. Общечеловеческие ценности добра, справедливости, равенства, красоты, ума понимаются конкретно и применяются в отношениях со сверстниками и взрослыми, в отношениях с самим собой. Стремление к общению с товарищами проявляется ярко почти у всех старшеклассников. В исследованиях И.С.Кон. и ряда других авторов утверждается, что общение является системообразующим фактором деятельности подростков. Ребята активно участвуют в общественных делах класса, стремясь жить общей жизнью со всеми, быть участником этой общей жизни, найти своё место во взаимопониманиях с товарищами [15].

Особенности школьной тревожности старшеклассников изучаются в последнее десятилетие исключительно активно. Тревожность

проанализирована как состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющих отрицательную эмоциональную окраску. Частным проявлением тревожности выступает учебная (школьная тревожность). Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях (Граница В.Г., [7]; Климанова Н.Г., [14]; Говар А.А., [6]; Зарытовская Н.В., Калмыкова А.С., Хрипунова А.А., [11]).

Школьная тревожность зависит от психологической безопасности личности обучающихся и является одной из приоритетных предметных областей современных психологических исследований. В работах Костиной Л.М. представлены результаты экспериментального изучения особенностей проявления индивидуальных характеристик психологической безопасности личности учащихся старших классах. Названы показатели психологической безопасности: устойчивость, сопротивляемость, переживание защищенности, эффективность деятельности.

В работах Григорьевой М.В., Локатковой О.Н. изложены данные теоретического и эмпирического исследования проблемы психологической готовности выпускников школы к взаимодействию с образовательной средой [8].

Итак, создание оптимальных условий для развития личности и её успешной социализации является основной задачей школы и родителей подростков. Решение данной задачи позволит старшекласснику органично подойти к успешной сдачи Единого государственного экзамена, к процессу профессионального и личностного самоопределения.

1.3. Особенности психологического снижения тревожности личности старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену.

Проблема экзаменационной тревожности является сегодня непосредственно значимой для общеобразовательной школы. От решения данной проблемы будет зависеть благоприятное психологическое состояние будущих выпускников, успешность сдачи единого государственного экзамена и их последующая социальная реализация. Важно отметить, что старший школьный возраст, как жизненный этап перехода из детства во взрослость, ставит перед старшеклассниками задачу построения будущего жизненного плана и самоопределения. Страх неправильности решения этой задачи становится причиной тревожности [17].

Это психологическое состояние сопровождает процесс формирования мировоззрения, роста самосознания, открытия своего внутреннего мира, многогранности эмоций, стремления к самореализации. Во всех этих случаях тревожность одновременно способствует привлечению внимания к возможным трудностям, мобилизацию сил для достижения цели и приводит к дезорганизации поведения при ее высоком уровне.

На физиологическом уровне реакция тревожности может проявляться в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [4].

Психологическое состояние тревожности в стрессовых ситуациях характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства тревоги, нервозности.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью [12]. Высокий уровень тревоги, может приводить к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше человек тревожится, тем меньше сил остается на учебную деятельность. Если раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, что во многом способствовало снижению тревоги при поступлении в институт, то сейчас единый государственный экзамен – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что способствует повышению уровня тревоги учащихся [21].

В период подготовки к единому государственному экзамену учащиеся 11 классов испытывают огромное напряжение и нагрузку, как умственную, так и эмоциональную. Им необходимо за довольно короткий промежуток времени освоить большой объем материала, который представлен как в виде текстовой информации, так и в виде таблиц, рисунков, формул, схем и т.п. Поэтому учащемуся необходимы навыки освоения информации, представленной в различной модальности, навыки организации своей работы как по времени, так и в пространстве с тем, чтобы, при наименьших затратах сил и времени, освоить и усвоить максимально большой объем знаний.

Н.Б. Пасынкова отмечает, ссылаясь на свои собственные экспериментальные данные, что чем выше личностная у старшеклассников тем выше ее дезорганизующее влияние на интеллектуальную деятельность, что проявляется в возрастании времени восприятия и обработки информации, в снижении показателей успеваемости и уровня интеллектуального развития. Для объяснения влияния тревожности на продуктивность интеллектуальной деятельности автор прибегает к психофизиологической модели, теории динамической памяти А.Н. Лебедева [27].

А.Ю. Лихачева выделяет ряд факторов, способных оказать влияние на уровень тревожности и беспокойства учащихся при подготовке к Единому государственному экзамену:

- несоответствие их знаний и навыков к предъявляемым требованиям;
- неблагоприятные для обучения индивидуальные особенности;
- неправильный педагогический подход и отклонения в нервно-психической деятельности школьника;
- ситуация подготовки и сдачи Единого государственного экзамена [19].

Соответственно, можно выделить следующие задачи снижения уровня тревожности старшеклассников к сдаче Единого государственного экзамена:

1. Формирование знаний и навыков учащихся с учетом их индивидуальных особенностей. Данная задача решается психологом при помощи консультирования педагогов по вопросам индивидуальных особенностей каждого старшеклассника.
2. Укрепление нервно-психической деятельности учащихся посредством обучения их приемам снятия напряжения, борьбы с тревогой и стрессом.
3. Работа с родителями в ключе создания позитивного настроя на сдачу Единого государственного экзамена, осуществления психологической поддержки детей в семье.
4. Обсуждение и отработка с учащимися различных проблемных моментов, связанных с процедурой проведения. Формирование алгоритмов поведения в трудных ситуациях.

М.В. Васильева предлагает для снижения уровня экзаменационной тревожности при подготовке выпускников к экзамену научить их механизму выполнения теста, который состоит в следующем:

1) обучение постоянному жесткому контролю времени;
2) обучение оценке объективной и субъективной трудности заданий и соответственно разумному выбору этих заданий;
3) обучение прикидке границ результатов и минимальной подстановке как приему проверки, проводимой сразу после решения задания;

4) обучение приему «спирального движения» по тесту – является первым необходимым приемом для успешного написания теста с ограничением по времени [5].

Итак, человек, который, ведет борьбу по снижению уровня тревожности, адекватно оценивает свои возможности и желания. Начиная деятельность, позитивно оценивает свои возможности как вероятность осуществления желаемого. Успех личностью расценивается как собственная заслуга, подкрепляющая уверенность в себе и желание идти вперед. Неудачи воспринимаются временное неудачное стечение обстоятельств и недостаток личностных ресурсов в достижение актуальных для личности целей.

Из всего вышеизложенного следует, что процессом экзаменационной тревожности, переживания, можно в какой-то мере управлять - стимулировать его, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности. Можно считать, что снижение тревожности приводит к развитию уверенности в себе , что есть свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Для снижения уровня тревожности важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги, сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ.

2.1 Методы эмпирического исследования

Исследование уровня тревожности старшеклассника в период подготовки к единому государственному экзамену проводилось в пять этапов:

на первом этапе были определены объект, предмет, задачи исследования, подбор методов исследования;

на втором этапе осуществлялась психологическая диагностика для изучения особенностей влияния тревожности старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену;

на третьем этапе на основе результатов диагностики разработана программа психолого-педагогической помощи старшеклассникам по снижению тревожности при подготовке к сдаче единого государственного экзамена;

на четвертом этапе проводилась программа, направленная на снижение тревожности, снятие эмоционального напряжения старшеклассников;

на пятом этапе осуществлялась повторная диагностика, выявляющая эффективность коррекционно-развивающей программы по снижению тревожности старшеклассников при подготовке к сдаче единого государственного экзамена.

Выбор методик для исследования обоснован целями, задачами, предметом и объектом исследования, практикой их применения рядом исследователей.

Описание психодиагностических методик.

1. Шкала ситуационной тревожности (Методика О. Кондаша).

