

Ягодкина Ирина Петровна
Педагог-психолог, преподаватель,
КГБПОУ «Канский техникум отраслевых технологий
и сельского хозяйства», Россия, г. Канск

Программа

психологической подготовки обучающихся

к экзаменационной сессии

Аннотация

Программа направлена на подготовку студентов выпускных курсов техникума к успешному преодолению государственной экзаменационной сессии и демонстрационного экзамена. Программа помогает формировать у обучающихся устойчивости к стрессу, повышение уверенности в собственных силах и обучение эффективным приемам самокоррекции и самоорганизации. Курс направлен на создание условий для минимизации негативных последствий экзаменационного стресса и повышения качества подготовки выпускников.

Цели и задачи программы

Основные цели:

1. Формирование адекватного отношения к экзаменационным испытаниям.
2. Повышение уровня уверенности и самооценки обучающихся.
3. Развитие способности конструктивно реагировать на стрессовую ситуацию.
4. Овладение эффективными методами саморегуляции и снижения тревоги.

Задачи:

1. Изучение факторов стресса и методов управления тревогой.
2. Тренировка эффективных техник релаксации и медитации.
3. Проведение занятий по развитию навыков позитивного мышления и визуализации успеха.
4. Совершенствование техники правильного распределения времени и планирования учебного процесса.
5. Организация поддержки среди однокурсников и преподавателей.

Целевые группы:

1. Обучающиеся выпускных курсов техникума.
2. Обучающиеся, испытывающие трудности с подготовкой и прохождением экзаменов.

Этапы реализации программы

№	Название мероприятия	Результат мероприятия
Первая неделя: Подготовительный этап		
1	Лекция «Психология экзаменационных испытаний»	Осведомленность о факторах стресса
2	Консультации психолога	Выявление индивидуальных проблем и трудностей
3	Занятие по техникам глубокого дыхания	Умение применять дыхательные практики
Вторая неделя: Предварительная подготовка		
4	Семинар «Стратегии успешного прохождения экзамена»	Определение эффективной стратегии сдачи
5	Рольевые игры («Экзамены»)	Моделирование ситуации экзамена
6	Тренинг «Концентрация внимания и память»	Улучшение способностей концентрироваться и запоминать
Третья неделя: Активизация интенсивной подготовки		
7	Групповая встреча по поддержке друг друга	Укрепление взаимоподдержки среди сверстников
8	Тренинг «Саморегуляция эмоций»	Управление эмоциями в стрессовых ситуациях
9	Мастер-класс «Правильное распределение времени»	Навык эффективного тайм-менеджмента
Четвертая неделя: Завершающий этап		
10	Тренинг «Преодоление страха неудачи»	Преодоление боязни провала
11	Занятие «Предупреждение выгорания»	Предотвращение переутомления
12	Итоговая консультация	Оперативная помощь и оценка результатов подготовки

Методы оценки эффективности программы

I. Анкетирование участников до и после завершения курса

Для качественной оценки эффективности программы применяются специализированные тесты и анкеты, позволяющие отслеживать изменения в эмоциональном состоянии и самооценке обучающихся.

Инструменты диагностики до начала программы:

1. «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ханина–Спилбергера. Этот инструмент измеряет два аспекта тревожности: реакцию на конкретные события (реактивная тревожность) и общее восприятие мира как потенциального источника угрозы (личностная тревожность). Тест помогает установить индивидуальный уровень тревоги участников перед стартом программы.
2. Тест самооценки «Динамика настроения» (автор Е.П. Ильин). Данный тест ориентирован на выявление текущих состояний учащихся, связанных с уровнем бодрости, энергии и общим настроением. Важно понять, какое эмоциональное состояние преобладает у студентов до начала психологической подготовки.
3. Анкета для участников до начала программы. Анкета представляет собой серию открытых и закрытых вопросов, направленных на оценку текущего уровня стресса, удовлетворенности жизнью и уровня внутренней уверенности. Участники отвечают на вопросы о своем восприятии экзаменационных сессий, трудностях и предпочтительных формах помощи.

II. Оценка уровня удовлетворенности программой

Завершив курс, учащиеся проходят повторное анкетирование, направленное на выяснение мнения о содержательном наполнении программы, качестве предоставляемых услуг и полезности проведенных мероприятий.

