

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

Современные учёные выделяют следующие причины высокой стрессогенности ЕГЭ для учащихся:

1. ЕГЭ устанавливает итоговую оценку учащемуся за его многолетний период обучения в школе.
2. Полученные результаты ЕГЭ являются «пропуском» в вуз и в значительной степени определяют будущую жизнь выпускника.
3. Потребность выпускников в успехе на ЕГЭ является максимально высокой для большей части обучающихся, и это фрустрирует учащихся, стимулируя чувство неуверенности в себе, своей способности успешно сдать экзамен.
4. У выпускников отсутствует опыт сдачи экзаменов в тестовой форме подобного типа.
5. Часть старшеклассников имеет недостаток информации о правилах и алгоритме сдачи Единого государственного экзамена.
6. В предэкзаменационный период родители выпускников, переживая за своих детей, часто лишают их эмоциональной поддержки.
7. Непосредственно во время Единого государственного экзамена отсутствует привычная для учащихся поддержка со стороны педагогов.
8. Важный стрессогенный момент экзаменационной ситуации заключается в том, что учащиеся слабо или искаженно представляют уровень собственных знаний и умений по конкретному учебному предмету в целом и его отдельным разделам.
9. Непосредственно перед экзаменом повышается удельный вес эмоционального компонента по сравнению с другими составляющими состояния, в предэкзаменационный период и во время экзамена выпускники с неизбежностью переживают неравновесные психические состояния.
10. У большинства учащихся отсутствуют навыки саморегуляции своего состояния в трудных ситуациях.
11. Перед экзаменом эффективность предыдущей учебной деятельности как устойчивая, очевидная характеристика временно отрицается, теряется.

Признаки экзаменационного стресса можно разделить на следующие группы: физиологическую, когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

Типичными физиологическими признаками стресса являются общее недомогание, упадок сил; быстро наступающая усталость, нежелание что-либо делать; вялость, нарушения сна, головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушение дыхания, частое мочеиспускание, потеря аппетита или постоянное чувство голода, усиление сердцебиения, различные аллергические реакции.

Когнитивные симптомы экзаменационного стресса существуют в виде снижения способности к концентрации внимания, рассеянности; ухудшения памяти, путаницы в мыслях; чрезмерной самокритики, сравнения своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете; представления отрицательных последствий неудачи на экзамене; застревания на негативном, «пережевывания» своего или чужого негативного опыта, связанного с экзаменами; кошмарных сновидений и т.д.

В поведенческой сфере экзаменационный стресс проявляется через промедление и оттягивание; стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену; избегание любых напоминаний об экзаменах; уменьшение эффективности в учёбе; появление или развитие различных зависимостей; нарушения аппетита; ограничение или деформация общения.

благодаря введению ЕГЭ как формы итоговой аттестации учащихся, происходит значительное преобразование всей школьной образовательной среды. Суть этих преобразований заключается в деформации учебного процесса и системы отношений старшеклассников с педагогами и родителями. Можно сделать вывод о том, что в настоящее время к ЕГЭ по разным основаниям не в полной мере готовы старшеклассники, взрослые участники образовательного процесса и система российского образования в целом.

Объясняется это не только сложностями самого ЕГЭ как тестовой процедуры и учебными трудностями выпускников, возникающими при подготовке, сколько реакцией на ЕГЭ окружающих учащихся людей, в первую очередь родителей и педагогов. Зачастую в вопросах, относящихся к ЕГЭ, взрослые просто не понимают того, как наилучшим образом вести себя в существующих обстоятельствах.

Рассматривая Единый государственный экзамен как острый экзаменационный стресс для участников образовательного процесса, и в первую очередь для старшеклассников, мы уже обращали внимание на то, что для них он субъективно существует в виде негативных эмоций, состояний психического напряжения. Но ЕГЭ как трудная жизненная ситуация далеко не исчерпывается стрессовой составляющей. Важнейшей характеристикой ЕГЭ как трудной жизненной ситуации является ее многомерность, многокомпонентность.

Многокомпонентность, многомерность ЕГЭ как трудной жизненной ситуации проявляется в том, что в ней, кроме экзаменационных, отражаются все основные области возникновения и развития трудных жизненных ситуаций у подростков и юношей:

- 1. Школьная жизнь и трудные ситуации учения в старших классах.**
- 2. Проблемы будущего, самоопределения и смысла жизни.**
- 3. Взаимоотношения со значимыми людьми, включая родных, сверстников, педагогов.**

Рассмотрим подробно каждую из выделенных характеристик.

1. Школьная жизнь и трудные ситуации учения в старших классах.