Методика включает в себя ситуации трех типов (3 шкалы): 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями (школьная тревожность); 2) ситуации, актуализирующие представление о себе (самооценочная тревожность); 3) ситуации общения (межличностная тревожность). Каждая из этих шкал включает в себя определенные вопросы (тест состоит из 30 вопросов), по ответам на которые судят о школьной, самооценочной или межличностной тревожности. Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе - общего уровня тревожности.

Нужно внимательно прочитать каждое предложение и обвести кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

-Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру - 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1.

-Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру - 2.

-Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3.

-Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4.

2. Методика самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным.

Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики

человека). Шкала самооценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Шкала ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности). Результаты подсчитываются по ключу. Обработка и интерпретация результатов: до 30 – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

3. Методика «Психологическая готовность к единому государственному экзамену» разработанная М. Ю. Чибисовой.

Тест имеет ориентировочный характер и позволяет оценить психологическую готовность к единому государственному экзамену глазами самих старшеклассников. Он затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Тест может быть использован для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). Данный тест состоит из 13 утверждений. Старшеклассникам необходимо оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10-бальной шкале. Итоговая сумма баллов свидетельствует о том, какой у школьников уровень тревоги, насколько развито владение навыками самоконтроля и самоорганизации, насколько знаком старшеклассник с процедурой экзамена. Вместе данные показатели свидетельствуют о том, на каком уровне у старшеклассников находится психологическая готовность к единому государственному экзамену.

Таким образом, сформулированы основные теоретические положения, на которых построено эмпирическое психологическое исследование. Все вышеизложенное позволяет перейти к анализу и обсуждению полученных

результатов.

2.2 Анализ результатов

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №11, п. Горняцкий, 11 класс в составе 9 человек, в групповом режиме.

Результаты исследования школьной тревожности по методике О.Кондаша представлены в таблице 2.1. (Приложение 1)

При анализе результатов тестирования по методике О.Кондаша были получены результаты, представленные на рисунке 1.

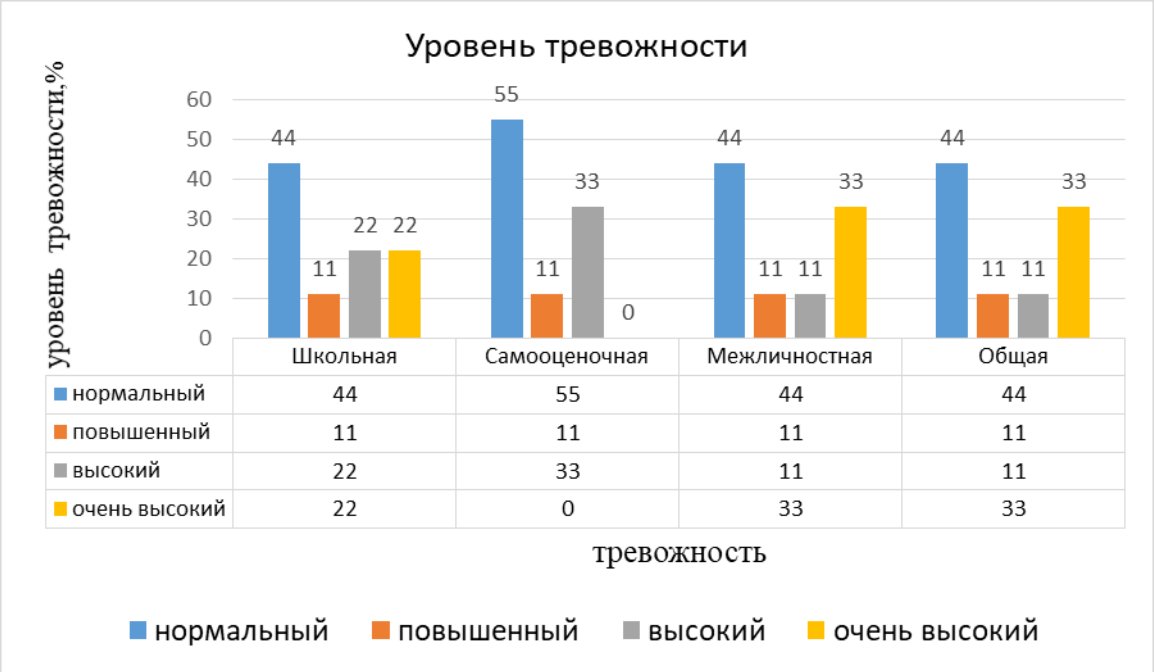


Рис. 1. Результаты исследования школьной тревожности по методике О.Кондаша.

Проведенный анализ исследования по методике О.Кондаша показывает, что у 44% (4 человека) очень высокий и высокий уровень тревожности, так как

учащиеся не успевают за учителем усвоить материал после его объяснения, бояться переспросить, часто не справляются с домашним заданием, чаще всего у них нет желания посещать школу, они имеют негативное отношение к учителям и ряду сверстников.

Повышенный уровень выявлен у 11%(1чел), это учащийся боится отвечать у доски, испытывает страх сделать ошибку.

Нормальный уровень тревожности у 44% (4чел), эти учащиеся спокойно работают у доски, уверенны в своих ответах, имеют хорошее мнение об учителях, не испытывают никаких затруднений при выполнении домашних заданий.

Результаты исследования самооценочной тревожности по методике О.Кондаша. указывают на 22% (3 чел) высокого уровня тревожности у учащихся, которые испытывают волнение, когда оценивается их работа.

Повышенный уровень 11% у одной ученицы, она боится участвовать в школьных мероприятиях, конкурсах, не любит быть в центре внимания, так как имеет страх быть отвергнутой.

Нормальный уровень самооценочной тревожности у 56%(5 чел), эти учащиеся не испытывают никаких затруднений, смело высказываются и участвуют во всех школьных делах.

Результаты исследования межличностной тревожности по методике О.Кондаша. показывают 56% (5чел) имеют очень высокий, высокий и повышенный уровни тревожности, у этих учащихся сложные взаимоотношения с одноклассниками и учителями.

Практически не испытывают никаких затруднений в межличностном общении 44%(4чел).

Результат исследования общей тревожности по методике О.Кондаша показывает наличие 56% очень высокого, высокого и повышенного уровня, потому что практически все эти испытуемые испытывают самый высокий и высокий уровни по всем видам шкал.

У 44%(4 чел) по всем шкалам наблюдается очень высокий, высокий показатели уровня тревожности, таким учащимся труднее чем всем остальным, потому что они практически всегда находятся в состоянии страха и тревоги.

Нормальный уровень тревожности по всем видам шкал у 56%(5чел), такие учащиеся спокойно чувствуют себя, уверенны в ответах, у них хорошие отношения как с одноклассниками, так и с учителями.

Результаты исследования ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина представлены в таблице 2.2. (Приложение 1)

При анализе результатов тестирования по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина были получены следующие результаты (рис. 2.).

