DOI: 10.17117/no.2015.01.194

Поступило в редакцию: 12.01.2015

<http://ucom.ru/doc/no.2015.01.194.pdf>

zppr@mail.ru

Бочева Н.А., Хотеева Е.В.

Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ

Bocheva N.A., Hoteeva E.V.

The psychological preparation of students for Centralized Testing

Статья посвящена психологическим аспектам подготовки учащихся образовательных учреждений к прохождению Единого Государственного Экзамена и системой психологического сопровождения учащихся к успешной сдаче ЕГЭ

Ключевые слова: единый государственный экзамен, когнитивный компонент, эмоциональный компонент, поведенческий компонент, стресс

Psychological aspects of the preparation of educational institutions' students to a passing of Centralized Testing and the system of psychological support of students to a successful passing of Centralized Testing

Key words: centralized Testing, cognitive component, emotional component, behavioural component, stress

Бочева Наталья Анатольевна

Директор

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции "Мытищинский",

Моск. обл., г. Мытищи, ул. 3-я Крестьянская, 10 А

Bocheva Natalia Anatolievna

Director

Centre of psycho-pedagogical rehabilitation and correction "Mytishchinsky"

Moscow region, Mytishchi, 3-Krestianskaia st., 10 A

Хотеева Елена Владимировна

Заместитель директора

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции "Мытищинский"

Моск. обл., г. Мытищи, ул. 3-я Крестьянская, 10 А

Hoteeva Elena Vladimirovna

Deputy director

Centre of psycho-pedagogical rehabilitation and correction "Mytishchinsky"

Moscow region, Mytishchi, 3-Krestianskaia st., 10 A

Единый государственный экзамен – это новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблема подготовки к нему старшеклассников касается не только педагогов, но и школьных психологов.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) и итоговая государственная аттестация (ГИА), вошел в школьную практику не так давно. Он радикально отличается от привычной формы проверки знаний.

Современные исследователи, такие как Бодров В.А., Чибисова М. считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. А экзамены – это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Более того, физиологи отмечают, что во время экзаменов в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе.

В зарубежной и отечественной психологии накопился обширный экспериментальный материал, демонстрирующий так называемый стрессогенный «экзаменационный» эффект, выражающийся в стойком и значительном нега-

тивном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики ребенка. К аналогичному мнению приходят ученые (А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев) в исследовании «Экзамен и психика» и Ю.В. Щербатых в докторской диссертации на тему «Вегетативные проявления экзаменационного стресса».

Слова А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьева производят глубокое впечатление и призывают серьезно задуматься: «Вызывающая аффект ситуация – это вместе с тем ситуация, глубоко нарушающая, как мы видели, все поведение в целом. Особенно при этом страдают наиболее тонкие механизмы поведения: нарушаются высшие ассоциативные процессы, лежащие в основе мышления, понижается способность к воспроизведению, искажается регуляция интеллектуальной деятельности. Поведение в целом дискоординируется и затормаживается; более того следы действия аффективной ситуации, сохраняя свое отрицательное влияние, иногда остаются на целые месяцы и годы».

В исследованиях Ю.В. Щербатых вывод таков: «Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме – обычно требуется несколько дней»

Сдача выпускных экзаменов в форме ЕГЭ вызывает острый стресс у учащихся по ряду причин:

- работа в новых непривычных условиях (незнакомые педагоги, школа, учащиеся);
- печатная форма неправильных ответов затрудняет выбор, так как требует дополнительных усилий для преодоления доверия к «печатному слову»;
- необходимость продемонстрировать свои знания по всему циклу дисциплины;
- работа с незнакомым пакетом бланков.

Трехчастная модель психологической готовности к ЕГЭ:

– Когнитивный компонент включает в себя определенный объем и упорядоченность знаний учащегося, а также особенности развития таких когнитивных функций как память, мышление, внимание.

