



**Романова Алла Николаевна,**

соискатель кафедры социальной психологии ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», г. Нижний Новгород  
[romanovaalla7@mail.ru](mailto:romanovaalla7@mail.ru)

## Психологическое сопровождение старшекласников в период подготовки к ЕГЭ

**Аннотация.** В статье обсуждается необходимость подготовки старшекласников к итоговой аттестации в формате ЕГЭ. Рассматривается технология работы с выпускниками по формированию психолого-педагогической готовности к ЕГЭ. Предлагаемая технология работы анализируется с точки зрения ее результативности.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, готовность к сдаче ЕГЭ, психолого-педагогическая технология, результативность деятельности.

Идея психологического сопровождения является востребованной и достаточно разработанной в образовательной практике и в настоящее время получила импульс для развития в связи с введением новых стандартов образования. Стандарты второго поколения, ориентированные на достижение не только предметных, но метапредметных и личностных образовательных результатов невозможно внедрить в практику без учета возрастнo-нормативной модели и социальной ситуации развития обучающихся, что является основой и для реализации идеи психологического сопровождения [1].

Авторы Г. Бардиер, М. Битянова, В. Мухина, Ю. Слюсарев, Т. Яничева полагают, что важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями». Психологическое сопровождение предполагает поиск скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме [2–6].

Психологическое сопровождение выпускников в период итоговой аттестации является необходимым направлением работы психолога образовательного учреждения. ЕГЭ на просторах российского образовательного пространства – явление, имеющее уже более чем десятилетнюю историю. На сегодняшний день имеется огромное количество материалов для выпускников и педагогов, обеспечивающих правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к такому серьезному испытанию. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, нередко бывает так, что выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, т. к. не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ [7].

Центральным, системообразующим ориентиром в процессе подготовки к экзамену является понятие психологической готовности выпускника к сдаче выпускного экзамена [8]. Под психологической готовностью к ЕГЭ мы понимаем внутренний настрой на определенное поведение, ориентированность на целесообразные дей-



ствия, актуализацию и приспособление возможностей личности для успешной деятельности в ситуации сдачи экзамена.

Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности: выпускнику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять, определение стратегии становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности мы понимаем совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Проблема формирования психологической готовности старшекласников к ЕГЭ требует комплексного подхода на основе построения психолого-педагогической технологии, которая позволила бы не только спланировать конкретные мероприятия по решению вышеозначенной проблемы, но и отследить результативность ее решения. Мы рассматриваем технологию в процессуальном аспекте: как описание (алгоритм) процесса, совокупность целей, содержания, методов и средств достижения планируемых результатов обучения [9]. Рассмотрим ключевые этапы предлагаемой психолого-педагогической технологии.

## **1 этап. Определение проблемы, формулирование целей деятельности.**

Проблема заключалась в недостаточной психологической готовности старшекласников, педагогов и родителей к данной форме экзамена.

*Целью программы* являлось формирование психологической готовности к ЕГЭ у учащихся старших классов.

Цель реализовывалась через следующие задачи.

1. Помочь старшекласникам в выработке индивидуального стиля деятельности, оптимального на ЕГЭ; создать условия для отработки оптимальной стратегии и тактики поведения в период подготовки и во время единого государственного экзамена.
2. Показать педагогам значимость организации дифференцированной психолого-педагогической помощи и поддержки выпускников; возможности формирования компонентов психологической готовности к ЕГЭ в рамках учебного процесса.
3. Создать условия для оказания психологической и информационной поддержки родителям выпускников, сдающих ЕГЭ.

## **2 этап. Определение параметров диагностики. Подбор адекватных методов исследования. Входная психодиагностика.**

Исходя из структуры психологической готовности к ЕГЭ, были выбраны следующие параметры для входной диагностики.

1. Индивидуальные психологические особенности:
  - личностная и ситуативная тревожность: STAI (Спилбергер-Ханин, 1978);
  - уровень субъективного контроля: опросник УСК Дж. Роттера (адаптация Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинда);
  - общий уровень саморегуляции поведения, показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности: ССПМ (В. И. Моросанова, 1998);
  - используемые копинг-стратегии: «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптирован Н. А. Сиротой, 1994, В. М. Ялтонским, 1995).
2. Параметры психолого-педагогической готовности выпускников к экзамену: анкета «Готовность выпускников к экзамену», разработанная М. Ю. Чибисовой, определяющая уровень тревоги, связанной с экзаменом, уровень владения техниками самоконтроля за эмоциональным состоянием и уровень знакомства с процедурой экзамена.