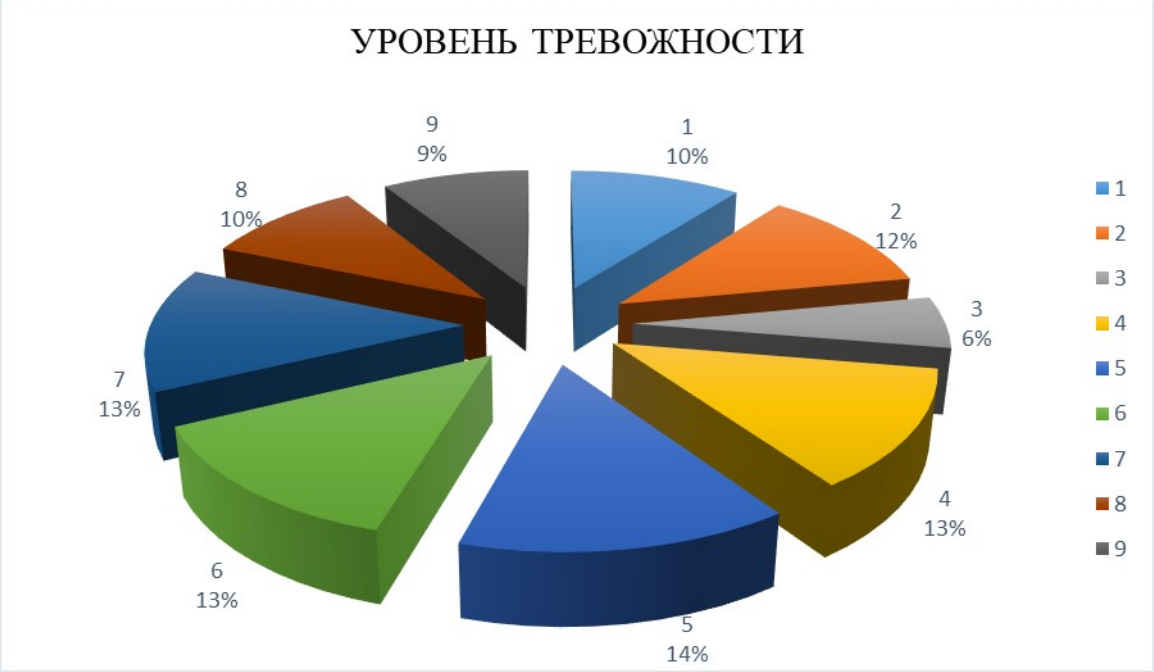


Рис. 2. Результаты исследования ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина

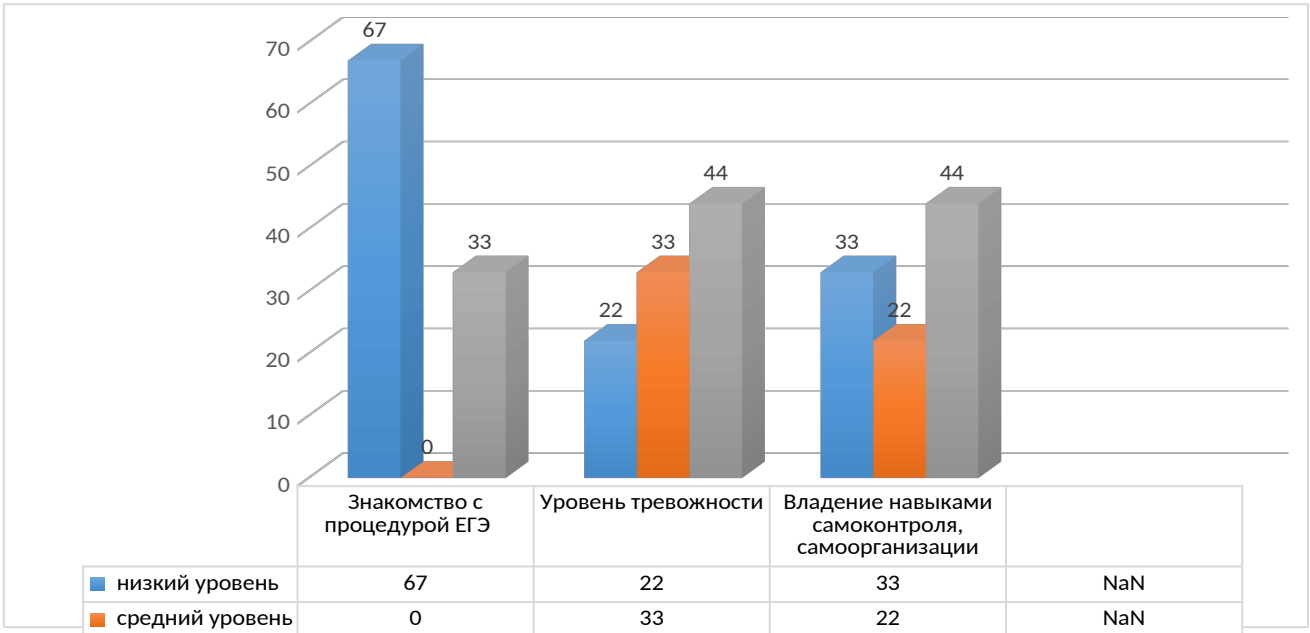
Низкий уровень тревожности имеет 1 человек (11%), это состояние характеризуется как состояние депрессивное, с низким уровнем мотивации, но иногда очень низкая тревожность является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в лучшем свете. Для людей с низкой тревожностью требуется пробуждение активности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Средний уровень тревожности наблюдается у 3 учащихся (33%), это так называемая полезная тревожность, в таком состоянии ученик может себя контролировать и заниматься самовоспитанием.

Высокий уровень тревожности наблюдается у 5 учащихся (56%), у таких учащихся не сформировано чувство уверенности и успеха.

Результаты исследования тревожности по методике «Психологическая готовность к ЕГЭ», разработанной М. Ю. Чибисовой представлены в таблице 2.3. (Приложение 1)

Анализируя результаты исследования по методике «Психологическая готовность к ЕГЭ», разработанной М. Ю. Чибисовой (рис. 3.) , было выяснено: 3 уч.(33%) ознакомлены с процедурой проведения единого государственного экзамена, владеют навыками самоконтроля и саморегуляции и 22%(2уч) не переживают о предстоящем экзамене, уверенны в себе.



	Знакомство с процедурой ЕГЭ	Уровень тревожности	Владение навыками самоконтроля, самоорганизации	
низкий уровень	67	22	33	NaN
средний уровень	0	33	22	NaN
высокий уровень	33	44	44	NaN

Рис 3. Результаты исследования тревожности
по методике «Психологическая готовность к ЕГЭ»,
разработанной М. Ю. Чибисовой

Также в ходе исследования было определено, что:

1) У 4 учащихся (44%) высокий уровень тревожности.
2) У 4 учащихся (44%) было обнаружено, что они недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморегуляции, а также они недостаточно ознакомлены с процедурой проведения единого государственного экзамена и имеют высокий уровень тревожности.
3) У 2 учащихся (22%) средний уровень тревожности, по их мнению они смогут себя контролировать во время экзамена, но при этом мало знакомы с процедурой единого государственного экзамена.

Далее для того, чтобы понять, какая проблема вызывает наибольшую трудность у детей, были соотнесены трудности при подготовке к ЕГЭ. В результате было обнаружено, что у 4 учащихся высокий уровень тревожности, у 4 учащихся - недостаточное владение навыками самоконтроля и саморегуляции, 6 учащихся – недостаточно ознакомлены с процедурой проведения единого государственного экзамена.

Эти данные позволяют утверждать, что большинство детей психологически не готово к сдаче единого государственного экзамена, то есть они не владеют теоретическими знаниями, не ознакомлены с процедурой данного экзамена, не владеют навыками самоконтроля и саморегуляции. Учащиеся с высокой психологической готовность психологически готовы к сдаче экзаменов, уверены в своих силах, могут выбрать лучший способ выполнения заданий, правильно распределить время и силы во время экзамена. У учащихся со средним уровнем психологической готовности преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, не всегда могут правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу во время экзамена. Им не хватает силы воли для полноценной подготовки, они перестают готовиться, если что-тот не получается, занимаются подготовкой в зависимости от настроения. В целом их эмоциональное состояние остается удовлетворительным. Учащиеся с низким уровнем психологической готовности психологически не готовы к сдаче

экзамена. Приближающийся экзамен вызывает у них сильную тревогу, напряжение. У них не сформированы навыки управления своей деятельность и самоконтроля. При этом их знания по предметам могут быть вполне удовлетворительными. Таким учащимся требуется дополнительная психологическая помощь.

Итак, по результатам трех методик исследований можно сделать вывод о том, уровень тревожности у учащихся 11 класса различен: 44% (4 чел) старшеклассников испытывают страх перед экзаменом, большая часть испытуемых имеет неполные представления о процедуре проведения единого государственного экзамена, не владеет достаточными для жизнестойкого поведения навыками самоконтроля, сильно эмоциональное напряжение не позволяет этим выпускникам быстро приспособиться к ситуации сдачи единого государственного экзамена.