– Эмоциональный компонент включает в себя личностные особенности выпускника, его эмоциональное отношение к экзамену и эмоциональное состояние на самом экзамене.

Поведенческий компонент включает в себя знание и понимание учащимся особенностей проведения экзамена, знакомство с процедурой ЕГЭ, навык работы с тестовыми материалами.

С точки зрения локализации области деятельности психолога можно рассмотреть каждый из компонентов данной модели.

Когнитивные и поведенческие компоненты формируются преимущественно педагогами. Относительно когнитивного компонента следует заметить, что развитие интеллектуальных процессов входит в сферу деятельности школьного психолога, однако вряд ли можно что-то существенно изменить в короткие сроки непосредственно перед экзаменами. Кроме того, коррекция

недостаточности уровня развития познавательных процессов, в основном, проводится в младшей школе, т.к. к началу подросткового возраста их особенности относятся к устойчивым когнитивным характеристикам.

Тем не менее, в старшей школе мы можем «познакомить» учащегося с индивидуальными особенностями функционирования его когнитивных процессов с помощью результатов психодиагностики. Например, определить ведущую модальность запоминания, свойства внимания, что поможет ему готовиться к экзаменам, используя преимущества его когнитивного стиля.

Поэтому в процессе психологической подготовки учащихся психологам необходимо сосредоточиться преимущественно на эмоциональном компоненте. С этой точки зрения нам важно понять, какие старшеклассники будут особенно уязвимы в стрессовой экзаменационной обстановке.

Прежняя, традиционная форма экзамена, во многом смягчалась тем, что детей окружали знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствовало снижению тревоги, которую испытывал экзаменуемый.

В связи с этим школьная психологическая служба должна выстроить систему психологического сопровождения подготовки учащихся к успешной сдаче ЕГЭ на основе решения следующих задач:

1. Диагностика личных особенностей учащихся (особенности темперамента, характера, стрессоустойчивости, тревожности).
2. диагностика процессуальной готовности учащихся;
3. выстраивание индивидуальной траектории подготовки к экзамену;
4. знакомство родителей с особенностями экзамена и индивидуальными особенностями учащихся, выработка рекомендаций по оказанию помощи в подготовке к ЕГЭ учащимся в семье;
5. знакомство с результатами диагностики процессуальной и личностной готовности учащихся, индивидуализация системы подготовки учащихся педагогами школы.

1. ЕГЭ как источник стресса у учащихся 11-х классов.

Почему же так боятся ЕГЭ и ученики и родители, да зачастую, и сами педагоги? Что по этому поводу говорят сами ребята? Среди возможных трудностей чаще всего называются:

- Невозможность сосредоточиться на чем-то;
- Слишком частые ошибки в работе;
- Слишком часто возникает чувство усталости;
- Мысли часто улетучиваются;
- Довольно часто появляются боли;
- Постоянное ощущение недоедания;
- Невозможность вовремя закончить работу.

При подготовке к экзамену важно:

- правильно оценить значимость события;
- иметь информированность (разноплановую) по данному событию;
- иметь запасные отступные стратегии.

Ребят волнует уверенность на судьбоносность результатов ЕГЭ, но их страхи размыты и неконкретны. Среди возможных факторов, с которыми они могут не справиться чаще всего называется волнение. Сам экзамен часто ассоциируется с чем-то опасным, неприятным. При этом ребята не могут понять, в чем и кто может помочь им при подготовке, часто берут всю ответственность на себя, пренебрегая помощью педагогов, или, напротив, проявляют полную безответственность.

Вот основные проблемы психологической готовности к сдаче экзамена.

2. Психологическая подготовка к ЕГЭ: чем психолог может помочь выпускнику, педагогу, родителю?

Как же помочь ребятам справиться с экзаменационным стрессом? Безусловно, необходимо предоставить им максимум информации о предстоящем событии.

Для начала необходимо дать ребятам понять для чего вообще проводится экзамен.