Учебные задачи, и в первую очередь подготовка и сдача ЕГЭ, стоящие перед выпускниками, являются важной частью их жизненных задач. В контексте ЕГЭ как системы итоговой проверки знаний наиболее очевидные затруднения старшеклассников связаны с их недостаточно полными, неглубокими, ошибочными или неструктурированными знаниями по сдаваемым предметам; замедленностью или затрудненностью процессов их вспоминания и воспроизведения; несовершенством или отсутствием умений пользоваться ими и т. д.

Другой вид учебных проблем выпускников в контексте ЕГЭ связан с необходимостью планирования подготовки к Единому государственному экзамену, выбором необходимых средств и способов ее осуществления.

Следующий вид затруднений, испытываемых учащимися, готовящимися к сдаче ЕГЭ, проявляется в их неумении концентрировать свое внимание на необходимых учебных действиях, проявлять последовательность и систематичность во время подготовки к экзаменам по конкретным предметам.

Среди препятствий, с которыми сталкиваются современные выпускники средней школы, можно выделить и отсутствие необходимого и достаточного опыта выполнения тестовых заданий большого объема и высокого уровня сложности в условиях незнакомого образовательного учреждения без «своих» педагогов.

2. Проблемы будущего, самоопределения и смысла жизни.

Подростковый и раннеюношеский возраст является сензитивным периодом для становления человека как субъекта своей жизни, самосознания, познания, общения, саморазвития, учебной деятельности. Выпускники средней школы сталкиваются с такими

разнородными вызовами, как личностное и профессиональное самоопределение, кризис 17 лет, переход во взрослую жизнь, учебные задачи, связанные с итоговой аттестацией.

Важнейшим качеством личности как интегратора психической жизни человека является качество субъекта. Субъект, являясь важнейшим свойством, позицией личности, выступает как «сознательный» деятель, отвечающий за построение и преобразование собственного бытия. Понятие субъекта подчеркивает его активное созидательное начало, способность к достижению принятых целей.

Единый государственный экзамен остро ставит перед старшеклассниками вопрос не только об учебной, но и личностной состоятельности. Можно выделить такие личностные значения ЕГЭ для выпускников:

- ЕГЭ как препятствие, которое должно быть преодолено ради лучшего будущего.
- ЕГЭ как жизненный шанс и одновременно угроза разрушения будущего. Вся последующая жизнь зависит от успешности сдачи Единого государственного экзамена: в случае провала жизнь может быть испорченной.
- ЕГЭ как вызов, помогающий учащемуся активизировать и реализовать свои личностные ресурсы во имя «хорошего будущего», обрести смысл жизни. Подготовка к итоговой аттестации стимулирует субъектную активность старшеклассников, проявляющуюся в творческом учении и саморазвитии.

3. Взаимоотношения со значимыми людьми, включая родных, сверстников, педагогов.

Одним из существенных проявлений Единого государственного экзамена как трудной жизненной ситуации для учащихся, является то, что старшеклассники в период, предшествующий ЕГЭ, очень часто лишаются необходимой для них психологической поддержки со стороны взрослых участников образовательного процесса. Под психологической поддержкой нами понимается психологический процесс, который помогает человеку поверить в себя и свои возможности, избежать ошибок, поддерживает при неудачах, сосредотачиваясь на позитивных сторонах и преимуществах индивида с целью укрепления его самооценки. Многочисленные психологические исследования показывают, что существует тесная связь между эмоциональным благополучием человека, его способностью справляться с трудностями и системой психологической поддержки, обращенной к нему.

Готовность к ЕГЭ мы рассматриваем в двух основных планах: общая (длительная) готовность или подготовленность и временная (ситуативная, мобилизационная, актуальная) готовность.

Длительная (общая) подготовленность к ЕГЭ – это устойчивая характеристика личности учащегося, включающая в себя интеллектуальные, мотивационные, эмоциональные, саморегуляционные и другие составляющие, соответствующие требованиям содержания, процедуры и процесса Единого государственного экзамена. Важное место в подготовленности занимают теоретические знания, практические навыки и умения, опыт деятельности. Подготовленность выпускника к ЕГЭ включает в себя:

- положительное отношение к Единому государственному экзамену как важнейшему испытанию, способу проверить свои силы, путевке в жизнь;
- необходимые знания, навыки и умения по конкретному учебному предмету;
- закрепленные в опыте оптимальные способы выполнения тестовых заданий;
- важные устойчивые особенности восприятия, внимания, мышления, эмоциональных и волевых процессов;
- адекватные черты характера, способности, темперамент, мотивацию.

