

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4081436>  
УДК 159.92

**Мартынова Е.А., Енчин Г.Ю.**

*Мартынова Елена Александровна*, доктор педагогических наук, профессор, Челябинский государственный университет. 454001, Россия, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129. E-mail: anna.ido@yandex.ru.

*Енчин Георгий Юрьевич*, Челябинский государственный университет. 454001, Россия, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129. E-mail: gosha\_enchin@mail.ru.

## **Формирование психологической готовности учащихся старших классов в процессе подготовки к единому государственному экзамену**

**Аннотация.** Рассмотрены теоретические аспекты системной деятельности педагога-психолога по формированию психологической готовности учащихся старших классов в процессе подготовки к единому государственному экзамену. Психологическая готовность рассматривается как психическое состояние, которое характеризуется мобилизацией ресурсов субъекта на выполнение конкретной деятельности. Выделены теоретические подходы, а также наиболее эффективные психологические механизмы формирования психологической готовности к процессу специально организованного систематического взаимодействия педагога-психолога с учащимися старших классов.

**Ключевые слова:** педагог-психолог, психологическая готовность, психологические механизмы, единый государственный экзамен, учащиеся старших классов.

**Martynova Y.A., Yenchin G.Y.**

*Martynova Elena Aleksandrovna*, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Chelyabinsk State University. 454001, Russia, Chelyabinsk, Bratyev Kashirinykh st., 129. E-mail: anna.ido@yandex.ru.

*Yenchin Georgiy Yuryevich*, Chelyabinsk State University. 454001, Russia, Chelyabinsk, Bratyev Kashirinykh st., 129. E-mail: gosha\_enchin@mail.ru.

## **Formation of psychological readiness of high school students in the preparing process for the unified state examination**

**Abstract.** The article considers the theoretical aspects of the systemic activity of a Educational psychologist to form the psychological readiness of high school students in the process of preparing for the unified state exam. Psychological readiness is considered as a mental state, which is characterized by the mobilization of the subject's resources to perform specific activities. The article highlights the theoretical approaches, as well as the most effective psychological mechanisms for the formation of psychological readiness as a process of specially organized systematic interaction of a teacher-psychologist with high school students, aimed at creating conditions conducive to increasing the level of their psychological readiness for a unified state examination.

**Key words:** educational psychologist, psychological readiness, psychological mechanisms, unified state examination, senior students.

**П**сихологическая готовность, эмоциональная стабильность, отсутствие повышенного уровня тревоги необходимы учащемуся на любом экзамене. Особенно это актуально при сдаче единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ), когда влияние индивидуально-психологического состояния учащегося-старшеклассника и возможность мобилизации на предстоящий ответственный экзамен, к тому же непосредственно влияющий на его будущее, является чрезвычайно значимым личностным фактором его дальнейшего развития. Успешность сдачи ЕГЭ, конечно, зависит от уровня знаний старшеклассника, но фактор психологической готовности не менее важен, чем качество предметной подготовки. А при несбалансированном психологическом состоянии, повышенном уровне тревоги он и вовсе становится препятствием к достижению высококачественного результата.

Таким образом, уровень психологической готовности учащихся старших классов является одной из важнейших составляющих успешной сдачи ЕГЭ, что не только повышает эффективность подготовки учащихся к экзаменам, но и способствуют наиболее уверенному и результативному их поведению на экзамене. Психологически подготовленные школьники могут вовремя мобилизоваться во время сложной тестовой ситуации, взять контроль над эмоциями, и в первую очередь над тревожностью, которая ощущается как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность и переживается чувствами неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. [5].

В настоящее время существует несколько достаточно близких трактовок понятия психологической готовности к деятельности как особого психического состояния. Так, М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович определили психологическую готовность к деятельности как целенаправленное выражение личности, вклю-

чающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определенное поведение, то есть сложное целенаправленное проявление [2].

По мнению Д.И. Фельдштейна психологическая готовность – это устойчивая концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий [4]. Л.И. Разборова также определяет психологическую готовность как эмоционально-побудительную психологическую силу человека, как наличие индивидуально-психологических особенностей, отвечающих требованиям профессиональных задач [3]. Для этой трактовки понятия характерно указание на избирательную активность на стадии подготовки к решению тех или иных задач, настраивающих человека на предстоящую деятельность. В нём психологическая готовность является психическим состоянием, которое характеризуется мобилизацией ресурсов субъекта на оперативное или долгосрочное выполнение конкретной деятельности или задачи [1]. Это состояние помогает успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать полученные знания, опыт, личные качества (мотивация, эмоциональное спокойствие, внимание и т.д.), сохранять самоконтроль и перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий.