Педагогические функции выпускного экзамена:

– Экзамен – это определенная форма итогового контроля знаний учащихся.

– Выпускной экзамен проверяет соответствие уровня подготовки учащихся образовательным стандартам в целом.

Специфика выпускного экзамена как формы итогового контроля заключается в том, что объектом контроля становятся не только предметные знания и навыки по одному предмету, но и общеучебные навыки, межпредметные связи. Поэтому на выпускном экзамене проверяется эффективность образовательной системы школы. А, значит, и подготовка будет идти по двум направлениям:

– освоение выпускником содержательных и процедурных требований к экзамену на завершающем этапе школьного обучения;

– формирование необходимого объема знаний и общеучебных навыков на протяжении всего периода школьного обучения.

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление	Оценка максимально объективна.
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы.	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.

Сравнительная характеристика традиционного экзамена и ЕГЭ позволяет определить, на что в первую очередь необходимо обратить внимание при подготовке учащихся.

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	В письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

Анализ возможных познавательных и личностных трудностей могут лечь в основу индивидуального плана подготовки. Основу этого плана составят основные цели подготовки:

- Частные цели психологической подготовки учащихся к ЕГЭ:
- Знакомство с процедурой ЕГЭ
- Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене

Для реализации этих целей можно использовать различные формы психологической работы:

- Групповые занятия – практикумы;
- Игры – драматизации (овладение процедурой ЕГЭ на симулированном материале);
- Индивидуальные консультации;
- Формулировка рекомендаций.

Возможное содержание групповых занятий:

- Ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ЕГЭ
- Осознание индивидуального стиля деятельности и выработка личной стратегии подготовки к ЕГЭ и поведения во время экзамена
- Освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.)

Итогом данной работы должна стать разработка индивидуальной стратегии подготовки, которая включает:

- Анализ особенностей учебной деятельности (диагностика, самоанализ, экспертные оценки)
- Выделение «места наименьшего сопротивления» (что наиболее трудно?)
- Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов

В нашей школе данная работа проводится в рамках проведения занятий по элективному курсу «Психология для старшеклассников». Я вернусь к нему немного позднее.

**Учебно-тематический план занятий по программе
элективного курса «Психология для старшеклассников»**

№	Название раздела, темы, содержательной линии
I	Вводное занятие. Знакомство.
II	СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ
2.1	Жизненный путь, жизненные ценности и смысл жизни
2.2	Самореализация
III	Мы являемся своим собственным капиталом
3.1	Личностный капитал
3.1.1	Темперамент
3.1.2	Характер
3.1.3	Интеллект и способности
3.2	Социальный капитал
3.2.1	Индивидуализм и коллективизм. Толерантность
IV	ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА
4.1	Причины и разновидности конфликтов. Процесс развития конфликтов.
4.2	Способы разрешения и стратегии поведения в конфликте
4.3	Можно ли избежать конфликтов?
V	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ
5.1	Составляющие психологической устойчивости: свобода и независимость
5.2	Вера как опора психологической устойчивости
5.3	Мошенничество и манипулирование
5.4	Зависимость: Табакокурение, алкоголизм, наркотическая зависимость.
5.5	Интернет-зависимость
VI	ВЫБОР ПРОФЕССИИ
6.1	Роль профессиональной деятельности в нашей жизни
6.2	Выбор профессии
6.3	Образование и профессия
6.4	Рынок труда
6.5	Резюме
6.6	Поиск работы и представление работодателю. Собеседование
6.7	Осторожно – мошенники! Сети сетевого маркетинга и др.
6.8	Карьера – это серьезно
6.9	Временная работа. Безработица
6.10	Организационная культура и деловой этикет
VII	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ЕГЭ КАК ПЕРВОГО ЭКЗАМЕНА НА СОЦИАЛЬНУЮ ЗРЕЛОСТЬ
7.1	Актуализация проблем при подготовке к ЕГЭ. Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для обучающихся по способам успешной сдачи ЕГЭ
7.2	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ
7.3	«Как быть готовым к ЕГЭ?» навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ
7.4	Выработка положительного отношения к сдаче ЕГЭ
7.5	Выработка положительного отношения к сдаче ЕГЭ
VIII	ТВОРЧЕСТВО В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА
8.1	Творчество
8.2	Творческое мышление
8.3	Творческое решение
IX	Заключительное занятие. Подведение итогов .

