

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«НОВОКАХОВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Психологічна підготовка до ЗНО

Матеріали підготувала
практичний психолог
Ніколенко О.П.

ЗНО – це потужне джерело стресу, оскільки проходить в незнайомому місці і члени екзаменаційних комісій - незнайомі педагоги.

Тому, психологічний супровід студентів при підготовці до ЗНО полягає в тому, аби понизити рівень напруги і тривожності, дати упевненість в своїх силах і формувати навички, які допоможуть справитись із стресом в складних життєвих ситуаціях.

Мета психологічної підготовки - формування психологічних якостей, умінь і навичок здобувачів освіти, які підвищать ефективність підготовки до проходження ЗНО і дозволять кожному комфортно почуватися під час іспиту, тобто сприятимуть розвитку пам'яті і навичок розумової роботи, концентрації уваги, умінню мобілізувати себе у вирішальній ситуації, володіти своїми емоціями.

Завдання:

- 1 Розвиток пізнавального компонента психологічної готовності до ЗНО: відпрацювання навичок самоорганізації і самоконтролю, вольової саморегуляції, розвиток уваги, пам'яті, мислення.
- 2 Зменшення рівня тривожності за допомогою оволодіння навичками психофізичної саморегуляції.
- 3 Сприяння адаптації студентів до процесу проведення ЗНО.
- 4 Створення необхідного психологічного настрою у батьків під час підготовки до зовнішнє незалежне оцінювання.

Така робота може включати 4 напрямки:

I Діагностичний напрямок - анкетування:

- визначення ступеня знайомства учасників із процедурою проведення ЗНО;
- визначення рівня психологічної готовності студентів до ЗНО.

Визначення ступеня знайомства учасників із процедурою проведення ЗНО

Перед Вами ряд запитань, які стосуються процедури проходження зовнішнього незалежного тестування (ЗНО). Ваше завдання - знайти й позначити значком «+» правильну відповідь.

1 Чим можна користуватися на тестуванні?

- а) мобільним телефоном;
- б) чорною гелевою ручкою;
- в) калькулятором.

2 На тестування необхідно принести:

- а) підручник;
- б) паспорт;
- в) табель про успішність.

3 Що відбувається при порушенні вимог передбачених правилами проведення тестування?

- а) отримує попередження;
- б) видаляється з тестування;
- в) платить штраф.

4 Щоб вийти з аудиторії під час тестування необхідно:

- а) звернутися до інструктора;
- б) звернутися до чергового по поверху;
- в) просто вийти.

5 Щоб уникнути помилок краще спочатку записати номери відповідей:

- а) на долоні;
- б) на полях бланка;
- в) на чернетці.

6 Як завчасно потрібно з'явитися на пункт тестування перед початком тестування:

- а) за 1 годину;
- б) за 0,5 години;
- в) за 1,5 години.

7 Що ще, крім посвідчення особи, необхідно мати із собою для проходження тестування?

- а) чернетку;
- б) олівець, лінійку, гумку;
- в) запрошення на тестування.

8 В аудиторії Ви сідаєте:

- а) де хочеться;
- б) на вільне місце;
- в) на місце згідно номера списку на дверях аудиторії.

9 Якщо при заповненні бланків в учасника тестування виникає питання, потрібно:

- а) окликнути інструктора;
- б) підійти до інструктора;
- в) підняти руку.

10 Для подачі апеляції щодо процедури необхідно звернутися:

- а) до відповідального організатора пункту тестування;
- б) до чергового по поверху;
- в) до начальника відділу освіти.

11 Якого кольору стержень потрібно використовувати під час тестування:

- а) будь-якого;
- б) синього;
- в) чорного.

12 Після оголошення про закінчення тестування, робота здається:

- а) інструктору;
- б) відповідальному за пункт тестування;
- в) залишається на парті.

13 Факт здачі роботи засвідчується у:

- а) у списку на дверях аудиторії;

- б) у протоколі;
- в) у зошиті старшого інструктора.

14 Бланки з відповідями старший інструктор:

- а) складає на столі;
- б) вкладає до спеціального пакету;
- в) вкладає в спеціальну папку.

15 Якщо під час тестування учасник виходить за власною потребою, то час роботи:

- а) продовжується;
- б) на розсуд інструктора;
- в) не продовжується.