Таким образом, выделяется личностно-деятельностный подход к рассмотрению психологической готовности как проявлению индивидуальных, личностных и субъектных особенностей, свойств и качеств человека в их целостности с психическим состоянием, обеспечивающих человеку возможность эффективного выполнения своих функций и достижения высококачественного результата.

Трансформируя понятие психологической готовности к ситуации подготовки учащихся старших классов к ЕГЭ, можно определить, что в данном случае психологическая готовность – это сфор-

мированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника школы при сдаче ЕГЭ.

Важно отметить, что самостоятельно, без квалифицированной психолого-педагогической поддержки процесс подготовки к ЕГЭ может быть недостаточно эффективным, что скажется на результатах экзамена. Повышение психологической готовности учащихся старших классов перед ЕГЭ – одна из приоритетных задач педагога-психолога. Этот процесс формирования психологической готовности учащихся старших классов при подготовке к ЕГЭ можно определить как процесс специально организованного систематического взаимодействия педагога-психолога с учащимися, направленный на создание условий, способствующих повышению уровня их психологической готовности к единому государственному экзамену, на получение необходимого опыта, на помощь в сложных ситуациях, связанных с подготовкой и прохождением ЕГЭ.

Подготовка к экзаменам – это многокомпонентный и сложный процесс, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Важно, что психологу необходимо знать особенности старшего подросткового возраста, так как по мнению многих авторов, данный период считается кризисным. Подростку самому приходится принимать сложные и ответственные решения. В данный период у него резко снижается уверенность в себе, появляются частые переживания и страхи о своем будущем. В период смены ранней юности на позднюю происходит смена предварительного самоопределения на самореализацию. Профессиональное самоопределение составляет важный момент личностного самоопределения, но не исчерпывает его. В связи с этим нужно проанализировать те трудности, с которыми могут столкнуться старшие школьники во время сдачи ЕГЭ.

Первый вид трудностей, возникающих у старшеклассников, можно обозначить как «процессуальные». Они возникают при условии, что у старшего подростка не развит процессуальный компонент психологической готовности. Связаны эти проблемы с процедурой самого экзамена. Несмотря на проводимые тренировочные процедуры, процедура ЕГЭ в реальных обстоятельствах имеет непривычный для школьников характер, и это является причиной трудностей и переживаний на экзамене.

При игнорировании второго, «познавательного» компонента психологической готовности, у ребенка могут возникнуть когнитивные трудности во время сдачи ЕГЭ. Эти трудности связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями и обусловлены низким уровнем развития внимания, памяти и логического мышления. Одна из главных задач школьного педагога в решении данной проблемы – помощь выпускнику с выбором оптимальной стратегии. Ученику необходимо определить для себя какие задания и в каком соотношении он будет выполнять.

Третий компонент – «личностный». При его нарушении у выпускника появляются личностные трудности, которые обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Профилактика этих трудностей – одна из важнейших задач школьного педагога-психолога. Конкретный пример такой трудности – высокий уровень тревоги ученика, который может возникать из-за страха дефицита времени, отведённого на выполнение экзамена. В настоящее время единому государственному экзамену присвоена большая значимость, из-за чего появляется страх провалить экзамен, разочаровать окружающих, которые возлагали на него большие надежды. Конечно, данные проблемы могут возникать и из-за уровня самооценки старшеклассника. Старшему подростку нужно помочь

повысить уровень своей самооценки для успешной сдачи экзамена, придать уверенность в своих силах. Отсутствие знакомых педагогов и присутствие нез знакомых экспертов, наблюдение видеокамер на экзамене вызывает у старшеклассника чувство переживания, а оно, в свою очередь мешает концентрации и решению заданий.

Для получения хорошего результата школьнику необходимо развивать следующие навыки.

**Знание о процедуре ЕГЭ.** Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен».

**Внимание.** Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию.

**Память.** Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.

**Организованность.** Помогает распределить время так, чтобы решить, как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность опечаток.

**Эмоциональная стабильность.** Успешность сдачи экзамена повышается, если школьник умеет справляться с волнением и экзамен не вызывает у него тревоги.

Таким образом, ясно, что психологическая готовность к сдаче ЕГЭ – результат системной работы школьного педагога-психолога, и главный принцип организации работ педагога-психолога – это системность. Направления работ педагога-психолога: индивидуальная и групповая диагностика; индивидуальное и групповое консультирование; индивидуальная и групповая развивающая, коррекционная работа; психологическое просвещение; профилактика; экспертиза образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды.