На основе полученных результатов была разработана коррекционная программа по снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену.

.

Основными задачами программы стали:

1. Отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения единого государственного экзамена.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

При разработке использовались программы: Чибисова М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами,

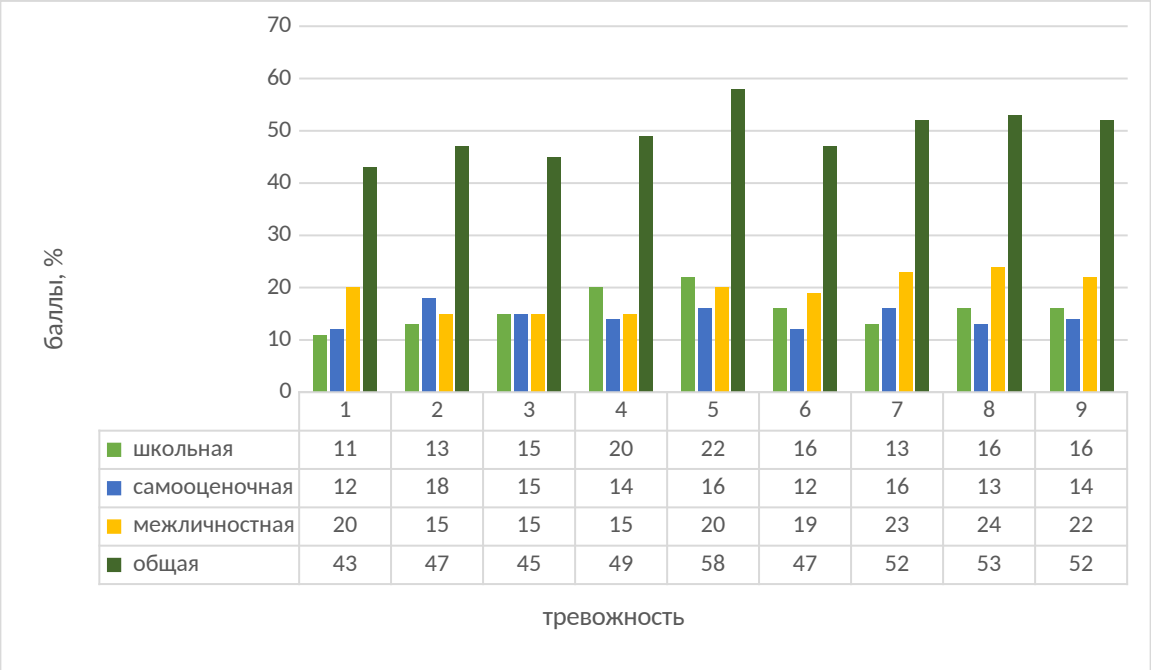
родителями», Шрагина Е.Ю. «Формула успеха», Стебнева Н., Королева Н. «Путь к успеху».

После того, как была апробирована коррекционная программа по снижению тревожности, со старшеклассниками наблюдались следующие изменения:

- процент учащихся с высоким уровнем тревожности хоть и не значительно, но стал меньше,
- уровень информированности о процедуре подготовки к ЕГЭ значительно увеличился;
- стали характерно выражены навыки самоконтроля;
- страх перед итоговой аттестацией снизился до значений нормы;
- состояния напряжения, беспокойства, нервозности и тревоги перестали быть актуальными.

Результаты исследования уровня тревожности по вышеуказанным методикам после реализации коррекционной программы представлены в таблицах 2.4. - 2.6. (Приложение 1).

При анализе результатов повторного тестирования по методике О.Кондаша были получены следующие результаты (рис.4).



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
школьная	11	13	15	20	22	16	13	16	16
самооценочная	12	18	15	14	16	12	16	13	14
межличностная	20	15	15	15	20	19	23	24	22
общая	43	47	45	49	58	47	52	53	52

Рис. 4 Результаты исследования ситуативной тревожности по методике О.Кондаша после реализации программы

Высокого и очень высокого уровня тревожности по всем шкалам при повторном проведении диагностике выявлено не было.

Повышенный уровень по трем шкалам имеет 1ученик (11%), повышенный уровень по двум шкалам имеют 4 ученика (44%).

Нормальный уровень по трем шкалам имеют 4 учащихся (44%)

При анализе результатов повторного тестирования по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина (рис. 5.) в сравнении с результатами первичного тестирования были получены следующие результаты.

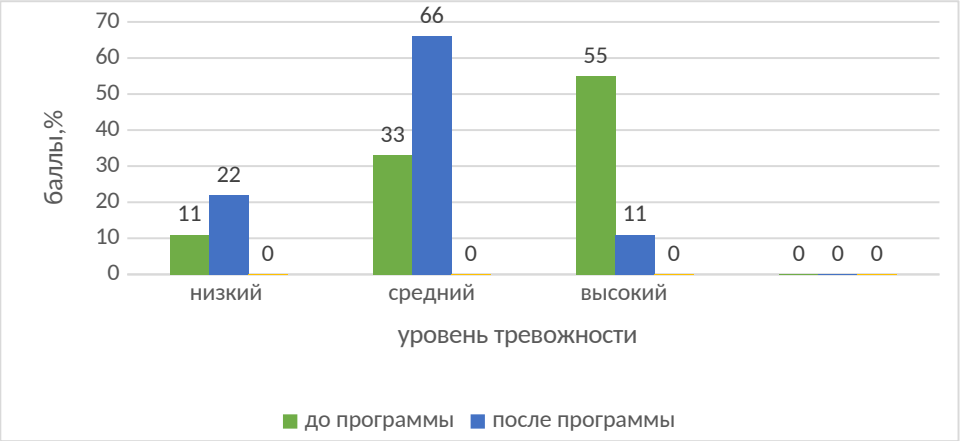
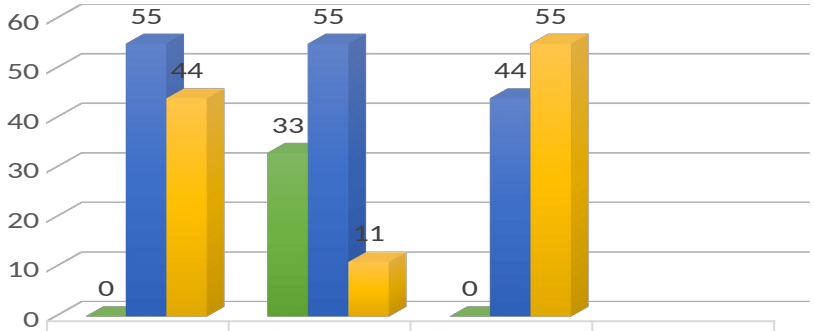


Рис. 5 Результаты исследования ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина до программы и после программы

По результатам повторного исследования ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина было выявлено, что высокий уровень тревожности был у 56% (5 учащихся), после проведения программы высокий уровень наблюдается у 1 учащегося (11%), увеличение среднего уровня тревожности от 33%(3уч) до 67%(6 уч).

Анализируя повторную диагностику по методике «Психологическая готовность к ЕГЭ», разработанную М. Ю. Чибисовой (рис. 6.) можно сделать следующие выводы:

1) 44% (4 уч) достаточно ознакомлены с процедурой проведения ЕГЭ.
2) 55% (5уч) достаточно владеют навыками самоконтроля и саморугяции.
3) 55% (5уч) показали средний уровень по всем трем критериям психологической готовности к ЕГЭ.
4) 33% (3уч) наблюдается низкий уровень тревожности.
5) 11% (1уч) имеет высокий уровень тревожности.



	Знакомство с процедурой ЕГЭ	Уровень тревожности	Владение навыками самоконтроля, самоорганизации	
низкий уровень	0	33	0	NaN
средний уровень	55	55	44	NaN
высокий уровень	44	11	55	NaN

Рис.6 Результаты исследования по методике «Психологическая готовность к ЕГЭ», разработанной М. Ю. Чибисовой после реализации программы.