Исследование проводилось с 2009 по 2012 год среди выпускников 11-х классов МБОУ «Гимназия № 50» г. Нижнего Новгорода (выборка 110 учащихся, возраст учащихся 16,7 лет, из них – 72 (65%) девочки и 38 (35%) мальчики).

Опишем некоторые результаты, полученные при входной психодиагностике.

По методике изучения ситуативной и личностной тревожности (STAI Спилбергера-Ханина) были выделены три группы выпускников, различающихся по уровню личностной тревожности:

- «низко тревожные» – 25 выпускников (23%);
- «средне тревожные» – 58 школьников (58%);
- «высоко тревожные» – 21 школьник (19%).

Далее работа велась по исследованию специфики выделенных групп. По результатам проведенного исследования мы можем отметить, что «высоко тревожные» выпускники имеют значимые отличия от других групп (значимость различий рассчитывалась с помощью  $F^*$  критерия Фишера) и характеризуются:

- низким уровнем субъективного контроля: не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей, в неудачах склоны обвинять других людей или обстоятельства;

- недостаточными навыками саморегуляции: в быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате могут возникать регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

- испытывают затруднения при использовании имеющихся у них личностных ресурсов для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы и активного копинга;

- высокой экзаменационной тревожностью: волнуются и беспокоятся при мысли о предстоящем экзамене, не чувствуют уверенности в том, что смогут успешно его сдать, не видят преимуществ в ЕГЭ по сравнению с традиционным экзаменом;

- недостаточными навыками саморегуляции: испытывают трудности в правильном распределении времени и сил во время экзамена, не знают, как выбрать наилучший способ выполнения заданий, не представляют, как можно успокоиться в трудной ситуации, то есть не владеют навыками самоконтроля и самоорганизации деятельности в ситуации экзамена.

Таким образом, результаты исследования показали, что выделенные группы выпускников: «низко тревожные», «средне тревожные» и «высоко тревожные», существенно отличаются по направленности локус-контроля, стилю саморегуляции поведения, используемым копинг-стратегиям, уровню эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях, уровню испытываемой тревоги в ситуации экзамена, владению навыками самоконтроля и самоорганизации деятельности.

Исходя из всего вышеизложенного, подход к организации психолого-педагогической работы с представителями этих групп должен отличаться. Для того чтобы помочь старшекласникам максимально использовать имеющиеся у них ресурсы и компенсировать слабые стороны, необходимо использование дифференцированного подхода.



Таким образом, в результате проведения диагностики мы получили достаточно информации об основных потребностях и проблемах изучаемого контингента, на основе чего смогли спланировать дальнейшую работу.

**3 этап. Отбор, адаптация, либо разработка соответствующих программ психолого-педагогического сопровождения.**

Программа психолого-педагогического сопровождения, чтобы отвечать требованию результативности, должна базироваться на теоретических предпосылках, исследуемой проблемы, данных диагностических исследований и потребностей образовательного учреждения. Для оптимального результата по подготовке старшекласников к ЕГЭ также необходимо включение в программу, как полноправных субъектов, педагогов и родителей. На данном этапе была разработана и апробирована авторская программа психолого-педагогического сопровождения «Экзамены без проблем».

**4 этап. Реализация программ.**

Развивающий этап включал в себя реализацию взаимосвязанных программ работы со старшекласниками, педагогами и родителями.

Программа работы со старшекласниками выстраивалась на основании данных психолого-педагогической литературы о компонентах готовности к ЕГЭ, представлений о значимых характеристиках, которые требуются учащимся в процессе сдачи ЕГЭ, а также на анализе результатов полученных при проведении исследований. На наш взгляд необходимо учитывать трудности, которые могут возникать у учащихся при подготовке и сдаче ЕГЭ. В групповую и индивидуальную работу включались задания и упражнения на преодоление когнитивных, личностных и процессуальных трудностей. Исходя из результатов исследований, в программу психологической работы со старшекласниками были включены занятия на осознание своего отношения к ЕГЭ, отработку уверенности в себе, повышения стрессоустойчивости, формированию навыков саморегуляции, ознакомление с рациональными приемами работы с информацией. Важным элементом программы являлась деловая игра «Сдаем ЕГЭ», которая отчасти моделирует ситуацию единого государственного экзамена и может помочь учащимся справиться с процессуальными трудностями при сдаче ЕГЭ. На заключительном занятии учащиеся писали для себя «Рецепт успешной сдачи экзамена». Написание «рецепта» позволило старшекласникам, с одной стороны, занять субъектную позицию и сделать материал занятий лично значимым, а с другой – дало возможность получить рекомендации ориентированные на конкретного учащегося, отработать индивидуальную стратегию и тактику поведения во время подготовки и сдачи экзамена.

