**Оглавление**

###### Введение

###### Глава 1. Основные теоретические подходы к изучению психологической готовности к сдаче ГИА

1.1 Феномен «психологическая готовность»

###### 1.2 Психолого-педагогический анализ Государственной Итоговой Аттестации

###### 1.3 Психологические трудности в ходе подготовки и проведения ГИА

###### Глава 2. Эмпирическое исследование психологической готовности к сдаче ГИА 9 классов

2.1 Обоснование методов исследования

###### 2.2 Результаты исследования

###### 2.3 Рекомендации педагогам и родителям

###### Заключение

###### Список литературы

###### **Введение**

**Актуальность исследования.** Государственная итоговая аттестация не так давно введена в школьную практику, в связи с этим нововведением у педагогов и учащихся возникает большое количество трудностей. Связаны они с новыми непривычными условиями, такими как новая школа, незнакомые учителя, незнакомые школьники, обязательность процедуры экзамена, значимость сдачи экзамена для будущей жизни школьника, все это может вызвать острый стресс, психологическое напряжение, тревогу. Школьникам необходимо сформировать конструктивное отношение к сдаче ГИА, а также им необходимо научиться и научить принимать экзамен не как проверку знаний, а как возможность проявить себя, улучшить собственные знания, получить экзаменационный опыт, а также стать более внимательными и организованными.

Исследованием психологической готовности занимались М. И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, А.Д. Ганюшкин, П.П. Горностай, А.А. Деркач, Разборова Л. И. , Фельдштейн Д. И.

Мы можем, таким образом, констатировать наличие **противоречия** между требованиями практики и запросом учащихся и их родителей, педагогов на повышение психологической готовности к сдаче экзаменов и малую разработанность этой проблематики в научной литературе и исследованиях. Исходя из названного противоречия, **проблема нашего исследования** может быть сформулирована следующим образом: какова психологическая готовность к сдаче ГИА у учащихся 9 класса?

**Целью исследования** является изучение психологической готовности к сдаче ГИА.

**Объект исследования**: психологическая готовность

**Предмет исследования**: психологическая готовность к сдаче ГИА в 9 классе

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1) Изучить научную литературу по проблеме психологической готовность к сдаче ГИА;

2) Провести эмпирическое исследование психологической готовности к сдаче ГИА;

3)Сформулировать рекомендации для педагогов и родителей и подготовке учащихся 9 классов к ГИА.

**Гипотеза исследования**: психологическая готовность зависит от уровня тревожности учащегося. Если у учащегося умеренная тревожность, то он уверен в своих знаниях и сможет сконцентрироваться на заданиях во время государственной итоговой аттестации.

###### **Методы исследования**:

1. Теоретический анализ научной литературы по данной проблеме;

2. Терминологический анализ;

3. Методы эмпирического исследования: анкета «Психологическая готовность к ГИА» и «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина»;

4. Методы математической статистики: коэффициент корреляции Пирсона.

**База исследования:** гимназия № 1505 г. Москвы, в исследовании приняло участие 65 учащихся 9 классов в возрасте 15-16 лет, из них 37 девушек и 28 молодых людей.

**Практическая значимость**. Полученные результаты могут быть полезны в ходе совершенствования итоговой государственной аттестации, системы оказания психологической помощи при возникновении сложностей в подготовке к экзамену, а также при составлении коррекционных и развивающих программ.

###### **Глава 1. Основные теоретические подходы к изучению психологической готовности к сдаче ГИА**

**1.1 Феномен «психологическая готовность»**

Сущность понятия «психологическая готовность» в настоящее время не имеет однозначной трактовки, поскольку данное понятие различные авторы трактуют по-разному.

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович трактуют понятие готовность к деятельности, как: «…целенаправленное выражение личности, включающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определенное поведение».1 Данные авторы определяют психологическую готовность как сложные, целенаправленные проявления личности.

Д.И. Фельдштейна пишет следующее: «…психологическая готовность это концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий».

Л.И. Разборова определяет психологическую готовность как:

«…эмоционально-побудительную психологическую силу, как наличие индивидуально-психологических особенностей, отвечающих требованиям профессиональных задач».

Исследования психологической готовности к деятельности разделены на несколько направлений: согласно мнению одних авторов, психологическая готовность - это особое психическое состояние, других - устойчивая характеристика личности. Н.Д. Левитов одним из первых указал:

«…готовность к деятельности как психическое состояние личности». дальнейшем изучалась кратковременная готовность к решению различных оперативных задач. Под кратковременной готовностью подразумевается состояние, характеризующееся мобилизацией психологических способностей человека, которые способствуют ему успешно функционировать в установленный промежуток времени. Данное психическое состояние может обозначаться как «психологическая мобилизация» по мнению К.К. Платонова, «внутренняя настроенность» по мнению Д.И. Фельдштейна, «предстартовое состояние» по мнению Н.Д. Левитова.

К.К. Платонов трактует психологическую мобилизацию как:

«временную активизацию свойств личности, главным образом моральных и волевых, которые способствуют качественному выполнению деятельности в определенных условиях».

В.В. Сериков пишет следующее: «…овладение трудовой деятельностью не сводится к присвоению учащимися некоторой совокупности знаний и умений и навыков, ибо эти элементы сами по себе не обеспечивают их готовности к труду». Основным показателем психологической готовности является потребность в деятельности, также положительное отношение к ней.

М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович рассматривают психологическую готовность, как устойчивую характеристику личности, которая заключает в себя взгляды, убеждения, интеллектуальные качества, знания, умения, установки и т.д. Данные авторы рассматривают целый диапозон личностных проявлений человека. В структуру психологической готовности входит совокупность, как личностного компонента - характерные черты мотивов, интересов и отношений к деятельности, также положительные качества личности, которые важны для эффективной, плодотворной работы, так и операционального - система знаний, общетрудовые умения и навыки.

Согласно мнениям М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбовича, помимо готовности как психического состояния, существует и проявляется готовность как устойчивая характеристика личности. М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович пишут: «Она действует постоянно, ее не надо каждый раз формировать в связи с поставленной задачей. Будучи заблаговременно сформированной, эта готовность - существенная предпосылка успешной деятельности». Длительная готовность, в отличие от состояния кратковременной готовности, является устойчивой системой качеств личности, которая необходима для успешной деятельности человека в различных ситуациях. На основе данной готовности наступает такое состояние, которое готово к выполнению текущих задач деятельности.

Длительная или устойчивая готовность к деятельности формируется заблаговременно и регулярно функционирует.

Рассмотренные в подходы к определению сущности психологической готовности человека к деятельности невозможно противопоставлять между собой, поскольку между ними трудно определить границу, потому что состояние готовности, закрепляясь в деятельности, может преобразоваться в характеристику личности, которая не зависит от ее действий в определенной обстановке. Данные типы психологической готовности проявляются и формируются в ходе деятельности и эффективно реализуются при условии надлежащего управления и самоуправления.

Исследование проблемы психологической готовности к деятельности невозможно без выделения структурных элементов. Различные авторы выделяют в психологической готовности разные структурные компоненты. Согласно мнениям М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбовича психологическая готовность содержит в себе следующие компоненты: мотивационный, ориентационный, операционный, волевой и оценочный. Отправной точкой их выделения считаются компоненты процесса труда, такие как понимание цели и поставленных задач, формирование плана предстоящих действий и его осуществление, регуляция действий в соответствии с поставленными задачами, сопоставление полученных результатов с целью деятельности. Подобный подход может быть соотнесен с любым видом деятельности. Данной точки зрения придерживается Д.И. Фельдштейн, он выделяет все компоненты за исключением волевого. А.Д. Ганюшкин выделяет следующие компоненты психологической готовности: эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты.