Итак, после осуществления коррекционной программы по снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену, математическая обработка результатов диагностик показала снижение уровня тревожности учащихся 11 класса. Учащиеся характерно будут ощущать уверенность в своих силах и в себе, спокойствие в стрессовых ситуациях, получили навыки самоорганизации и саморегуляции. Следовательно, выдвинутая гипотеза подтвердилась.

Таким образом, проведена повторная диагностика, произведен повторный анализ полученных данных. Цель, задачи, гипотеза исследования подтвердились.

Кроме того, в ходе исследования большое внимание было уделено активизации познавательной деятельности обучающихся и формированию у них целого ряда качеств и свойств личности (дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, потребность в самообразовании, самосовершенствовании, настойчивость и т. д.).

Основными видами деятельности школы в этом направлении стали: осуществление групповой и индивидуальной работы над ошибками учащихся, выявление и устранение причин их возникновения - внедрение специально разработанных упражнений, задач, заданий в тестовой форме, вариантов КИМов. Проведение специально разработанных вариантов контрольных работ в тестовой форме в обстановке, приближенной к сдаче ЕГЭ, а также выполнение домашних заданий способствовали подготовке к экзамену и снятию страха перед предстоящим испытанием.

Анализ проведенного экспериментального исследования показал, что для оптимальной подготовки учащихся к сдаче единого государственного экзамена необходимо провести комплекс организационных мероприятий в школе: подготовка учителей в вопросах технологии и проведения экзаменов, обучение учащихся правилам заполнения бланков ответов, проведение пробного экзамена с выездом в базовую по предмету школу, организация внешкольной и внеклассной работы с учащимися, создание в школе здоровьесберегающей обстановки, снижение риска обострений заболеваний, плановая работа с родителями по вопросам обеспечения благоприятного микроклимата в семье.

2.3. Коррекционная программа по снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену

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

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

2) повышение сопротивляемости стрессу в результате:

а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;

б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;

3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Эти задачи могут быть решены с помощью коррекционной программы по формированию психологической готовности к ЕГЭ.

При разработке программы особое внимание уделялось следующим моментам:

- созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;
- органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;
- бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы.

Данная программа позволит выпускникам разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые эффективны и полезны, позволят добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого необходимо осознание своих сильных и слабых сторон,

опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также установка на успех.

Цель программы:

оказание психологической помощи, выпускникам 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ЕГЭ.

Задачи программы:

1.Развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.

2.Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

3.Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ЕГЭ.

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

Основой для составления программы послужили разработки и методические рекомендации следующих авторов: О.Кузьменковой, Т. Липской, М.Ю.Чибисовой, а также исследования А.М.Прихожан.

Субъекты программы:

выпускники 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 1-1,5 часа.

Используемые методы: тренинговые упражнения, дискуссии, минилекции.

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

Программа рассчитана на работу с одиннадцатиклассниками, в группе 9 человек.

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

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

4. Профилактическая работа.

5.Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

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

1 этап. **Диагностическое направление.**

Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ЕГЭ.

Диагностика уровня школьной тревожности.

2 этап. **Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.**

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

Содержание программы

Занятие 1. Психологическая готовность к ЕГЭ.

Цель: определение психологической готовности выпускников к ЕГЭ.

Занятие 2

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

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

Занятие 3 «Как лучше подготовиться к экзаменам»

Цель: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Занятие 4 Знакомство учащихся с методами саморегуляции

Цель занятия - знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения и освоение навыков саморегуляции в различных жизненных ситуациях

Занятие 5

Тема: «Уверенность на экзамене»

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Содержаний занятий (Приложение 2)

3 этап. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

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

Выступления на родительских собраниях

«Что родителям нужно знать о ЕГЭ»

«Психологический комфорт в семье во время экзаменов».

Консультирование учащихся по результатам тестирования

Индивидуальные консультации для выпускников.

4 этап Профилактическая работа.

Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ЕГЭ.

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

5 этап Организационно-методическая работа.

Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.

3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

3.1. Психолого-педагогические рекомендации педагогам

- создание организационно-методических и социально-психологических условий успешной подготовки к экзаменам и сдаче ЕГЭ;
- овладение специфическими особенностями процедуры Единого государственного экзамена;
- обучение учащихся эффективным стратегиям поведения и специальным действиям, необходимым для работы с КИМами;
- формирование у учащихся опыта работы с типичными тестовыми заданиями на уроках, элективных курсах, факультативах и дополнительных занятиях;
- помощь учащимся в осуществлении своей образовательной траектории, планировании подготовки, определении достаточного уровня подготовленности в соответствии с его индивидуальным представлением о желательном уровне результата ЕГЭ;
- помощь учащимся в диагностике и самооценке своих знаний и общих способностей, влияющих на успешность сдачи ЕГЭ;
- целенаправленное выявление учителем типичных заданий, изменений в заданиях по своему предмету, «трудных мест» в КИМах и отработка их с учащимися;
- приучение учащихся к требованиям процедуры сдачи ЕГЭ

(правильно заполнять контрольный листок без ошибок, концентрировать внимание в необычных условиях и т.п.);

- проведение пробного экзамена в форме Единого государственного экзамена, с последующим анализом результатов;
- целенаправленная работа по формированию у школьников учебных умений, приемов умственной деятельности, приемов запоминания;
- включение в домашние задания заданий из контрольно-измерительных материалов Единого государственного экзамена.

- обучение учащихся приемам борьбы с излишним волнением, развитие у учащихся способности к поддержанию благоприятного психического состояния, которое достигается благодаря различным методам саморегуляции: дыхательной гимнастики, аутогенной тренировке, глубинной мышечной релаксации, медитации-визуализации, самовнушению;
- советуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ;
- разработка рекомендаций для родителей по созданию условий для подготовки ребенка к Единому государственному экзамену, контроля за соблюдением режима дня и правильного питания, эмоциональной и психологической поддержке;
- своевременное информирование родителей о результатах тренировочных, диагностических тестирований;
- знакомство родителей с расписанием Единого государственного экзамена;
- консультации для родителей по работе с Интернет-ресурсами, сайтами Решу ЕГЭ РФ.

Некоторые практические советы**:**

1. Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.
2. Ознакомьте учащихся с методикой подготовки к экзаменам, что не имеет смысла зазубривать весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Покажите на практике что очень полезно делать краткие схематические выписки, упорядочивая изучаемый материал по плану.
3. Посоветуйте учащимся во время экзамена обратить внимание на следующее:
- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

4. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предметам, эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

5. Приучайте учащихся ориентироваться во времени и уметь его распределять.

6. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

8. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

Одним из важнейших факторов обеспечения психологического благополучия школьников является отношение к учащимся, к своей работе, к ситуации ЕГЭ самих педагогов. Спокойный и ровный тон, открытость и доброжелательность, готовность поддерживать и принимать учащихся с их особенностями и проблемами.

3.2. Психолого-педагогические рекомендации родителям

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

1.Собрать информацию о процессе проведения ЕГЭ, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.

2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы.

3.Участвовать в подготовке к ЕГЭ.

Некоторые практические советы**:**

- откажитесь от упреков, забудьте о прошлых неудачах ребенка, доверяйте ребёнку;
- помогите ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей;
- контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом;
- обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен - он должен иметь возможность контролировать ход своей работы;
- обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов;

- не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Единый государственный экзамен – видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен есть достаточно сильный стресс для выпускников. Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея психологического сопровождения является востребованной в образовательной практике в период подготовки выпускников к единому государственному экзамену.

При отсутствии психолого-педагогической помощи, учащиеся знают предмет, умеют решать те или иные задачи, но не могут управлять своими эмоциями, не умеют регулировать свои действия, не овладели навыками, которые определяют особенности процедуры единого государственного экзамена, так как у выпускников отсутствует психолого-педагогическая подготовка.