Подготовленность, или общая готовность выпускников к сдаче ЕГЭ, достигается заблаговременно, в процессе психологической подготовки, в ходе длительного систематического обучения и учения.

Подготовленность, соответствующая возможности достижения учащимся определенного результата на экзамене – необходимое, но недостаточное условие успешности его сдачи. В реальной ситуации многое зависит от мотивации, внутренней собранности, волевой настроенности, способности в данный момент выполнить необходимую работу и добиться требуемых результатов. Действительно, подготовленность учащегося к деятельности в целом еще не означает, что он готов в определенный момент совершить необходимые действия, тем более результативно.

Для реализации подготовленности, ее актуализации необходима готовность, которая представляет собой оптимальное состояние учащегося до и во время экзамена, позволяющее выпускнику реализовать все свои возможности на предстоящем конкретном экзамене. Проявлением такого состояния является максимально полное и точное выполнение тестовых заданий по конкретному предмету, в отмеренный процедурой экзамена временной отрезок. Данный вид готовности можно определить как ситуативную или актуальную готовность. Под ситуативной готовностью к ЕГЭ мы понимаем состояние учащегося до и во время экзамена, позволяющее ему максимально сконцентрировать свои знания и силы, полно и точно выполнять задания тестов по конкретному предмету, в точно отмеренный по шкале времени период.

Возникновение и становление актуальной или ситуативной готовности к ЕГЭ обуславливаются такими факторами, как:

- понимание учащимся предстоящей задачи;
- осознание личной ответственности за ее решение;
- твердое желание добиться успеха;
- выработка четкого плана действий;
- мобилизацию сил в осуществлении решаемой задачи.

Готовность к экзамену как особое состояние личности возникает на фоне общего повышения активности работы мозга, различных систем и органов, при необходимом биохимическом и физиологическом сдвигах в организме. Это обеспечивает настройку организма на предстоящую деятельность.

Содержание и структура психологической готовности учащегося к успешной сдаче ЕГЭ определяются требованиями к уровню развития его психических процессов, состояниям, опыту, установкам и качествам личности.

Психологическая готовность к успешной сдаче ЕГЭ может иметь несколько уровней выраженности:

- латентный уровень присутствует у всех учащихся выпускного класса, сдающих ЕГЭ;
- первый актуальный уровень готовности реализуется в сдаче ЕГЭ набором баллов, обеспечивающих завершение школы и получение аттестата;
- второй актуальный уровень готовности достигается тогда, когда выпускник получает по одному из выпускных предметов минимальные баллы, обеспечивающие завершение школы, и по одному из сдаваемых предметов получает высокие баллы (проходные для поступления в желаемый вуз). Другими словами, сдача ЕГЭ на втором уровне может создать базу для поступления в вуз на следующий год и обеспечить «поэтапное поступление»;
- третий актуальный уровень достигается тогда, когда учащийся, сдав ЕГЭ, имеет возможность поступить в какое-либо высшее учебное заведение по избранному им направлению.
- четвертый уровень характеризуется настолько успешной сдачей ЕГЭ, что выпускник имеет возможность выбирать как предпочитаемый им вуз, так и желаемую специальность.

Структура психологической готовности учащихся к Единому государственному экзамену.

В структурном плане психологическую готовность учащихся к сдаче ЕГЭ можно представить как единство различных компонентов:

- содержательно-знаниевого (что сдавать) – предметная готовность;
- процедурно-процессуального (как выполнять тесты) – тестовая готовность;
- мотивационного – мотивационная готовность;
- регуляторно-совладающего – совладающе-регуляторная готовность.

В контексте *готовности к ЕГЭ* среди методов саморегуляции большое значение имеет регуляция стрессовых состояний, включающая в себя:

- коррекцию субъективного образа ситуации и поведения в ней;
- изменение отношения к ситуации и к поставленным целям;
- целенаправленное формирование мотивации;
- коррекцию программы действий в стрессовой ситуации;
- регуляцию уровня эмоционального возбуждения в стрессе;
- формирование качеств личности, препятствующих негативному влиянию стресса.

Готовность к ЕГЭ в контексте совладания означает для выпускника следующие умения:

1. Реалистичное оценивание Единого государственного экзамена и связанных с ним перспектив, возможностей и опасностей.
2. Самооценка имеющихся внутренних и внешних ресурсов для их последующей активизации.
3. Прояснение собственных трудностей при подготовке и сдаче Единого государственного экзамена.
4. Решимость взять курс на преодоление трудностей, связанных с подготовкой и сдачей Единого государственного экзамена.