А.А. Деркач с соавторами выделяют следующие компоненты готовности:

- мотивационно-ценностный компонент, который заключается в формировании положительного отношения к деятельности и стремлении к ее выполнению;

- когнитивный компонент заключается в развитии знаний об условиях решения задачи и владение необходимыми умениями и навыками;

- эмоционально-волевой компонент состоит в регуляции деятельности и настрои на преодоление трудностей.

Психологическая готовность может помочь человеку успешно выполнять определенные действия, применяя собственный опыт и знания, своевременно и без затруднений перестраивать свою деятельность при появлении непредвиденных ситуаций.

Таким образом, в отечественной психологии отсутствует единая трактовка структуры психологической готовности, поскольку все авторы выделяют различные компоненты психологической готовности человека к деятельности. Авторами рассматриваются три связанных между собой стороны: операциональная, функциональная и личностная. Одни исследователи стараются сопоставить компоненты психологической готовности с психологической структурой личности, другие стараются сопоставить со структурой определенной деятельности.

Осознание структуры психологической готовности без учета порядка подчинения высших подструктур низшим подструктурам - неэффективно. Их взаимодействие в процессе выполнения задач находятся в зависимости от особенности деятельности, и в каждом определенном случае в структуре готовности есть свои особенности, и подходить к ним необходимо на основе деятельностно-личностного анализа. С. Л. Рубинштейна пишет: «Всякая деятельность человека исходит от него как личности, как субъекта этой деятельности. Единство деятельности … в единстве ее исходных мотивов и конечных целей, которые являются мотивами и целями личности. Поэтому изучение психологической стороны деятельности является не чем иным, как изучением психологии личности в процессе ее деятельности». Готовность к деятельности обусловлена предопределенными требованиями, которые предъявляет деятельность к личности, если не существует деятельности, то не может существовать психологической готовности к ней, так считает большинство авторов.

В психологической литературе имеет место разграничение понятия готовности близкими, но не идентичными понятиями такими, как «настроенность», «подготовленность» и т.д.

Отделить друг от друга от понятия «готовность» и «подготовленность» попытался Ю.Н. Карандашев. Данные понятия имеют и сходства и различия между собой. Общее в том, что они предполагают готовность в сфере операционно-технических возможностей, а отличие в том, что в понятии «готовность» содержится мотивационно-потребностный аспект, чего нет в понятии «подготовленности». М.В. Левченко выделяет психологическую готовность и подготовленность. Подготовленность проявляется в наличии определенных знаний, а психологическая готовность - в потребности в новых знаниях, в проявлении интереса к ним.

Готовность представляет собой сложное личностное образование, поскольку можно иметь знания, владеть навыками и умениями, но при этом быть пассивным. Готовность более широкое и общее понятие, чем подготовленность.

Главной считается проблема формирования психологической готовности к деятельности. Согласно мнению К.К. Платонова, подготовка означает доведение до состояния готовности, соответствия определенным требованиям. Он пишет следующее: «Психологическая подготовка обязательно должна соотноситься с определенной деятельностью и требующимися для ее качественного выполнения способностями, только тогда она будет целенаправленной».2 Формирование психологической готовности человека к деятельности связано со спецификой деятельности и индивидуально-психологическими особенностями личности. Быть психологически готовым к деятельности это значит соответствовать требованиям данной деятельности.

Д.И. Фельдштейна пишет следующее: «…формирование психологической готовности длительный процесс образования необходимых отношений, установок, качеств личности». М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович считают, что начинать нужно с постановки цели (на основе потребностей и мотивов). Далее идет выработка плана предстоящих действий, а за тем уже человек приступает к воплощению появившейся готовности в предметных действиях, сравнивает ход и результаты деятельности с поставленной целью, вносит коррективы. Д.И. Фельдштейна считает, что: «…формирование психологической готовности начинается с осведомленности о характере деятельности. Далее идет усвоение необходимых знаний, умений и навыков, развитие способностей и их реализация при стимулировании положительного отношения к этой деятельности и повышении требовательности к себе. Завершается этот процесс тем, что готовность, пройдя несколько уровней, превращается в устойчивое качество личности».

Психологическая готовность формируется и поддерживается путем проведения воспитательной деятельности, выполнения определенных задач, упражнений, тренировками и т.д. Конкретные средства и приемы формирования, поддержания и укрепления психологической готовности должны использоваться с учетом характера деятельности и содержания выполняемых задач. В каждом случае необходимо искать собственные пути формирования психологической готовности, поскольку готовность к деятельности обусловлена определенными требованиями к личности. П.П. Горностай считает, что формирование психологической готовности происходит в интенсивном обучении учащихся элементам разных видов педагогической деятельности и педагогического творчества, таких как решение педагогических задач и анализ педагогических ситуаций, в создании педагогических ситуаций, в педагогических ролевых играх и т.д. По его мнению, готовность предполагает обязательное наличие программы, которая определяет цель и характер предстоящей деятельности.

Для того, чтобы у человека успешно сформировалась готовность к деятельности необходимо знать критерии, которые определяются на основе теоретической (нормативной) модели готовности. Важным показателем наивысшего уровня психологической готовности является достаточная выраженность её компонентов и их целостного единства. М.И. Томчук считает, что главным показателем готовности личности к деятельности является период адаптации к ней.

Продолжительность адаптации - является одним из важнейших критериев сформированности психологической готовности к деятельности. М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович считают, что психологическая готовность человека к деятельности определяет его адаптацию в непривычных условиях и повышает готовность к деятельности.

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович говорят о психологической готовности как: «…о существенной предпосылке целенаправленной деятельности, ее регуляции, устойчивости и эффективности». Психологическая готовность в данном случае понимается, как условие успешного выполнения деятельности, и как регулятор деятельности.

Л.И. Разборова рассматривает психологическую готовность как эмоционально-побудительную силу, которая активизирует деятельность, лишает человека психологического дискомфорта в ней.

А.А. Ганюшкин рассматривает готовность к деятельности как фактор, который повышает эффективность деятельности и надежность действующего субъекта в ней.

Анализ литературы по проблеме «психологической готовности» позволил сделать следующие выводы:

В отечественной психологии накоплены теоретические знания по изучению проблемы психологической готовности человека к деятельности. Первыми проанализировали проблему психологической готовности М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, именно они внесли большой вклад в разработку психологической готовности. Они проанализировали ее комплексно, обобщив результаты психологических исследований готовности к деятельности, проанализировав содержание и структуру психологической готовности, а также теоретически проанализировали практику ее формирования. В отечественной психологии нет определенной трактовки и структуры психологической готовности человека к деятельности.

Психологическая готовность к деятельности рассматривается в двух трактовках, в первой определяется психологическая готовность как состояние личности, которая представляет собой временную готовность, а во второй определяется как устойчивая характеристика личности, которая представляет собой длительную готовность.

Кроме того не представлена единая содержательная характеристика психологической готовности к деятельности, поскольку она определяется только в соответствии со спецификой определенной деятельности и с учетом психологических особенностей личности. Содержание готовности к деятельности определено требованиями, которые предъявляется к личности в соответствии с определенной деятельностью. Если изменить функции, которые выполняются человеком в деятельности, то это может привести к изменению содержания готовности к ней.

Психологическая готовность является психическим состоянием, которое характеризуется использованием ресурсов субъекта труда для оперативного или долгосрочного выполнения определенной деятельности или трудовой задачи. Данное психическое состояние может помочь успешному осуществлению собственных обязанностей, правильно использовать знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль, а также перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий. Таким образом, в процессе формирования психологической готовности важна положительная мотивация человека.