Форма обратной связи:

1. Повторное применение теста Ханина-Спилбергера. Повторное тестирование помогает сравнить уровни тревожности до и после программы, отмечая тенденции снижения тревоги и улучшения общего эмоционального состояния.
2. Опросник эмоционального состояния (ЭВС) Д.Леонтьева. Оценивает актуальное психическое состояние, его важнейшие параметры, включая доминирующие чувства и общую оценку жизненных событий субъективного настоящего.
3. Анкета оценки эффективности проведенной программы психологической подготовки к экзаменам. Эта анкета содержит закрытые вопросы и рейтинговую систему оценки, помогающую

собрать отзывы участников о полученной информации, полезных практиках и рекомендациях.

III. Анализ изменений поведения и эмоционального состояния обучающихся

Кроме тестов и анкет, важным инструментом являются качественные показатели, определяющие реальные изменения в жизни студентов после завершения программы.

Критерии для анализа изменений:

1. Изменение уровня стресса и тревожности. Наблюдается статистически значимое снижение уровня тревожности, основанное на результатах повторного анкетирования и наблюдениях педагогов и родителей.
2. Рост уверенности в себе и положительное самовосприятие. Участниками отмечается повышение уровня доверия к собственным силам и наличие большей решительности в достижении целей.
3. Увеличение навыков управления временем и стрессом. Студенты демонстрируют большую организованность и умение грамотно планировать свое время, что способствует лучшей подготовке к экзаменам.
4. Повышение уровня мотивации и вовлеченности в учебный процесс. Участники становятся активнее, проявляют интерес к дополнительным источникам знаний и стремятся развивать полезные привычки.
5. Устойчивость к негативным внешним влияниям. Обучающиеся меньше подвержены влиянию окружающих обстоятельств и легче справляются с непредвиденными проблемами, возникающими в процессе подготовки к экзаменам.

Этот набор критериев обеспечивает всестороннюю проверку достигнутых эффектов программы и подтверждает ее значимость для дальнейшего использования и совершенствования.

Список литературы

1. Аминов Н. А. «Психология педагогического мастерства». Москва: Высшая школа, 2020.
2. Василюк Ф. Е. «Психология переживания». Москва: МГУ, 2021.
3. Захаров В. Б. «Проблемы психологической подготовки школьников к экзаменационным испытаниям», Журнал практической психологии и психоанализа, №1, 2023.
4. Левинсон Х. «Искусство учиться быстро». Минск: Попурри, 2023.
5. Михайлова Н. В. «Эмоциональный интеллект и стратегия обучения», Психологический журнал, №5, 2022.
6. Морозова Н. В. «Эффективные способы поддержания положительного эмоционального состояния в процессе подготовки к экзаменам», Известия Саратовского университета, №6, 2023.
7. Платонов К. К. «Соотношение сознания и подсознания в развитии навыков регулирования поведения», Актуальные исследования, №2, 2022.

8. Романова Е. С. «Психодиагностика мотивационно-потребностной сферы личности». Санкт-Петербург: Речь, 2022.
9. Соколова Е. Т. «Страх и тревога». Москва: Институт психологии РАН, 2021.
10. Холл, Дж. А. «Справочник по когнитивным технологиям». Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2023.

Приложение

Диагностический инструментарий для оценки эмоционального состояния и поведения обучающихся до и после прохождения программы

I. До прохождения программы:

1. «Шкала реактивной и личностной тревожности» Ханина-Спилбергера. Используется для измерения субъективного переживания беспокойства и тревожности, вызванных различными жизненными обстоятельствами, включая экзамены (<https://psytests.org/anxiety/stai-run.html>).
2. Тест самооценки «Динамика настроения» (методика разработана Е.П. Ильиным) (<https://psytests.org/result?v=emoB1az>). Помогает выявить эмоциональное состояние и настроение участника до старта программы.
3. Анкета для участника до начала программы.

II. После прохождения программы:

1. Повторное использование метода Спилбергера-Ханина. Для сравнения уровня тревожности до и после участия в программе (<https://psytests.org/anxiety/stai-run.html>).
2. Опросник эмоционального состояния (ЭВС) Д.Леонтьева. Оценивает актуальное психическое состояние, его важнейшие параметры, включая доминирующие чувства и общую оценку жизненных событий субъективного настоящего (<https://psytests.org/emo/asost.html>).
3. Анкета оценки эффективности проведённой программы психологической подготовки к экзаменам.