С точки зрения воплощения в жизнь избранного курса выпускникам необходимо изучить собственные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями; проанализировать сильные и слабые стороны своих стратегий совладания; выбрать и реализовать оптимальные с точки зрения собственных возможностей и особенностей ситуации стратегии подготовки к ЕГЭ и его успешной сдачи.

Организационно-педагогические аспекты психологической подготовки выпускников к ЕГЭ.

В самом общем виде психологическая подготовка к ЕГЭ представляет собой фактор развития качеств личности выпускника и формирования у него необходимых для Единого государственного экзамена знаний и умений.

В восприятии подготовки участниками образовательного процесса существуют большие различия.

Педагоги выделяют следующие значимые характеристики подготовки: «улучшение знаний», «систематизация материала», «возможность повысить свой уровень», «дать хороший фундамент знаний» учащимся. Для большей части педагогов подготовка к ЕГЭ выступает прежде всего как «дополнительное напряжение», «тяжкое бремя», «кропотливая работа с детьми», «ответственный процесс, часто не совпадающий со школьной программой», «дополнительный труд». Самым важным и одновременно трудным в подготовке выпускников, по мнению значительной части педагогов, является необходимость «научить учащихся мыслить самостоятельно», «подготовить детей, которые не способны сдать ЕГЭ», «объяснить материал детям, чтобы они поняли», «заставить учеников учить и осознать ответственность». Другие учителя отмечают «нехватку часов», «отсутствие обширных, глубоких и прочных знаний у учащихся». При

этом часть педагогов обращает внимание на важность для организации системы работы школы по подготовке, ценность психологической составляющей.

Говоря о качественной подготовке выпускников, большая часть родителей прежде всего обращает внимание на такие стороны подготовки старшеклассников, как «усидчивость», «стремление освоить тестовые задания», «терпение и труд», подчеркивая, что главное в процессе подготовки «учиться» и при этом «не лениться». В то же время часть родителей выделяет такие существенные моменты подготовки к Единому государственному экзамену, как «знания», «начитанность» и «зубрежка».

Учащиеся в своей основной массе отмечают, что подготовка к ЕГЭ представляет собой «получение знаний», «повтор материала», «оценивание своих возможностей», «чтение книг», «подготовка к тестам». Старшеклассники адекватно оценивают важность и сложность подготовки к Единому государственному экзамену. По их мнению, подготовка к ЕГЭ «крайне необходима», «будет очень сложным процессом», «занимает много времени». Интересно отметить, что учащиеся старших классов с «самым важным и трудным в подготовке к ЕГЭ» считают «труд и стремление», «не поддаваться лени», «не надеяться на авось», «желание и уверенность», «вера в себя» и в завершение всего – «готовность».

Выступившие в качестве экспертов по эффективной подготовке к Единому государственному экзамену студенты Санкт-Петербургского государственного университета выделяют целый ряд моментов, имеющих большое значение для выпускников. Особый интерес студентов вызывает подход, названный ими «системная подготовка». Его основу составляют прочные знания и отработанные учебные умения выпускника. Стержнем такой подготовки является понимание того, «как нужно думать, что нужно знать», логики и «структуры учебного предмета», а также сути экзаменационных заданий. Еще одной отличительной чертой такого подхода является автономность выпускника, его опора на свои возможности. Можно предположить, что описанный способ подготовки подходит для наиболее сильных учащихся, которые являются гордостью школы, а в будущем – и вуза. Около четверти студентов, характеризуя важное в подготовке к ЕГЭ, подчеркивают ценность учения, чтения книг, знаний, то есть ограничиваются самыми общими словами. Большая часть студентов, имеющих позитивный опыт сдачи Единого государственного экзамена, акцентирует свое внимание на отработке практических умений. Как ценные отмечаются такие действия: «наработка навыков решения тестов», «выполнение похожих заданий», «дрессировка и натаскивание», «тренировка». В процессе подготовки, по их мнению, необходимо «решать типовые задачи», «много раз прорешать каждое задание», «постоянно решать тесты», доводя это умение «до автоматизма».

Рассматривая подготовку выпускников к ЕГЭ с точки зрения ее эффективности, необходимо подчеркнуть, что она зависит от целого ряда обстоятельств.

1. Адекватная подготовка образовательного учреждения и его выпускников к ЕГЭ возможна лишь при активном участии всех участников образовательного процесса, объединении их усилий, широком использовании потенциала общения.

2. Для осуществления эффективной психологической подготовки учащихся к ЕГЭ каждой российской школе необходимо в значительной мере перестроить образовательный процесс.

3. Качественная подготовка выпускников к ЕГЭ должна гармонично сочетать три необходимых составляющих: организационную, педагогическую и психологическую.