В ходе психологической готовности человека к деятельности существенно предоставлять не только необходимые знания и поддерживать настрой на предстоящую деятельность, но и моделировать особенности того вида деятельности, к которому проводится подготовка в соответствии с характером и сложностью задач.

С целью формирования психологической готовности к деятельности в каждом определенном случае следует:

- предоставить объяснения о сущности предстоящей деятельности и требованиях, которые предъявляются к личности;

- обеспечить человека знаниями, умениями и навыками, которые будет необходимы для успешного выполнения деятельности.

Психологическая готовность представляет собой условие успешного выполнения деятельности, она ее регулирует, активизирует, делает результативной, творческой, развивает инициативу и самостоятельность. В целях построения процесса подготовки человека к деятельности необходимо целостное представление о психологической готовности к ней.

Несмотря на то, что существуют различия в теоретических подходах, все авторы находят решение, используя одни и те же задачи, то есть раскрываются сущность и структура психологической готовности к деятельности, определяются характеристики психологической готовности, определяются пути ее формирования.

###### **1.2 Психолого-педагогический анализ Государственной Итоговой Аттестации**

Согласно Закону «Об образовании в Российской Федерации» освоение общеобразовательных программ основного общего образования завершается обязательной государственной итоговой аттестацией выпускников общеобразовательных учреждений независимо от формы получения образования.

В словаре В. Даля под экзаменом понимается «…испытание, состоящее из различных вопросов, которое предназначено для выяснения степени чьих-либо знаний». С. И. Ожегов понимает данное понятие:

«Экзамен - проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету». В Законе «Об образовании в Российской Федерации» государственная итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Данный экзамен предполагает оценку итогового результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, в какой степени учащийся обладает компетенциями, которые в дальнейшем обеспечат ему успешность на следующем возрастном этапе.

Государственная итоговая аттестация - это новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблема подготовки к нему старшеклассников касается не только педагогов, но и школьных психологов.

В. А. Бодров считает, что экзамен может вызвать высокую тревогу, это может привести к более частым и объемным приемам пищи, либо к потере аппетита. Это все может привести к снижению работоспособности и толерантности к экстремальным ситуациям.

Большой материал представлен в зарубежной и отечественной психологии, который показывает стрессогенный «экзаменационный» эффект, который выражается в непоколебимом и негативном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики учащегося. К подобному суждению приходят такие ученые, как А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев в своем исследовании, в котором изучается «экзамен и психика», а также Ю.В. Щербатых в докторской диссертации, в которой изучаются проявления экзаменационного стресса. А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев пишут следующее: «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 исследовании Ю.В. Щербатых следующий вывод:

«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 ГИА может вызывать стресс у учащихся по следующим причинам:

- работа в новых непривычных условиях, таких как незнакомые педагоги, школа, учащиеся;

- необходимость продемонстрировать свои знания по всему циклу дисциплины;

- работа с незнакомым пакетом бланков.

Психологическая готовность включает в себя несколько компонентов готовности к ГИА:

Когнитивный компонент содержит в себе определенный объем и упорядоченность знаний учащегося, кроме того особенности развития когнитивных функций таких как память, мышление, внимание.

Эмоциональный компонент содержит в себе личностные особенности выпускника, такие как эмоциональное отношение к экзамену и эмоциональное состояние на самом экзамене.

Поведенческий компонент содержит в себе знания и понимание учащимся особенностей процедуры экзамена, а также навыки работы с тестовыми материалами.

С точки зрения локализации 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, так как к началу подросткового возраста их особенности относятся к устойчивым когнитивным характеристикам. Тем не менее, в старшей школе можно «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 сосредоточится преимущественно на эмоциональном компоненте. С этой точки зрения нам важно понять, какие старшеклассники будут особенно уязвимы в стрессовой экзаменационной обстановке. Традиционная форма экзамена, во многом смягчалась тем, что детей окружали знакомые люди, знакомая обстановка. Поведение педагогов предсказуемо независимо от отношения педагога к учащемуся, что способствует снижению тревоги, которую испытывал учащийся.

Экзамен представляет собой определенную форму итогового контроля знаний учащихся. На экзамене проверяется соответствие уровня подготовки учащихся образовательным стандартам в целом. Специфика экзамена как формы итогового контроля заключается в том, что контролируются не только предметные знания и навыки по определенному предмету, но и общеучебные навыки, межпредметные связи. Поэтому на экзамене проверяется эффективность образовательной системы школы. Поэтому подготовка должна идти по двум направлениям: 1) освоение учащимся содержательных и процедурных требований к экзамену; 2) формирование необходимого объема знаний и общеучебных навыков на протяжении всего периода школьного обучения.

Государственная итоговая аттестация вошла в школьную практику не так давно. Она радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Для того чтобы определить, на что нужно обратить внимание при подготовке учащихся к ГИА, необходимо проанализировать различия традиционного экзамена и государственной итоговой аттестации.

Сравнительная характеристика традиционного экзамена и ГИА:

1) что оценивается: на традиционном экзамене предметом оценки являются не только фактические знания, а также умение их преподнести, во время государственной итоговой аттестации предметом оценки становятся фактические знания, умение рассуждать, решать, поэтому здесь не требуется высокий уровень развития устной речи, это позволяет скрыть некоторые пробелы в знаниях.

2) что влияет на оценку: на традиционном экзамене на оценку оказывают влияние такие субъективные факторы, как контакт с экзаменатором, общее впечатление, в свою очередь на ГИА оценка объективна.

3) возможность исправить ошибку: во время устного экзамена при рассказе на ответ, либо при ответе на вопрос экзаменатора, во время письменного экзамена - при проверке собственной работы, в свою очередь на ГИА невозможно исправить ошибку после сдач бланков.

4) кто оценивает: во время традиционного экзамена знакомые учащемуся люди, во время государственной итоговой аттестации незнакомые эксперты.

5) содержание экзамена: во время традиционного экзамена учащемуся необходимо продемонстрировать владение определенной частью учебного материала (например, определенной темой, вопросом), во время государственной итоговой аттестации учащемуся необходимо продемонстрировать владение всего объема учебного материала.

6) фиксация результатов: во время письменного экзамена на том же листе, на котором выполняются задания, во время устного экзамена на черновике, в свою очередь во время ГИА результаты выполненных заданий учащийся должен перенести на бланк регистрации ответов.

7) стратегия деятельности: во время традиционного экзамена - унифицированная, во время ГИА - индивидуальная.

В связи с этим психологическая подготовка учащихся к успешной сдаче ГИА должна строиться на основе решения следующих задач:

- диагностика личных особенностей учащихся (особенности темперамента, характера, стрессоустойчивости, тревожности).

- диагностика процессуальной готовности учащихся;

- знакомство родителей с особенностями экзамена и индивидуальными особенностями учащихся, выработка рекомендаций по оказанию помощи в подготовке к ГИА учащимся в семье;

- знакомство с результатами диагностики процессуальной и личностной готовности учащихся, индивидуализация системы подготовки учащихся педагогами школы.

Таким образом, государственная итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.1 Данный экзамен предполагает оценку итогового результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, в какой степени учащийся обладает компетенциями, которые в дальнейшем обеспечат ему успешность на следующем возрастном этапе.

В ходе анализа литературы было выявлено, что экзамен может вызвать стрессогенный эффект, который выражается в непоколебимом и негативном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики учащегося.