Определим несколько ключевых моментов, которые были отражены в программе работы с педагогическим коллективом.

На момент начала реализации программы педагоги весьма настороженно, а в ряде случаев и негативно оценивали проведение итоговой аттестации в форме ЕГЭ, а так как старшекласники большую часть времени проводят в школе, в общении с педагогами то, несомненно, дети зачастую перенимают негативное отношение взрослых к ЕГЭ. Поэтому в работу с педагогами включались занятия на осознание и изменение своего отношения к ЕГЭ. В работе с педагогами было показано, влияние психологических особенностей учащихся на их поведение, результативность деятельности и трудности, возникающие в процессе ЕГЭ. Педагогам необходимо «научиться видеть» детей «групп риска» по отношению к ЕГЭ и оказывать наиболее оптимальные формы психолого-педагогической поддержки. Было обращено внимание на методы и приемы саморегуляции, актуализировались знания о способах ра-





боты с информацией, рациональных приемах запоминания с тем, чтобы учителя смогли транслировать эти знания старшекласникам. Для работы с педагогами на наш взгляд более эффективным является применение активных технологий, в том числе технологий взаимообучения.

При построении системы *работы с родителями* учитывалось, что для родителей чрезвычайно важными являются вопросы информационной поддержки процесса итоговой аттестации. Недостаточная информированность родителей может привести к нагнетанию излишней напряженности и негативно отразиться на выпускниках. Данный вопрос находится по большей мере в компетенции заместителя директора, поэтому были организованы родительские собрания, круглые столы совместными усилиями разных специалистов: заместителя директора, психолога и учителей-предметников, каждый из которых освещает вопросы, находящиеся в его компетенции. Также в работу с родителями, включались занятия на осознание и изменение родительского отношения к ЕГЭ.

Исходя из того, что лишь незначительная часть родителей спокойно относятся к предстоящему экзамену, важной частью занятий с родителями стали методики, направленные на регуляцию эмоционального состояния.

## **5 этап. Итоговая психодиагностика.**

Итоговая психодиагностика проводилась в конце учебного года по параметрам: ситуативная и личностная тревожность, субъективный локус-контроля, саморегуляция поведения, используемые копинг-стратегии и параметры педагогической готовности к ЕГЭ.

## **6 этап. Определение уровня достижения поставленных целей.**

На данном этапе подводились итоги работы, определялся уровень достижения поставленных целей, при необходимости планировалась дополнительная индивидуальная работа с педагогами, учащимися и родителями, выдавались рекомендации.

С целью определения результативности авторской программы «Экзамены без проблем» сравнивались результаты участников программы до и после ее реализации (констатирующий и контрольный срезы), для анализа результатов применялись методы математической обработки данных.

Проиллюстрируем произошедшие изменения по психолого-педагогическим показателям готовности к ЕГЭ; использовалась анкета «Готовность выпускников к экзамену» М. Чибисовой. Полученные данные представлены в таблице (табл. 1); значимость различий рассчитывалась с помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона.

Таблица 1

**Сравнительные данные распределения испытуемых экспериментальной (n = 50) и контрольной групп (n = 50) по параметрам готовности к ЕГЭ по итогам констатирующего и контрольного срезов (абсолютные значения)**

Уровни	Показатели готовности											
	Знакомство с процедурой				Уровень тревоги				Навыки самоконтроля, самоорганизации			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.
Низкий	–	–	2	–	20	30	17	14	10	–	13	9
Средний	29	20	24	25	22	18	29	29	24	26	28	33
Высокий	21	30	24	25	8	2	4	7	16	24	9	8
Достоверность различий	$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p < 0,05$		$p > 0,05$		$p < 0,01$		$p > 0,05$	



Как видно из таблицы, в контрольной группе к концу учебного года по параметрам готовности к ЕГЭ: знакомство с процедурой экзамена и владение навыками самоорганизации и самоконтроля зафиксирован незначительный позитивный сдвиг (статистически не достоверен ( $p > 0,05$ )). По показателю уровень тревоги зафиксирован сдвиг отрицательной направленности (увеличилось количество выпускников с высоким уровнем тревоги в 1,7 раза (с 8% до 14%), меньше стал процент старшекласников с низким уровнем тревоги с 34% до 28%). Однако различия, зафиксированные в контрольной группе не являются статистически значимыми.