Взяв в качестве основы приведенную выше классификацию трудностей (процессуальные, когнитивные и личностные), деятельность педагога-психолога следует направить на три компонента, психологической готовности выпускников к ЕГЭ: ознакомление с процедурой ЕГЭ; формирование реалистичного мнения об экзамене; формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Для достижения поставленных целей есть две стратегии деятельности педагога-психолога: ресурсно-ориентированная как поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене, а также технологически-ориентированная как освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающей адекватность действий выпускника.

Для успешной работы педагога-психолога со старшеклассниками нужно уметь различать те или иные психологические механизмы индивидуального воздействия, наиболее эффективные для того или иного школьника и способные повысить его психологическую готовность, развивая необходимые психотехнические навыки. Наиболее эффективными являются те из них, которые используют механизмы «осознание», «сублимация», «эмоциональное заражение», «эмпатия» и «рефлексия», благодаря которым выпускники формируют максимально приближенные к реальности представления о процессе ЕГЭ.

В первую очередь в основе подготовки лежит механизм «осознание». Благодаря основным психокоррекционным упражнениям школьник определяет для себя стратегию, способную привести к лучшим результатам экзамена. Осознание помогает выпускнику определить свои сильные стороны и возможности их использования при подготовке и на экзамене. Механизм осознания способствует развитию саморегуляции и сублимации, которые помогают избежать появления резких негативных психологических ре-

акций и перенастраивать психику на положительные эмоции и конструктивную деятельность. Ещё один механизм – «эмоциональное заражение», основанный на демонстрации опыта людей, побывавших в данной ситуации, просмотре видео и прослушивании интерактивных лекций. Этот механизм помогает естественным мягким образом снизить уровень тревожности и формирует ровный эмоциональный тон школьника. «Рефлексия» – существенный механизм переосмысления представлений школьников о ЕГЭ, программированию себя на ситуацию успеха, снижению уровня тревожности, повышению уверенности в себе и своих си-

лах. Также задействуется психологический механизм «эмпатия». Старшеклассник должен осознать, что он не один, что к нему готовы прислушаться и поддержать. Педагог-психолог должен обучить выпускников релаксировать и снимать напряжение (эмоциональное и физическое), мобилизовать и поддерживать рабочее состояние в ходе подготовки к экзаменам.

Все эти механизмы способствуют актуализации внутренних ресурсов, формированию уверенности школьника в своих силах, осознанию своих сильных сторон и, в конечном счете, достижению максимально возможному результату единого государственного экзамена.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Граница В.Г. Личностный компонент в структуре готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Студенческий электронный журнал Стриж. 2016. №5. С. 86-92. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_26494923\\_51974313.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26494923_51974313.pdf)
2. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: Издательство БГУ, 1976. 175 с.
3. Разборова Л.И. Психологические особенности формирования готовности студентов педвуза к работе в дошкольных учреждениях. Автореф. дисс. канд. психол. наук. Душанбе, 1979.
4. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности формирования готовности подростков к общественно полезному труду. М.: Изд-во АПН СССР, 1986. 124 с.
5. Шапарь О.А. Детская психология: теоретический и практический курс. М.: Владос, 2001. 386 с.

#### REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Granica V.G. Lichnostnyj komponent v strukture gotovnosti starsheklassnikov k sdache edinogo gosudarstvennogo jekzamena // Studencheskij jelektronnyj zhurnal Strizh. 2016. №5. S. 86-92. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_26494923\\_51974313.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26494923_51974313.pdf)
2. D'jachenko M.I., Kandybovich L.A. Psihologicheskie problemy gotovnosti k dejatel'nosti. Minsk: Izdatel'stvo BGU, 1976. 175 s.
3. Razborova L.I. Psihologicheskie osobennosti formirovanija gotovnosti studentov pedvuza k rabote v doshkol'nyh uchrezhdenijah. Avtoref. diss. kand. psihol. nauk. Dushanbe, 1979.
4. Fel'dshtejn D.I. Psihologicheskie osobennosti formirovanija gotovnosti podrostkov k obshhestvenno poleznomu trudu. M.: Izd-vo APN SSSR, 1986. 124 s.
5. Shapar' O.A. Detskaja psihologija: teoreticheskij i prakticheskij kurs. M.: Vlados, 2001. 386 s.

Поступила в редакцию 24.09.2020.

Принята к публикации 28.09.2020.

*Для цитирования:*

Мартынова Е.А., Енчин Г.Ю. Формирование психологической готовности учащихся старших классов в процессе подготовки к единому государственному экзамену // Гуманитарный научный вестник. 2020. №9. С. 56-60. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/09/Martynova.pdf>