Также было определено, что государственная итоговая аттестация отличается от привычной формы проверки знаний, тем что:

1. предметом оценки во время ГИА становятся фактические знания учащегося, умение рассуждать, решать,

2. на ГИА оценка объективна,

3. невозможно исправить ошибку после сдачи бланков,

4. во время государственной итоговой аттестации незнакомые эксперты,

5. учащемуся необходимо продемонстрировать владение всего объема учебного материала,

6. во время ГИА результаты выполненных заданий учащийся должен перенести на бланк регистрации ответов.

###### **1.3 Психологические трудности в ходе подготовки и проведения** ГИА

Государственная итоговая аттестация выступает своего рода интегральным показателем продуктивности работы образовательного учреждения.

Понятие психологической готовности учащегося является главным ориентиром в ходе психологической подготовки учащихся к сдаче ГИА. Под психологической готовностью понимается сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, которые обеспечивают успешную сдачу экзамена, также рассматривается как интегральный результат работы школы.

Основу структуры готовности к ГИА составляет анализ трудностей, с которыми могут столкнуться учащиеся при сдаче экзаменов.

Можно выделить несколько групп трудностей в зависимости от причины возникновения: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные трудности связанны с особенностями обработки информации, с особенностью работы с тестовыми заданиями. Например, что у учащегося, владеющего в достаточном объеме учебным материалом, может возникнуть значительная трудность в работе с тестовыми заданиями. В связи с нововведениями реальность школьной практики не успевает за данными изменениями, в большинстве случаев обучение проводится традиционными методами, а тестирование предполагает формирование у учащихся особые навыки, такие как умение выделять важные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, также предполагает умение оперировать фактами и положениями, которые вырваны из общего контекста. Традиционное обучение этой проблеме не уделяет внимание, поскольку акцент во время обучения делается прежде всего на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках определенной темы.

Выбор оптимальной стратегии во время экзамена также может представлять определенную трудность у учащегося. На трудности могут оказать влияние различные факторы. Например, неумение адекватно оценивать свои возможности зависит от уровня притязаний учащегося, то есть от завышенного или заниженного уровня притязаний, это может привести к тому, что учащийся выберет безрезультатную стратегию. Например, учащийся во время экзамена пытается во что бы то ни стало решить задание группы С, при этом не сделав все задания группы А. В данном случае выбор стратегии может быть обусловлена тем, что у учащегося не сформированы знания о том, каким образом работа будет оцениваться, то есть фактически о том, к какому результату приведут те или иные стратегии. Выбор данной стратегии не соответствует ожидаемому и возможному результату.

Выбор оптимальной стратегии также определяет особенности планирования и распределения времени. Для того чтобы справиться с заданиями, требуется осмысленно подойти к распределению имеющего временного интервала в соответствии с выбранной стратегией и проанализировав сложность каждого задания, то есть необходимо решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, при этом на задания первой группы требуется меньше времени, чем на задания более сложной группы. Трудность, связанная с неумением выпускника планировать время приводит к тому, что у учащегося появляется страх не успеть, это приводит к тому, что учащийся нерационально распределяет время, это в свою очередь приводит к снижению результатов экзамена. Поэтому необходимо у учащихся вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности, которая представляет собой общность приемов и способов работы, которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене в соответствии с личностными особенностями.

Личностные трудности связаны со спецификой восприятия учащимся ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. К личностным трудностям можно отнести высокий уровень тревожности, поскольку ситуация экзамена является для учащегося стрессовой, поскольку во время экзамена учащемуся необходимо за определенный промежуток времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу предмета или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. Учащийся должен показать свои знания по определенному предмету и чего он добился в процессе обучения. Традиционно в школьной системе экзамены наделяются особой значимостью, а успешность или неуспешность ребенка при сдаче экзамена обсуждается родителями и педагогами. Экзамен представляет собой важнейший момент в жизни учащегося, к которому они начинают готовиться заранее, а не просто представляет собой проверку знаний. Стресс на экзамене может быть связан с тем, что данная процедура связана с самооценкой учащегося: насколько он может справиться с предложенными заданиями, насколько он подготовлен в теоретическом плане. Поскольку на государственную итоговую аттестацию дается ограниченный промежуток времени, то это может повысить уровень тревожности у учащегося, то есть у него может появиться страх «не успеть» вовремя выполнить все предложенные задания.

Психологические трудности учащегося может усугубить отсутствие сведений о процедуре проведения государственной итоговой аттестации. Во время традиционной сдачи экзамена учащийся может рассчитывать на поддержку со стороны взрослых, учителей, старшеклассников, поскольку они так или иначе сталкивались с экзаменом на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом. ГИА представляет собой нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей, они не могут поддержать его, потому что у них сдача экзаменов проходила совсем иначе, это может привести к повышению тревоги, поскольку учащийся мало осведомлен о процедуре государственной итоговой аттестации. Этот дефицит мало кто может компенсировать, поскольку ни родители, ни учителя с этим раньше не сталкивались.

Обычно ситуация экзамена в школе в значительной степени смягчается тем, что детей окружают знакомые педагоги, учащиеся. Вне зависимости от того, как педагоги обращаются к ребенку, их поведение предсказуемо, то что в значительной степени способствует снижению тревожности, которую испытывает ребенок, то есть во время традиционного экзамена учащийся, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности, а с другой стороны эта защищенность может привести к необъективности педагога. Данная необъективность может поддерживать учащегося, поскольку она позволяет ему «сохранить лицо»: обесценивание учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что экзамены могут показать реальные знания позволяет снизить тревогу.

Во время сдачи государственной итоговой аттестации учащиеся лишены поддержки, защищенности, поскольку там все чужое - педагоги, учащиеся, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что может привести к повышению тревоги и недостаточной концентрации на заданиях.

Исходя из этого, одной из основных личностных трудностей является повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, которая приводит к нарушению деятельности, а также к снижению концентрации внимания на заданиях и работоспособности. Из-за повышения тревоги у учащегося остается меньше сил на выполнение заданий, поскольку тревога тратит энергию учащегося. Также к личностным трудностям можно отнести наличие «мифологии» ГИА.

В педагогике существует представление о том, что ГИА - это форма контроля, которая ориентирована на стандарт, а не на индивидуальность учащегося. Тем не менее, данная форма проведения экзамена обладает высокой вариативностью и предоставляет значительные возможности для осуществления индивидуальной стратегии деятельности, поскольку во время сдачи экзамена учащийся может сам определять стратегию собственных действий, выбирать задания в соответствии с собственным уровнем притязаний, формулировать претензии по поводу процедуры проведения и т.д. психологический трудность стрессогенный экзаменационный

Учащемуся необходимо принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым, например, одному учащемуся, чтобы сдать успешно экзамен, необходимо получить тройку, другому пятерку.

Выделяют следующие ступени самоопределения при сдаче государственной итоговой аттестации:

- определение индивидуальной цели сдачи экзамена;

- выбор и использование индивидуальной стратегии деятельности во время экзамена;

- выбор правильного ответа из ряда предложенных вариантов.

Таким образом, успешность сдачи ГИА требует от учащегося сформированность личностного самоопределения, поскольку оно является необходимым условием успешной сдачи государственной итоговой аттестации, поэтому в подготовке к ГИА важны не только знания, умения навыки по определенному предмету.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой государственной итоговой аттестацией, поскольку данная процедура во многом имеет непривычный для учащихся характер, что может привести к значительным трудностям на экзамене.

Выделяют несколько групп процессуальных трудностей.

Трудности, которые связанны с особенностью фиксирования ответов. Процедура ГИА предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. В условиях традиционного экзамена дети фиксируют собственные ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком. Задание и решение в такой ситуации представляют собой нечто целостное, что позволяет при проверке обнаружить возможные ошибки. Процесс ГИА разводит вопрос и ответ, что создает детям дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка, возможны также трудности с соотнесением содержания и подходящего ему номера.