Работа по подготовке учащихся к успешной сдаче ЕГЭ, должна вестись не только с учащимися, но и с педагогами родителями. Эта работа должна вестись по трем основным направлениям:

- Распределение ответственности;
- Определение реалистичного результата работы;
- Осознание «мифологии ЕГЭ» и формирование конструктивного восприятия данной формы экзамена.

Направления работы с педагогами:

- Работа с личностными трудностями педагога: Обсуждение и коррекция нереалистических установок

- Работа с методическими трудностями педагога

- Ознакомление педагогов с психологической спецификой ЕГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников

- Взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель как эксперт)

- Взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологической готовности к ЕГЭ

Направления работы с родителями:

- Обозначение распределения ответственности между родителями и школой.

- Формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистических ожиданий

- Поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей, чьи дети уже сдали вступительные экзамены в вузы

В заключении хочу показать тематический план занятий по элективному курсу «Психология для старшеклассников». И еще раз показать, на каком этапе формируются те или иные компоненты психологической готовности учащихся к успешной сдаче ЕГЭ.

Список литературы:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2005. 271 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М. 1995.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 2003. 224 с.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб.: Речь, 2004. 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб.: Речь, 2002. 135 с.
7. Лурия А.Р. Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии. М., 2003
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2006. 192 с.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2005. 175 с.
10. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху".
11. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009.
12. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. 144 с.
13. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. СПб.: Речь, 2006. 112 с.
14. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: автореферат дис. СПб., 2001.

References:

1. Ann.L.F. *The psychological training with teenagers*. Saint-Petersburg, 2005. 271 p.
2. Vachkov I.V. *Basic foundation of group training technologies*. M.: Ось-89. 2003. 224 p.
3. Gracheva L.V. *Emotional training: the art to control oneself. Self-induction of the emotions, the exercise of the actor's training, research*. Saint-Petersburg.: Speech, 2004. 120 p
4. Evtihov O.V. *The practice of psychological training*. Saint-Petersburg.: Speech, 2004. 256 p.
5. Zamorev S.I. *Play therapy. Completely unchildish problems*. Saint-Petersburg: Speech, 2002. 135 p.
6. Makarticheva G.I. *Training for teenagers: prevention of the asocial behaviour*. Saint-Petersburg.: Speech, 2006, 192 p.
7. Romek V.G. *Training of self-confidence in interpersonal attitudes*. Saint-Petersburg, Speech, 2005, 175 p.
8. Stebeneva N., Koroleva N. *The program of psycho-pedagogical measures for graduates at the period of preparation for Centralized Testing "The way to success."*
9. Chibisova M.U. *The psychological preparation for Centralized Testing. The work with schoolboys, teachers and parents*. M.: Genesis, 2009.
10. Shevzova I.V. *Training of personal development*. Saint-Petersburg.: Speech, 2003, 144 p.
11. Shuruht S.M. *Abolence: the development of creativity, self-actualization, emotions, communication and responsibility*.
12. Sherbatih U.V. *Vegatative manifestation of stress: abstract*. Saint-Petersburg. 2001.
13. Luria A.R. *Psychologic heritage. Selected works of general psychology*. M., 2001.
14. Bodrov V.A. *Psychologic stress: development study and modern state of the problem*. M., 1995.

© 2015, Бочева Н.А., Хотеева Е.В.

Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ

© 2015, Bocheva N.A., Hoteeva E.V.

The psychological preparation of students for Centralized Testing