Снижение уровня тревожности становится основой при подготовке к сдаче единого государственного экзамена и во многом определяется личностными особенностями старшеклассников, прежде всего стрессоустойчивостью, самооценкой, поведенческой гибкостью, активностью, самостоятельностью, оптимизмом, преобладанием мотивации достижения или избегания неудачи.

Целью исследования стало изучение уровня тревожности старшеклассника в период подготовки к единому государственному экзамену в процессе разработки и апробации программы психолого-педагогической помощи.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 11 п. Горняцкий,

Белокалитвинский район, Ростовская область.

В исследовании участвовали учащиеся 11 класса в количестве 9 человек.

Исследование проводилось в пять этапов.

На первом этапе были определены объект, предмет, задачи исследования, подбор методов исследования (Шкала ситуационной тревожности (Методика О.Кондаша), Методика самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным, Методика «Психологическая готовность к единому государственному экзамену», разработанной М. Ю. Чибисовой.

На втором этапе осуществлялась психологическая диагностика для изучения особенностей влияния тревожности старшеклассников в период подготовки к единому государственному экзамену.

На третьем этапе на основе результатов диагностики разработана программа психолого-педагогической помощи старшеклассникам по снижению тревожности при подготовке к сдаче единого государственного экзамена.

Программа включала 5 направлений:

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

На четвертом этапе проводилось осуществление программы, направленной на снижение тревожности, снятие эмоционального напряжения старшеклассников.

Программа состояла из 5-ти занятий по 1-1,5 часа каждое.

Использовались методы: беседа, дискуссия, ролевая игра, техника арттерапии, когнитивно-поведенческой терапии, медитативные техники, дыхательная гимнастика, и др.

Индивидуальные консультации для старшеклассников были направлены на проработку личных проблем, приводящих к нарушению социально-психологической адаптации. Социально-психологический тренинг был направлен на снижение уровня тревожности старшеклассника в период подготовки к единому государственному экзамену в процессе активизации личностных ресурсов, повышение стрессоустойчивости.

На пятом этапе осуществлялась повторная диагностика, выявляющая эффективность коррекционно-развивающей программы по снижению тревожности старшеклассников при подготовке к сдаче Единого государственного экзамена. Были разработаны методические рекомендации для выпускников, педагогов, родителей по психологическому сопровождению выпускников к единому государственному экзамену.

Старшеклассники, прошедшие курс психолого-педагогического сопровождения, стали более осознанно и рационально относиться к процессу подготовки к сдаче единого государственного экзамена, осознали свои возможности, выстроили конкретные цели, более ответственно и самостоятельно приступили к их реализации, значительно повысилась мотивация к успеху.

У старшеклассников, прошедших курс психолого-педагогического сопровождения, улучшилось психоэмоциональное состояние: повысилась активность, жизненный тонус, улучшилось физическое самочувствие, снизилась тревога и эмоциональное возбуждение. Они стали воспринимать ситуацию сдачи единого государственного экзамена как менее стрессовую.

Таким образом, подготовленность к сдаче единого государственного экзамена - это комплекс приобретенных знаний, навыков, умений, качеств, позволяющих успешно выполнять определенную деятельность.

Это психологическая готовность (состояние готовности - «настрой», внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена), информационная готовность (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.), предметная готовность или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания), психологическая готовность (состояние готовности - «настрой», внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

Как видим, процессом экзаменационной тревожности, переживания, можно управлять – стимулировать его, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности.

Активизация личностных ресурсов старшеклассников, а именно стрессоустойчивости, эмоционально-волевой устойчивости, активности, ответственности, поведенческой гибкости, продуктивности совладающего поведения, оптимизма, мотивации достижения, улучшение психоэмоционального состояния будет способствовать снижению стрессогенности ситуации единого государственного экзамена и формированию психологической готовности старшеклассников к уверенному поведению в процессе подготовки и сдаче единого государственного экзамена.

Психотехнические навыки, приобретенные в период подготовки к экзамену, не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению

мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Можно утверждать, что постоянное психологическое сопровождение старшеклассников в процессе подготовки к сдаче единого государственного экзамена, будет способствовать сохранению их психического здоровья и повышению эффективности учебного процесса. Психолого-педагогическое сопровождение сегодня выступает как комплексная работа, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации направленных на успешную подготовку к единому государственному экзамену.

Руководству средних общеобразовательных учреждений, психологам рекомендовано использовать программу психологического сопровождения коррекции уровня тревожности у старшеклассников в процессе подготовки к сдаче единого государственного экзамена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / – М. : Мысль, 1991. – 29 с.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Учебник 2-е изд.- М:ИНФРА-М, 2015 г
3. Бороздина, Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении самооценки и притязаний / Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова // Вопросы психологии. – 2016. – № 1. – С. 7 – 15.
4. Быков, Е. В. Онтогенетические аспекты взаимосвязи физического развития, состояния кардиореспираторной системы и стресс-напряжения учащихся школ / Е. В. Быков, А. П. Исаев, В. И. Харитонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 46.
5. Васильева, М. В. Единый государственный экзамен: как подготовится / М. В. Васильева // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. – № 4. – С. 49-54.
6. Говар А.А., Прокофьева О.А. Тревожность относительно будущего в раннем юношеском возрасте // В мире научных открытий. – 2013. – №. 11.4 (47). – С. 62-70.
7.Граница В.Г. Диагностика экзаменационной тревожности старшеклассников // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2015. – №. 1. – С. 1-4.
8. Григорьева М.В., Локаткова О.Н. Структура психологической готовности выпускников школ к взаимодействию с образовательной средой вуза //

Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т. 3. – №. 2. – С. 103-108.

9. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. -СПб.: Питер, 2008.

10. Дако П. Новое искусство жить./ Пер. с франц. – М.: Институт практической психологии, 1995г

11. Зарытовская Н.В., Калмыкова А.С., Хрипунова А.А. Прогностическая модель индивидуального здоровья школьников старшего возраста // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – №. 4. – С. 46-51.

12. Игонин А.С., Голубев А.Н., Сураев С.П. Проект: «Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ». 2014г

13. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

14. Климанова Н.Г. Тревожность и самооценка старшеклассников на пробном ГИА, ЕГЭ // В сборнике: Наука и образование в XXI веке сборник научных трудов по материалам Международной заочной научно-практической конференции: в 5 частях. – 2012. – С. 73-74.

15. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвящение, 1997.

16. Крюкова, Т. Л. Молодежь, стресс и копинг: изучение психологического совладания в социальном поведении личности / Т. Л. Крюкова, В. Д. Сапоровская // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии: Матер. Всерос. симпоз. Кострома: Изд-во КГУ, РПО, 2000. — С. 95–98.

17. Кузнецова Л. Э., Косинова Д. С. Теоретический анализ проблемы психологической готовности старшеклассников к единому государственному экзамену как стрессовой жизненной ситуации [Текст] // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань: Бук, 2017. — С. 42-49.

18. Курочкина, Ю. А. К вопросу самооценки жизненного стиля старшеклассников в современной школе / Ю. А. Курочкина, Я. В. Кириллова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 2 (14). – С. 40-46.

19. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) // Школьный психолог. 2008. № 9.

20. Лихачева, А. Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Проблемы и перспективы развития образования России. – 2016. – № 42. – С. 122.

21. Марищук, В. Л. Самоуправление своими эмоциями в условиях психического стресса / В. Л. Марищук // Вестник гипнологии и психотерапии. – 2014. – № 4. – С. 41

22 . Меттус, Е. В. Памятки для подготовки учащихся к ЕГЭ / Е. В. Меттус // Справочник классного руководителя. – 2008. – № 4. – С. 28

23. Михайлова, Н. Н. Педагогика поддержки: учебно-методическое пособие / Н. Н. Михайлова, С. М. Юсфин. – М. : МИРОС, 2001. – 208 с.