Следующие трудности связанны с ролью взрослого. Как правило, на экзамене педагог, в особенности работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ГИА присутствующие педагоги - это неизвестные педагоги для учащегося, также они выступают в роли наблюдателя, что также может повышать тревогу у выпускников.

Следующие трудности связанны с критериями оценки. Отличие от привычных традиционных проверочных процедур различен, поскольку на обычном экзамене присутствует личный контакт с экзаменатором, а на ГИА личный контакт отсутствует, на обычном экзамен учащийся отвечает развернуто, здесь - лаконично и т.п.

Следующие трудности связанны с незнанием собственных прав и обязанностей. ГИА предоставляет выпускнику существенную активную позицию, нежели традиционная школьная система. Как правило учащиеся не обладают правом оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более опровергать полученные ими оценки, тогда как процедура ГИА подразумевает обе эти возможности. В ситуации традиционного школьного обучения у ученика не формируется умение открыто заявлять о себе, задавать уточняющие вопросы, говорить о своих правах, тем более в незнакомой аудитории, незнакомому взрослому. Впоследствии ученик может упустить возможность подать апелляцию или будет вынужден работать с некачественным материалом в том случае, если побоится сказать о том, что ему, к примеру, достались нестандартные, бракованные бланки.

Процессуальные трудности обусловлены в основном недостаточным ознакомлением с процедурой экзамена. Чтобы их преодолеть, следует провести предварительную работу с детьми и еще до экзаменов убедиться в том, что они овладели специфической процедурой ГИА.

Был проведен Н. А. Бочевой и Е. В. Хотеевой мониторинг в школах Южного округа г. Москвы, который позволил сформулировать рейтинг трудностей учащихся:

1. Неадекватные и нереалистические установки. Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения - первая трудность, с которой сталкивается выпускник.

2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности. Большая часть учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования. В крайнем случае они попросту пропускают неизвестные им вопросы.

3. Высокий уровень тревоги.

Анализ трудностей позволил выделить следующие структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ГИА: познавательный, личностный и процессуальный.

Составляющие познавательного компонента, которые содействуют успешной сдаче ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;

- высокий уровень организации деятельности;

 высокая и устойчивая работоспособность:

- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;

 четкость и структурированность мышления, комбинаторность;

- сформированность внутреннего плана действий.

Познавательный компонент подразумевает под собой не только знания, но и сформированность учебной деятельности и навыков самоорганизации. Данный компонент формируется на протяжении всего периода обучения в школе, начиная с начальной и средней школы, поэтому он в наименьшей степени поддастся психологической коррекции, оскольку на завершающем этапе обучения в школе данные характеристики сформировать с нуля невозможно, поэтому можно лишь направить учащегося к максимально продуктивному использованию уже сформированных навыков.

Выделяют следующие составляющие личностного компонента:

- наличие собственного адекватного представления о ГИА, отсутствие нереалистической «мифологии»;

- адекватная самооценка - способность адекватно оценить свои знания, умения, способности;

 самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению:

- оптимальный уровень тревоги, то есть отсутствие как чрезмерно высокого уровня, так и заниженной тревоги, которая может привести к снижению мотивации учащегося.

Личностный компонент предполагает наличие у учащегося определенной личностно-смысловой позиции, которая позволяет осознанно выстроить стратегию деятельности во время экзамена. Этот компонент связан с общим настроем учащегося на экзамене. Некоторые его составляющие, такие как способность к самоопределению, являются результатом работы школы на протяжении всего периода обучения учащегося, тогда как другие, такие как адекватное мнение более подвержены психолого-педагогической коррекции.

Составляющими процессуального компонента являются:

- знакомство с процедурой экзамена;

- навык работы с тестовыми материалами;

 умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;

 владение способами управления своим состоянием, то есть способность к саморегуляции, релаксации.

Таким образом, процессуальный компонент максимально технологичен и в максимальной степени поддается коррекции.

Познавательный компонент является результатом систематической работы школы. Формирование процессуального и личностного компонентов также не проходит стихийно, выпускники нуждаются в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении.

Анализ психологических трудностей позволил выделить несколько групп: когнитивные, личностные и процессуальные. На основе анализа трудностей были выделены компоненты готовности учащегося к сдаче ГИА, такие как познавательный, личностный и процессуальный.

Проанализировав психологическую готовность учащихся к сдаче ГИА, мы видим, что она является не только результатом работы психолога, но и в некотором смысле продуктом образовательной среды школы.

###### **Глава 2. Эмпирическое исследование психологической готовности к сдаче ГИА 9 классов**

**.1 Обоснование методов исследования**

Основная цель эмпирического исследования заключается в определении психологической готовности к сдаче ГИА.

В эмпирическом исследовании психологической готовности к сдаче ГИА были проведены следующие этапы:

1. Отбор и обоснование психодиагностических средств исследования.

2. Формирование выборки исследования.

. Осуществление процедуры психодиагностики.

. Анализ результатов исследования.

5. Формулирование рекомендаций педагогам и родителям учащихся.

В исследовании использовались такой методический инструментарий, как анкета «Психологическая готовность к ГИА» и «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина».

Методика «Психологическая готовность к ГИА» - анкета, которая разработана М. Ю. Чибисовой. Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ГИА глазами самих учащихся. Она включает в себя такие составляющие, как способность к самоконтролю, самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Данная методика состоит из 13 вопросов, каждый вопрос необходимо оценить по 10-балльной шкале от 1 балла - «полностью не согласен» до 10 баллов - «абсолютно согласен». В обработке результатов низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими - 8 и больше.

Методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» - данная методика разработана Ч.Д. Спилбергером, а в России адаптирована Ю.Л. Ханиным.1

Данная методика предназначена для определения уровня тревожности в данный момент, то есть реактивная тревожность, как состояние, и личностной тревожности, как устойчивая характеристика человека. Методика состоит из 40 вопросов, каждый вопрос включает в себя

4 варианта ответов. Учащемуся необходимо ответить на вопрос в зависимости от того как он себя чувствует обычно.

Процедура диагностики была однообразной для всех участников исследования. Исследование проводилось в школьной аудитории, в групповой форме.

Каждому участнику исследования предоставлялась однообразный вид опросного инструментария, который включал в себя обозначенные выше психодиагностические средства.

Анализ результатов исследования осуществлялся с использованием средств математической статистики - в исследовании использовался коэффициент корреляции Пирсона с целью установления взаимосвязи между психологической готовностью и уровнем тревожности у учащихся 9 классов. Для статистической обработки данных использовалась программа SPSS.

###### **2.2 Результаты исследования**

Целью данного исследования было изучение психологической готовности к сдаче ГИА 9 классов.

Исследование было проведено в гимназии № 1505 г. Москвы. В исследовании приняло участие 65 учащихся 9 классов в возрасте 15-16 лет, из них 37 девушек и 28 молодых людей.

В результате исследования были получены количественные и качественные данные по таким методикам, как «Психологическая

Представленные данные показывают, что в целом учащиеся ознакомлены с процедурой проведения ГИА. Полностью согласились с данным утверждением - 21 учащийся, то есть они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 10 учащихся. Отметку в 8 баллов - 10 учащихся. Отметку в 7 баллов - 5 учащихся. Отметку в 6 баллов - 4 учащихся. Отметку в 5 баллов - 11 учащихся. Отметку в 4 балла - 1 учащийся. Отметку в 2 и 1 балл - по 1 человеку. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 3 человека не понимают, как проходит ГИА.