По результатам реализации программы психолого-педагогического сопровождения в экспериментальной группе были получены следующие данные:

- зарегистрированы положительная динамика по показателям владения навыками самоконтроля и самоорганизации ( $p < 0,01$ ) и снижение уровня тревоги ( $p < 0,05$ );
- по показателю знакомство с процедурой экзамена зафиксирована положительная динамика по увеличению количества учащихся с высоким уровнем развития данного параметра, хотя этот сдвиг статистически не достоверен ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, в экспериментальной группе зафиксированы сдвиги положительной направленности по большинству исследуемых показателей: участники программы стали лучше владеть навыками самоорганизации и самоконтроля собственной деятельности, несколько снизился уровень тревоги перед экзаменом. Для контрольной группы различия не являются статистически значимыми.

В целом, по итогам реализации программы психолого-педагогического сопровождения в экспериментальной группе можно констатировать статистически достоверные изменения по следующим показателям:

- снизились показатели ситуативной тревожности;
- зафиксированы сдвиги положительной направленности по шкалам интернальности: общая интернальность, интернальность в производственных и межличностных отношениях, интернальность в отношении здоровья и болезни, интернальность в области достижений и интернальность в области неудач;
- повысился общий уровень саморегуляции и показатели регуляторно-личностного свойства – самостоятельности.
- увеличилось количество участников эксперимента, использующих активные поведенческие копинг-стратегии: разрешение проблем и поиск социальной поддержки;
- участники программы стали лучше владеть навыками самоорганизации и самоконтроля собственной деятельности, снизился уровень тревоги перед экзаменом.

В контрольной группе статистически достоверных сдвигов положительной направленности зафиксировано не было.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной и апробированной комплексной программы психологического сопровождения старшекласников «Экзамены без проблем».

Статистически значимая позитивная динамика большинства показателей является следствием достижения цели программы – выработки индивидуального стиля деятельности, оптимального на ЕГЭ, отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену.

Приобретаемый опыт обсуждения и проработки, значимых проблем, связанных с выпускными экзаменами, фиксирует внимание старшекласников на более эффективных стратегиях поведения в период подготовки и сдачи экзаменов.

Занятия со старшекласниками в активных формах способствовали закреплению не просто знаний и умений, но и формированию позитивного отношения к вы-



шеозначенной проблеме, развитию навыков саморегуляции и самоконтроля, эффективного межличностного взаимодействия в эмоционально-напряженных, стрессовых ситуациях, отработке активных копинг-стратегий.

## Ссылки на источники

1. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли // Под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2011. – 160 с.
2. Битянова М. Р. Психолог в школе: Содержание и организация работы. М.: Сентябрь, 1998. – 127 с.
3. Слюсарев Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – С.-Пб., 1992. – 23 с.
4. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. – СПб.: Стройлеспечать, 1996. – 86 с.
5. Мухина В. С., Горянина В. А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования: концепция и опыт работы ИРЛ РАО // Воспитание и развитие личности: Материалы международной научно-практической конференции. Под ред. В. А. Горяниной. – М.: ИРЛ РАО, 1997. С. 4–12.
6. Яничева Т. Психологическое сопровождение деятельности школы. Подход. Опыт. Находки // Журнал практического психолога. – 1999. – № 3. – С. 101–119.
7. Гапонова С. А., Дятлова К. Д. Единый государственный экзамен: точка зрения студентов и преподавателей вуза // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2011. – № 3(3). – С. 26–31.
8. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами и родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.
9. Гузеев В. В. Образовательная технология от приема до философии. – М.: Сентябрь, 1996. – 112 с.

## Romanova Alla,

postgraduate of social psychology department FBGEI HPE – Federal Budget Government Educational Institution of Higher Professional Education state pedagogical university of Nizhny Novgorod

[romanovaalla7@mail.ru](mailto:romanovaalla7@mail.ru)

## The psychological support of seniors in the period of preparation for the United state examinations.

**Annotation.** In the article the author discusses the necessity of seniors' preparation for the final tests in the form of the United state examinations. The technology of working with seniors on the formation their psychological and educational readiness to the United state examination is considered. The proposed technology is analyzed from the point of view of its effectiveness.

**Keywords:** psychological support, readiness to take USE, psychological and educational technology, effectiveness of activities.



**Рецензент:** Гапонова София Александровна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной психологии ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»