24 . Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001.

25. Немов Р. С. Психология: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. – М.: “ВЛАДОС”. – 1999г

26 . Обухова Л.Ф. Детская психология: Теория, факты, проблемы. – М., 1995, - 360 с.

27. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психол. журн. 1996. Т. 17, № 1. (1992).

28. А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др.; Общая психология /Под. ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1986.

29. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания. М., 1981.с.73.

30. Перлз Ф. Психотерапия страхов и тревожности. – М.: Академия, 1998

31. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у детей 10–12 лет: Программа курса занятий// Руководство практического психолога. М., 1995.с.23

32. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
33. Прихожан А.М. Тревожность у детей: явление, причины, диагностика// Школьный психолог-2002г
34. Стебнева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» журнал Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" № 29/2003.
35. Степанский, В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности / В. И. Степанский // Вопросы психологии. – 1981. – № 6. – С. 24 – 32
36. Тажгулова Э. Б., Липская Т. А. Развитие психологической готовности выпускников к сдаче ЕГЭ средствами метафорического тренинга // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 147–152.
37. Филипченкова, С. И. Совладающее поведение как механизм преодоления стресса / С. И. Филипченкова // Проблемы психологии и эргономики. – 2001. – Ч. 2. – № 2 (12). – С. 86 – 88.
38. Хабибуллина, Ф. А. Эмоциональное состояние старшеклассников при подготовке к ЕГЭ / Ф. А. Хабибуллина, О. М. Штерц // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2012. – № 1. – С. 154.
39. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. — М.: Генезис, 2009. — 130 с.
40. Чибисова, М. Ю. ЕГЭ: трудности и стратегии поддержки старшеклассников/ М. Ю. Чибисова // Школьный психолог. – 2006. – № 8. – С. 25 – 32.
41. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ / О. Чуча. – М.: Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии», 2012 – 3 с.
42. Е.Ю. Шрагина, Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для

старшеклассников «Формула успеха» СВАО, г.Москва.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 2.1.

Результаты исследования школьной тревожности по методике О.Кондаша

	Школьная		Самооценочная		Межличностная		Общая	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	23	высокий	24	высокий	28	Очень высокий	35	Очень высокий
2	27	Очень высокий	24	высокий	22	высокий	37	Очень высокий
3	32	Очень высокий	27	высокий	25	Очень высокий	84	Очень высокий
4	14	нормальный	8	нормальный	16	нормальный	38	нормальный
5	15	нормальный	6	нормальный	16	нормальный	37	нормальный
6	20	высокий	21	повышенный	26	Очень высокий	67	высокий
7	22	повышенный	19	нормальный	24	повышенный	65	повышенный
8	14	нормальный	8	нормальный	16	нормальный	38	нормальный
9	15	нормальный	6	нормальный	16	нормальный	37	нормальный

Таблица 2.2.

Результаты исследования ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина

№ учащегося	Уровень тревожности	
1	28	высокий
2	31	низкий
3	15	средний
4	34	высокий
5	38	высокий
6	36	высокий
7	36	высокий
8	26	средний
9	24	средний

Таблица 2.3.

Результаты исследования тревожности по методике «Психологическая готовность к ЕГЭ», разработанной М. Ю. Чибисовой

№ учащегося	Знакомство с процедурой ЕГЭ	Уровень тревожности	Владение навыками самоконтроля, самоорганизации
1	4	3	5
2	3	4	4
3	8	6	8
4	2	4	4
5	8	9	8
6	4	5	5

7	4	5	5
8	9	8	8
9	3	4	4

Таблица 2.4.

Результаты исследования школьной тревожности по методике О.Кондаша после реализации коррекционной программы

	Школьная		Самооценочная		Межличностная		Общая	
	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1	11	нормальный	12	нормальный	20	высокий	43	нормальный
2	13	нормальный	18	повышенный	15	повышенный	47	нормальный
3	15	повышенный	15	нормальный	15	повышенный	45	нормальный
4	20	повышенный	14	нормальный	15	нормальный	49	нормальный
5	22	повышенный	16	нормальный	20	нормальный	58	нормальный
6	16	повышенный	12	нормальный	19	повышенный	47	нормальный
7	13	нормальный	16	нормальный	23	повышенный	52	нормальный
8	16	повышенный	13	нормальный	24	повышенный	53	повышенный
9	16	повышенный	14	нормальный	22	повышенный	52	нормальный

Таблица 2.5.

Результаты исследования ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л.Ханина после реализации коррекционной программы

№ учащегося	Уровень тревожности	
1	21	средний
2	15	низкий
3	13	низкий
4	15	высокий
5	19	средний
6	18	средний
7	22	средний
8	23	средний
9	23	средний

Таблица 2.6.

Результаты исследования тревожности по методике «Психологическая готовность к ЕГЭ», разработанной М. Ю. Чибисовой после реализации программы

№ учащегося	Знакомство с процедурой ЕГЭ	Уровень тревожности	Владение навыками самоконтроля, самоорганизации
1	7	4	8
2	6	5	7
3	9	5	9
4	7	5	8
5	8	9	8
6	7	4	7
7	8	5	6
8	9	5	8
9	7	4	7

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Содержаний занятий коррекционной программы по снижению тревожности старшеклассников в период подготовки к Единому государственному экзамену

Занятие 1. Психологическая готовность к ЕГЭ.

Цель: определение психологической готовности выпускников к ЕГЭ.

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

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

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

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

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

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

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

- недостаточный объем знаний;

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

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

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

2. Личностный компонент:
- адекватная самооценка – умение реально оценивать свои знания, умения и способности;
- самостоятельность мышления и действия, целеустремленность

3. Процессуальный компонент:
- знание самой процедуры ЕГЭ;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми.

Диагностика, выявление психологической готовности выпускников к ЕГЭ.

Методика «Неоконченные предложения»

Инструкция: «Перед вами список незаконченных предложений. Вам предлагается завершить каждое предложение одним или несколькими словами, вложив в него содержание характерное для вас. Выполняйте работу по возможности быстро. Завершайте начало предложения, не раздумывая, первым, что приходит в голову».

Единый государственный экзамен для меня это…

ЕГЭ проводится в форме …

Когда я думаю про ЕГЭ, то…

Я хотел бы сдать ЕГЭ…

ЕГЭ необходимо для…

Результаты ЕГЭ важны для…

Если я получу на ЕГЭ низкие баллы, то…

Если я получу на ЕГЭ высокие баллы, то…

Для успешной сдачи ЕГЭ необходимо…

ЕГЭ вызывает у меня…

При сдаче ЕГЭ мне поможет…

При сдаче ЕГЭ мне помогут такие качества, как…

Я смогу на экзамене…

Тест: Психологическая готовность к ЕГЭ- анкета, разработана М. Ю. Чибисовой

Оцените каждое утверждение по десятибалльной шкале.

Утверждение	
1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Думаю, что смог>' справиться с тревогой на экзамене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Анализ данных.

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

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

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

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

Упражнение 1 «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция: «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь».

Анализ:

— Трудно ли было выбрать важную цель?

— Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?

— Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— Что понравилось, что не понравилось?

— Что нового для себя узнали?

Упражнение 2 «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу предстоящих экзаменов; способствовать выходу негативных мыслей.

Инструкция. Предлагаю назвать свою ассоциацию на слово «Экзамен». Постарайтесь не задумываться, говорите первое, что приходит в голову.

Обсуждение. Какие были интересные наблюдения в процессе упражнения? Что вы чувствуете?

Упражнение 3. «Синквейн» на тему «ЕГЭ»

Цель: изучение отношения к экзамену; развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общей задачи.

*Инструкция. У*частников просят сочинить пятистрочия, которые отражали бы их отношение к предстоящему экзамену (работа в группах). На сочинение дается 4-6 минут.