Представленные данные показывают, что полностью согласны с данным утверждением четырнадцать учащихся, по их мнению, они смогут правильно распределить время и силы во время ГИА, то есть они поставили отметку в 10 баллов. Десять учащихся поставили отметку в 9 баллов. 13 учащихся поставили отметку в 8 баллов. Шесть учащихся поставили отметку в 7 баллов. Пять учащихся в 6 баллов. Пять учащихся в 5 баллов. Шесть учащихся в 4 балла. Один учащийся в 3 балла. 2 учащихся поставили отметки в 2 балла. 3 учащихся поставили отметку в 1 балл. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 12 учащихся предполагают, что не смогут правильно распределить время и силы во время государственной итоговой аттестации.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 12 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 5 учащихся. Отметку в 8 баллов - 15 учащихся. Отметку в 7 баллов - 8 учащихся. Отметку в 6 баллов - 8 учащихся. Отметку в 5 баллов

– 2 учащихся. Отметку в 4 балла - 4 учащихся. Отметку в 3 балла - 5 учащихся. Отметку в 2 балла - 1 учащийся. Отметку в 1 балл - 5 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 15 учащихся предполагают, что не знают, как выбрать наилучший способ выполнения заданий.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 26 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 4 учащихся. Отметку в 8 баллов - 8 учащихся. Отметку в 7 баллов - 4 учащихся. Отметку в 6 баллов - 3 учащихся. Отметку в 5 баллов -

учащихся. Отметку в 4 балла - 4 учащихся. Отметку в 3 балла - 2 учащихся. Отметку в 2 балла - 1 учащийся. Отметку в 1 балл - 6 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 13 учащихся считают, что результаты ГИА не важны для их будущего.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 14 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 10 учащихся. Отметку в 8 баллов - 12 учащихся. Отметку в 7 баллов - 5 учащихся. Отметку в 6 баллов - 4 учащихся. Отметку в 5 баллов

– 6 учащихся. Отметку в 4 балла - 8 учащихся. Отметку в 3 балла - 2 учащихся. Отметку в 2 балла не поставил ни один из учащихся. Отметку в 1 балл - 4 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 14 учащихся не знают какие задания необходимо выполнить для того, чтобы получить желаемую оценку.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 14 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 4 учащихся. Отметку в 8 баллов - 3 учащихся. Отметку в 7 баллов - 5 учащихся. Отметку в 6 баллов - 8 учащихся. Отметку в 5 баллов -

учащихся. Отметку в 4 балла - 5 учащихся. Отметку в 3 балла - 8 учащихся. Отметку в 2 балла - 5 учащихся. Отметку в 1 балл - 8 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 26 учащихся считают, что у ГИА нет преимуществ.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 7 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 7 учащихся. Отметку в 8 баллов - 9 учащихся. Отметку в 7 баллов - 12 учащихся. Отметку в 6 баллов - 5 учащихся. Отметку в 5 баллов

– 6 учащихся. Отметку в 4 балла - 4 учащихся. Отметку в 3 балла - 6 учащихся. Отметку в 2 балла - 2 учащихся. Отметку в 1 балл - 7 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 19 учащихся считают, что не смогут сдать ГИА на высокую оценку.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 9 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 6 учащихся. Отметку в 8 баллов - 3 учащихся. Отметку в 7 баллов - 8 учащихся. Отметку в 6 баллов - 1 учащийся. Отметку в 5 баллов

– 8 учащихся. Отметку в 4 балла - 2 учащихся. Отметку в 3 балла - 8 учащихся. Отметку в 2 балла - 8 учащихся. Отметку в 1 балл - 12 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 30 учащихся не знают, как можно успокоиться в трудной ситуации.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 10 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 2 учащихся. Отметку в 8 баллов - 6 учащихся. Отметку в 7 баллов - 5 учащихся. Отметку в 6 баллов не поставил ни один из учащихся. Отметку в 5 баллов - 16 учащихся. Отметку в 4 балла - 8 учащихся. Отметку в 3 балла - 4 учащихся. Отметку в 2 балла - 7 учащихся. Отметку в 1 балл - 7 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 26 учащихся не понимают, какие их качества могут помочь при сдаче ГИА.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 8 учащихся, они поставили отметку в 10 баллах. Отметку в 9 баллов поставило 4 учащихся. Отметку в 8 баллов - 5 учащихся. Отметку в 7 баллов - 8 учащихся. Отметку в 6 баллов - 2 учащихся. Отметку в 5 баллов -

учащихся. Отметку в 4 балла - 3 учащихся. Отметку в 3 балла - 10 учащихся. Отметку в 2 балла - 5 учащихся. Отметку в 1 балл - 12 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 30 учащихся предполагают, что не смогут справиться с тревогой во время экзамена.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 12 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 11 учащихся. Отметку в 8 баллов - 12 учащихся. Отметку в 7 баллов - 4 учащихся. Отметку в 6 баллов - 7 учащихся. Отметку в 5 баллов

– 7 учащихся. Отметку в 4 балла - 4 учащихся. Отметку в 3 балла - 4 учащихся. Отметку в 2 балла - 2 учащихся. Отметку в 1 балл - 2 учащихся. Низкими показателями считаются отметки в 4 балла и меньше, то есть 12 учащихся недостаточно ознакомлены с процедурой ГИА.

Представленные данные говорят, что полностью согласны с данным утверждением 12 учащихся, они поставили отметку в 10 баллов. Отметку в 9 баллов поставило 6 учащихся. Отметку в 8 баллов - 11 учащихся. Отметку в 7 баллов - 8 учащихся. Отметку в 6 баллов - 2 учащихся. Отметку в 5 баллов -

учащихся. Отметку в 4 балла - 7 учащихся. Отметку в 3 балла - 4 учащихся. Отметку в 2 балла - 3 учащихся. Отметку в 1 балл - 6 учащихся. Низкими показателями считаются отметки 4 балла и меньше, то есть 20 учащихся предполагают, что сдать экзамены им не по силам.

В ходе исследования было определено, что психологически готовы к сдаче ГИА - 40 учащихся (61 %), то есть они ознакомлены с процедурой проведения государственной итоговой аттестации, владеют навыками самоконтроля и саморегуляции, а также, что учащиеся не беспокоятся о предстоящем экзамене.

Также в ходе исследования было определено, что:

1) У 9 учащихся (14 %) - высокий уровень тревожности.

2) У 8 учащихся (12 %) было обнаружено, что они недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморегуляции, а также у них высокий уровень тревожности.

3) У 5 учащихся (8 %) было обнаружено, что они недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморегуляции, у них высокий уровень тревожности, также они недостаточно ознакомлены с процедурой проведения ГИА.

4) 1 учащийся (1 %) - недостаточно ознакомлен с процедурой проведения ГИА, у него высокий уровень тревожности.

5) 1 учащийся (1 %) - недостаточно владеет навыками самоконтроля, саморегуляции.

6) 1 учащийся (1 %)- недостаточно ознакомлен с процедурой проведения ГИА, недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморугяции.

Результаты исследования отражены на рис. 14.

На данном рисунке под номером 1 указано, что 40 учащихся готово к сдаче ГИА. Под номером 2 указано, что 9 учащихся имеют высокий уровень тревожности. Под номером 3 указано, что 8 учащихся имеют высокий уровень тревожности, а также они недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморегуляции. Под номером 4 указано, что 5 учащихся недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморегуляции, у них высокий уровень тревожности, также они недостаточно ознакомлены с процедурой проведения ГИА. Под номером 5 указано, что 1 учащийся - недостаточно ознакомлен с процедурой проведения ГИА, у него высокий уровень тревожности. Под номером 6 указано, что 1 учащийся недостаточно владеет навыками самоконтроля, саморегуляции. Под номером 7 указано, что

учащийся - недостаточно ознакомлен с процедурой проведения ГИА, недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморугяции.

Далее для того, чтобы понять, какая проблема вызывает наибольшую трудность у детей, были соотнесены трудности при подготовке к ГИА. В результате было обнаружено, что у 23 учащихся высокий уровень тревожности, у 15 учащихся - недостаточное владение навыками самоконтроля и саморегуляции, 7 учащихся - недостаточно ознакомлены с процедурой проведения ГИА.

На данном рисунке под номером 1 указано, что 23 учащихся имеют высокий уровень тревожности. Под номером 2 указано, что у 15 учащихся - недостаточное владение навыками самоконтроля и саморегуляции. Под номером 3 указано, что 7 учащихся - недостаточно ознакомлены с процедурой проведения ГИА

Эти данные позволяют утверждать, что большинство детей психологически готово к сдаче ГИА (61 %), то есть они владеют теоретическими знаниями, ознакомлены с процедурой данного экзамена, владеют навыками самоконтроля и саморегуляции. Также можно утверждать, что наибольшую трудность у учащихся вызывает высокая тревожность.

Далее была проведена методика «Шкала тревоги Спилбергера- Ханина». На основе данной методики был выявлен уровень тревожности у учащихся 9 классов.

На данном рисунке изображено, что умеренный уровень тревожности обнаружен у 38 учащихся, высокий уровень тревожности у 23 учащихся, низкий уровень тревожности у 4 учащихся.

Основываясь на этих данных, можно сказать, что у большинства учащихся умеренная тревожность - она обнаружена у 38 учащихся, что составляет 58 %, у 23 учащихся - высокий уровень тревожности, что составляет 35 %, у 4 учащихся - низкий уровень тревожности, что составляет 7 % от общего числа учащихся.

Из-за тревожности у учащихся появляется эмоциональный барьер, который осложняет жизнь, его полноценное развитие. Такие дети очень чувствительно относятся к своим неудачам, они отказываются от участия в той деятельности, в которой они испытывают затруднения. Тревожные дети часто беспокоятся, они живут в постоянном напряжении, они ощущают угрозу, чувствуют, что в любой момент могут столкнуться с неудачами, поэтому они испытывают тревогу, думая о предстоящем экзамене.

Таким образом, на основании результатов нашего исследования, была выявлена готовность учащихся к сдаче ГИА, она была выявлена у 40 учащихся, они психологически готовы к сдаче ГИА. У 23 учащихся была выявлена тревожность по отношению к сдаче государственной итоговой аттестации.

Далее для проверки выдвинутой гипотезы были сравнены между собой результаты по двум методикам с помощью коэффициента корреляции Пирсона в программе SPSS.

В результате сравнения был выявлен коэффициент корреляции, который равен 0,784, что свидетельствует о наличии связи между выборками. Это означает, что психологическая готовность к сдаче ГИА зависит от уровня тревожности. Следовательно, гипотеза, которая была поставлена в начале исследования, подтвердилась.

Результаты эмпирического исследования позволили сформулировать следующие выводы:

1. На основании результатов нашего исследования, была выявлена готовность учащихся к сдаче ГИА, она была выявлена у 40 учащихся, то есть они психологически готовы к сдаче ГИА, они владеют теоретическими знаниями, ознакомлены с процедурой данного экзамена, владеют навыками самоконтроля и саморегуляции.

2. У 23 учащихся была выявлена тревожность по отношению к сдаче государственной итоговой аттестации, то есть у учащихся появляется эмоциональный барьер, который осложняет жизнь, его полноценное развитие. Такие дети очень чувствительно относятся к своим неудачам, они отказываются от участия в той деятельности, в которой они испытывают затруднения. Тревожные дети часто беспокоятся, они живут в постоянном напряжении, они ощущают угрозу, чувствуют, что в любой момент могут столкнуться с неудачами, поэтому, думая о предстоящем экзамене, они испытывают тревогу.

3. В ходе корреляционного анализа было определено, что существует связь между выборками. Это означает, что психологическая готовность к сдаче ГИА зависит от уровня тревожности. Следовательно, гипотеза, которая была поставлена в начале исследования, подтвердилась: если у учащегося умеренная тревожность, то он уверен в своих знаниях и сможет сконцентрироваться на заданиях во время государственной итоговой аттестации.

###### **2.3 Рекомендации педагогам и родителям**

По результатам исследования мы можем предложить рекомендация для формирования психологической готовности у учащихся.

В первую очередь с учащимися необходимо проводить работу для понижения уровня тревожности, эмоциональной напряженности. Тревожность может быть вызвана тем, что учащийся попадает в ситуацию дискомфорта, то есть он реагирует на ситуацию экзамена негативными переживаниями.

*Рекомендации для родителей:*

1. Особое внимание необходимо отвести развитию у учащегося чувства уверенности и защищенности. Формирование этих чувств, происходит от предъявленных требований к ребенку, насколько родители довольны или недовольны обучением учащегося. Поэтому родителям необходимо обращать внимание на успехи своего ребенка в подготовке к государственной итоговой аттестации. Необходимо родителям поддерживать уверенность в себе, в своих силах, а также учитывать, что при определенных недостатках у ребенка есть и достоинства, которые требуют внимания со стороны родителя.

2. На тревожность может оказать влияние страх или тревога ближайшего окружения за результаты государственной итоговой аттестации, поэтому родителям необходимо быть не только спокойными, но и уметь поддержать своего ребенка во время подготовки.

3. Родителям не нужно пугать своих детей возможными неудачами, это лишь повысить тревожность у ребенка.

4. Необходимо поддерживать любые успехи ребенка, обращать на них большее внимание, не заострять внимание на его неудачах.

5. Родителям необходимо интересоваться школьными успехами своего ребенка, искренне верить в его успех, поскольку без поддержки близкого человека ребенку сложно справиться с различными трудностями.

6. Не нужно родителям сравнивать своего ребенка с другим.

7. Родителям необходимо помочь ребенку в разработке структурированного и последовательного распорядка дня, если ребенок владеет данной способность, то ему легче будет распределить время на выполнение заданий.

Именно от родителей зависит преодоление тревожности у учащихся, поскольку именно они формируют уверенность в собственных силах, а это является самым важным показателем психологической готовности, поскольку уверенный ребенок легко справиться с заданиями и сможет правильно распределить время.

Умеренная тревожность является естественной и обязательной особенностью активного учащегося, поскольку чувство тревоги в школьной жизни неизбежно. Наилучшее обучение возможно при умеренной тревожности, но если тревожность начинает повышаться, то переживания учащегося дезорганизуют его деятельность.

*Рекомендации для педагогов:*

Педагогам следует с осторожностью относиться к способностям учащихся с повышенной тревожностью, их необходимо подбадривать, хвалить, убеждать в том, что у него все получиться.

1. Учащихся необходимо подбадривать, а также убеждать в том, что они справятся с предстоящей государственной итоговой аттестацией.

2. Педагогу необходимо обратить внимание на то, чем предпочитает заниматься учащийся, на наибольшие успехи в предметах, для того чтобы в дальнейшем помочь с выбором профессиональной деятельности.

3. Педагогу необходимо адекватно оценивать возможности учащегося, не нужно недооценивать его возможности и сравнивать его с другими, а лишь сравнивать его собственные достижения, например, учащийся стал лучше писать сочинение.

4. Не нужно фокусировать внимание на неудачах учащегося, а при достижении определенных результатов - отмечать это.

5. Необходимо обговаривать с учащимся предстоящую ситуацию государственной итоговой аттестации, для того чтобы он был готов к новым условиям, переменам.