Первое слово – существительное.

Второе строка - два прилагательных.

Третья строка - три глагола или деепричастия, описывающие действия.

Четвертая строка - фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора.

Пятая строка - любое слово, отражающее общую суть темы стиха.

Зачитываются синквейны, обсуждение.

Обсуждение. Возникали ли сложности при написании синквейна? Изменилось ли отношение к ЕГЭ?

Занятие 2

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

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

Разогрев

Упражнение 1 «Самое трудное»

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

Анкета «Подготовка к экзаменам.

Как противостоять стрессу»

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

Вопросы анкеты:

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

Презентация темы

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

Информирование

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Упражнение 2 «Формула аутотренинга»

Ведущий. Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.

После выполнения этого упражнения происходит обсуждение:

— Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?

— Что мешало, а что помогало при составлении формул?

Упражнение 3 «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

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

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Рефлексия

Подведение итогов занятия.

Ведущий. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, — аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

Занятие 3 «Как лучше подготовиться к экзаменам»

Цель: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Мини – лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Время: 10 минут.

Как подготовиться психологически

- Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.
-Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
-Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх - вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй, взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелки, потом в противоположную сторону.

Питание

Питание должно быть 3 – 4-х разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Есть еще один совет: перед экзаменом не следует наедаться.

Место для занятия

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как развить мышление

1. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
2. Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
4. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
5. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

Упражнение «Аутотренинг»

Цель: научить снимать эмоциональное напряжение.

Время: 5 минут.

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание… Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один…

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца… Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря. Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно. Пусть волны смоют и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил».

Упражнение 1 «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне занятия.

Время: 5 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу

мяч и делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважайте своих одноклассников.

Занятие 4 Знакомство учащихся с методами саморегуляции

Цель занятия - знакомство с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения и освоение навыков саморегуляции в различных жизненных ситуациях

Задачи тренингового занятия:

- познакомить со способами снятия психоэмоционального напряжения и усталости;
- отработать навыки владения способами саморегуляции

Упражнение 1 «Стаканчик»

Цель: моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее “Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите”. На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Смысл упражнения

Пережить состояние стресса, сохранить самочувствие

Обсуждение

1. Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?
2. Когда возникают такие же чувства?
3. Кто ими управляет?
4. Куда они деваются потом?

Вывод

То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Упражнение 2

Закройте все окна и двери в помещении, где находитесь или уйдите в пустынное место и покричите изо всех сил в течение 1 минуты.

Смысл упражнения

В процессе крика человек освобождается от излишней негативной энергии.

Обсуждение

1. Ребята, как вы чувствуете себя после этого упражнения? Знаком вам этот способ снятия напряжения?

2. Почему подростки часто кричат на уроках, в разговоре с кем- то?

Вывод

Когда человек кричит, он таким образом снимает с себя излишнее нервное напряжение. Наверное, это не самый лучший способ сохранения своего психоэмоционального здоровья, но в крайнем случае, если это не в ущерб другим людям, он помогает.

Упражнение 3

Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

Смысл упражнения

Вместе с бумагой уходит и накопившаяся негативная энергия и человек получает облегчение.

Обсуждение

1. Какие эмоции сопровождали ваши действия?

2. Получили ли вы какое - то облегчение?

Упражнение 4 «Гора с плеч» (если мышечное напряжение ещё осталось)

Выполняется стоя или на ходу.

Необходимо максимально резко поднять плечи, широко расправив назад и опустить их.

Смысл упражнения

В процесса выполнения физических движений снимается излишнее мышечное напряжение с плечевого отдела тела и человеку становится легче.

Обсуждение

1. Какие ощущения в вашем теле появились?

2. Действительно ли физическая нагрузка снимает нервно- мышечное напряжение?

3. В чем психологический смысл физкультурных занятий?

Упражнение 5 «Самоприказ»

Сформулируйте, пожалуйста, самому себе внутренний приказ о том, что нужно успокоиться и принять данную ситуацию, повторите его мысленно несколько раз, если не получается про себя, то можно проговорить его вслух (например, «Успокойся, всё будет хорошо!», «Ничего страшного, это тебя не касается» и др.)

Смысл упражнения

Приказывая самому себе, мы мысленно успокаиваем себя, расслабляемся, убеждая себя в том, что происходящее не так уж опасно для жизни.

Обсуждение

1. Какие ощущения возникают у вас, когда вы даете команду самому себе?

2. Хочется ли подчиняться своему внутреннему голосу?

Вывод

Если научиться выполнять самоприказы, можно уберечь себя от негативных последствий стресса.

2. Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения (выбор предмета для сдачи экзамена, будущей профессии и т.п.). Здесь важно, как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу.

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

Цель: познакомить учащихся с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 5 минут.

Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

- Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
- спортивные занятия
- контрастный душ
- пальчиковое рисование
- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- смотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнение 6

Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

Смысл упражнения

Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

Обсуждение

1. Что ощущается в данный момент в вашем теле?
2. Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

Упражнение 7

Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

Смысл упражнения

Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

Обсуждение

1. Что происходило с вашими мышцами и эмоциями?

Упражнение 8

Ухватитесь руками за сиденье стула, на котором сидите, и сильно потяните его к себе, спину держите прямо.

Смысл упражнения

Снять нервно- мышечное напряжение, освободиться от негативной энергии.

Вывод

Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны часто сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Сильно напрягая мышцы рук, мы освобождаемся от излишнего нервно- мышечного напряжения, негативные эмоции постепенно уходят.

Упражнение 9 «Управление ритмом дыхания»

Наше дыхание можно разделить на вдох и выдох. Удлиняя дыхание на выдохе, мы можем успокоиться. Сознательно, изменяя ритм дыхания, мы можем изменить свое состояние к лучшему.

Смысл упражнения

Регулируя своё дыхание, мы «усмиряем» возникающие эмоции.

Обсуждение

1. Что происходило с вашими эмоциями?

2. Хотелось ли после этого возмущаться, искать виноватых?

Вывод

Дыхательная гимнастика способствует мышечной релаксации и помогает регулировать эмоциональное состояние.

Ведущий: Мы познакомились сегодня с вами с несколькими способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях. Это дыхательная гимнастика, управление мышечным тонусом, самопрограммирование,

самоприказ и др. Всё это можно использовать для того, чтобы сохранять спокойствие в кризисных ситуациях вашей подростковой жизни.

Рефлексия

1. Какое упражнение из предложенных вам больше понравилось и почему?

2. Как менялось ваше эмоциональное состояние?

3. Какие положительные изменения происходили бы в вашей жизни, если бы вы овладели такими навыками?

Занятие 5

Тема: «Уверенность на экзамене»

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, авторучки.

Разогрев

Игра «Передача хлопка»

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

Презентация темы

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

Информирование

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Проигрывание

Упражнение 1.«Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление учащихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

Упражнение 2 «Мои ресурсы»

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

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

Упражнение 3 «Приятно вспомнить»

Цель: обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

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

Упражнение 4 «Моя рабочая неделя»

Цель: развитие умения анализировать эффективность распределения своей деятельности во времени; составление рекомендаций рабочей недели с рациональным распределением сил в течение недели.

Материал: бланки «Моя рабочая неделя»

Инструкция. Учащимся раздаются бланки «Моя рабочая неделя». На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами: красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым – со средней, зеленым – с отдыхами и развлечениями. Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

1. День недели	2. Утро	3. День	4. Вечер
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Обсуждение. В какое время может возникнуть напряжение, усталость? Что необходимо сделать, чтобы ваша рабочая неделя была наиболее продуктивной?

Упражнение 5 «Образ уверенности»

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

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

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

Анализ:

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?

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

Рефлексия

Подведение итогов занятия.

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

И несколько слов в заключение. Поскольку эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах и проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему. Чтобы вы хотели пожелать себе? Чтобы вы хотели пожелать тренеру? Взяться за руки и сказать «Удачи на ЕГЭ».