6. Педагогу необходимо искать только плюсы, например, во время ошибки учащимся, педагогу необходимо подчеркнуть то, что нужно изменить, на что необходимо обратить внимание.

7. Педагогу необходимо научить учащихся ставить перед собой определенные цели и достигать их.

8. Необходимо научить учащихся расслабляться с помощью различных дыхательных упражнений, представление благоприятного исхода событий.

9. Учащимся не следует делать строги6 замечания в присутствии других учащихся, необходимо остаться с подростком наедине и обсудить его поступки.

###### **Заключение**

Освоение общеобразовательных программ основного общего образования завершается обязательной государственной итоговой аттестацией выпускников общеобразовательных учреждений независимо от формы получения образования.

В ходе исследования была подтверждена гипотеза и на основе анализа литературы можно сформулировать следующие выводы:

1. Психологическая готовность может помочь успешному осуществлению собственных обязанностей, правильно использовать знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль, а также перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий.

2. В ходе психологической готовности человека к деятельности существенно предоставлять не только необходимые знания и поддерживать настрой на предстоящую деятельность, но и моделировать особенности того вида деятельности, к которому проводится подготовка в соответствии с характером и сложностью задач.

3. Психологическая готовность выпускника представляет собой сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, которые обеспечивают успешность выпускника при сдаче экзамена, и рассматривается как интегральный результат работы школы.

4. Государственная итоговая аттестация отличается от привычной формы проверки знаний, в связи с этим у учащихся могут возникнуть различные трудности.

5. Существует несколько групп трудностей при подготовке к ГИА: когнитивные, личностные и процессуальные.

5. Компонентами готовности учащегося к сдаче ГИА являются познавательный, личностный и процессуальный компоненты.

В ходе исследования, мы выяснили уровень психологической готовности к сдаче ГИА учащихся 9 классов по методике «Психологическая готовность к ГИА». Было установлено, что: 1) психологически готовы к сдаче ГИА - 40 учащихся; 2) у 9 учащихся - высокий уровень тревожности;

3) у 8 учащихся было обнаружено, что они недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморегуляции, а также у них высокий уровень тревожности;

4) у 5 учащихся было обнаружено, что они недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморегуляции, у них высокий уровень тревожности, также они недостаточно ознакомлены с процедурой проведения ГИА; 5) 1 учащийся - недостаточно ознакомлен с процедурой проведения ГИА, у него высокий уровень тревожности; 6) 1 учащийся - недостаточно владеет навыками самоконтроля, саморегуляции; 7) 1 учащийся - недостаточно ознакомлен с процедурой проведения ГИА, недостаточно владеют навыками самоконтроля и саморугяции.

Большинство детей психологически готово к сдаче ГИА, то есть они владеют теоретическими знаниями, ознакомлены с процедурой данного экзамена, владеют навыками самоконтроля и саморегуляции.

Мы выяснили уровень тревожности по методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина»: у большинства учащихся умеренная тревожность - она обнаружена у 38 учащихся, у 23 учащихся - высокий уровень тревожности, у 4 учащихся - низкий уровень тревожности.

На основании результатов нашего исследования, была выявлена готовность учащихся к сдаче ГИА, она была выявлена у 40 учащихся, они психологически готовы к сдаче ГИА. У 23 учащихся была выявлена тревожность по отношению к сдаче государственной итоговой аттестации.

В ходе исследования была подтверждена гипотеза, что психологическая готовность к сдаче ГИА зависит от уровня тревожности учащихся, а также были сформулированы рекомендации для педагогов и родителей.

###### **Список литературы**

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - СПб.: Речь, 2005, 208 с.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы - М., 2006. - 650 с.

3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89. 2003. - 224 с.

4. Ганюшкин А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях Автореф. дисс. … канд. психол. наук. Л., 1972. - 18 с.

5. Горностай П.П. Формирование психологической готовности старшеклассников к педагогической деятельности: Автореф. дисс. … канд. психол. наук. Киев, 1988. - 18 с.

6. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой.

7. Даль В. «Толковый словарь русского языка», 2015. - 896 с.

8. Деркач, А.А., Селезнева Е.В., Михайлов О.В. Готовность к деятельности как акмеологический феномен: Изд-во РАГС, 2008. - 94 c.

9. Дерманова И.Б. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост.. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. - С.124-126.

10. Дружинина В. Н. Психология.2-е изд. - СПб, 2009. - 656 с.

11. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: Издво БГУ, 1976. - 176 с.

12. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект. Минск: Издво «Университет», 1985. - 206 с.

13. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - Спб.: Речь, 2004.

- 256 с.

14. Жукова Е. Ф. Психолого-педагогический анализ категории«Психологическая готовность» - Известия Томского политехнического университета, 2012. - 320 с.

15. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы - СПб.: Речь, 2002. - 135 с.

16. Карандашев Ю.Н. Формирование социально-психологической готовности к труду. Сб. научных трудов. Минск: МПИ, 1987. - 25, 32 с.

17. Кижаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Логос, 2002. - 385с.

18. Кордуэлл М. Психология: словарь - справочник. Пер. с англ. К. С. Ткаченко. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.- 448 с.

19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. - М.: УРАО, 1998. - 176с.

20. Лебедева Н. В. Психологические основы подготовки младших школьников к обучению в основной школе: Учебное пособие по спецкурсу. - Псков: ПГПИ, 2004. - 136 с.

21. Левитов Н.Д. Психологические особенности подростков. М.: Просвещение, 1954. - 52 с.

22. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.

23. Лурия А.Р. Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии - М., 2003

24. Лурия А.Р., Леонтьев А.Н. Экзамен и психика. М.; Л., 1929.

25. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2006. - 192 с.

26. Маклаков А. Г. Общая психология - М; 2013. - 401 с.

27. Немов Р. С. Психология - М.: «Просвещение» 2012. - 576 с.

28. Немов Р. С. Психология. Часть 2, 2007. - 352 с.

29. Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряжённости в ситуации экзамена. // Психологические исследования. - М., 1985.

30. Ожегов С. И. «Толковый словарь русского языка», 2016. - 736 с.

31. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. - 254 с.

32. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности - Вопросы психологии, 1998.

33. Прохорова О.А. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие

/ Под ред. проф.- СПб: Речь, 2004. - 121-122 с.

34. Разборова Л.И. Психологические особенности формирования готовности студентов педвуза к работе в дошкольных учреждениях: Ав тореф. дисс. … канд. психол. наук. Душанбе, 1979. - 16 с.

35. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - Спб.: Речь, 2005. - 175 с.

36. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946. -704 с.

37. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - Спб.: Речь, 2004. - 120 с.

38. Сериков В.В. Формирование у учащихся готовности к труду. М.: Педагогика, 1988. - 192 с.

39. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"

40. Тертель А. Л. Психология в вопросах и ответах - М.: Проспект, 2008. - 176 с.

41. Томчук М.И. Особенности психологической готовности юношей к службе в Вооруженных Силах СССР: Автореф. дисс. … канд. психол. наук. Киев, 1984. - 24 с.

42. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации, 2012. - 111 с.

43. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности формирования готовности подростков к общественно полезному труду. М.: Издво АПН СССР, 1986. - 124 с.

44. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.: Генезис, 2009. - 183 с.

45. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. - СПб.: Речь, 2003. - 144 с.

46. Шадриков В. Д. Мотивация деятельности в процессе производственного обучения. Пстхология производственного обучения, 1974. - 144 с.

47. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2006. - 112 с.

48. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменацинного стресса: автореферат дис. - СПб., 2001