16 Апеляційна заява щодо процедури подається:

- а) не покидаючи пункт тестування;
- б) у своїй школі;
- в) у центр тестових технологій.

КЛЮЧ

- 1 - б 5 – в 9 – в 13 - б
- 2 – б 6 – б 10 – а 14 - б
- 3 – б 7 – в 11 – в 15 - в
- 4 – а 8 – в 12 – а 16 - а

Кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали, неправильно – 0 балів.

Якщо Ви набрали:

32 – 30 балів – студент готовий до участі у зовнішньому незалежному оцінюванні (ЗНО);

28 – 24 бали – студенту варто перечитати ще раз загальні правила проходження зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО);

24 – і менше балів – учасник не готовий до участі у зовнішньому незалежному оцінюванні. Варто ще раз переглянути відповідний кінофільм, вивчити загальні правила проходження ЗНО.

**ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ
ШКАЛА САМООЦІНКИ
(Ч.Спілбергер, Ю.Ханіна)**

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності – це так звана *корисна тривожність*. Оцінювання людиною свого рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання.

Під *особистістю тривожністю (ОТ)* розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожному з них певною реакцією. Як схильність

особистісна тривожність активізується під час сприйняття стимулів, які людина розцінює як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, чи **реактивна, тривожність (РТ)** як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі.

Особистості, яка належить до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави припускати, що в різноманітних ситуаціях (особливо, якщо вони стосуються оцінки його компетенції та престижу) в людини може простежуватися стан тривожності.

Відомі методи вимірювання тривожності дають змогу оцінювати або особистісну тривожність, або стан тривожності, або дуже специфічні реакції. Методикою, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність (і як особистісну властивість, і як стан), є методика, запропонована Ч.Спілбергером. Шкала адаптована Ю.Ханінім.

Бланк шкал самооцінки Ч.Спілбергера містить у собі інструкції та 40 запитань-суджень, 20 з яких призначені для оцінювання рівня реактивної тривожності (РТ) і 20 – для оцінювання рівня особистісної тривожності (ОТ). Дослідження можна проводити як індивідуально, такі в групі. Експериментатор пропонує випробуваним відповісти на запитання шкал відповідно до інструкції, нагадує, що випробувані мають працювати самостійно. На кожне запитання існують чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Показник РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

\sum_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

\sum_2 – сума решти закреслених цифр (пункти 1,2,4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

\sum_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

\sum_2 – сума решти цифр – пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Під час інтерпретації результат треба оцінювати так:

до 30 – низька тривожність;

31- 45 – середній рівень;

46 і більше — високий рівень тривожності.

Значні відхилення від рівня **середньої тривожності** потребують особливого вивчення. Так, за високої тривожності є схильність до тривожного стану індивіда в ситуаціях оцінки його компетентності. У такому разі треба

знизити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності й формування почуття впевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, потребує підвищеної уваги до мотивів діяльності, підвищення почуття відповідальності. Але інколи дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращого боку.

Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції та психокорекційної роботи.

Бланк шкал самооцінки Спілберґера Шкала ситуаційної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ ЦІЄЙ МИТІ.**

Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

Речення	Ні, це не так	Швидше так	Так	Завжди так
1. Я спокійний (-а)	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
4. Я відчуваюся вільно	1	2	3	4
5. Я прикро вражений (-а)	1	2	3	4
6. Я напружений (-а)	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваюся так, наче відпочив (-ла)	1	2	3	4
9. Я схвильований (-а)	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений (-а) у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюся	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збуджений (напружений) (-а)	1	2	3	4
15. Я не скутий, не напружений (-а)	1	2	3	4
16. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
17. Я стурбований (-а)	1	2	3	4
18. Я надто збуджений (-а) і відчуваюся ніяково	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ЗДЕБІЛЬШОГО ПОЧУВАЄТЕСЯ**.

Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

Речення	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів (ла) би стати таким (ою) щасливим (ою), як і інші	1	2	3	4
25. Часто я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Здебільшого я почуваюся бадьорим (-ою);	1	2	3	4
27. Я спокійний (-а) і зосереджений (-а)	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі здебільшого дуже хвилюють мене	1	2	3	4
29. Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я щасливий (-а)	1	2	3	4
31. Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Здебільшого я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
37. Будь-які дрібниці заважають мені і хвилюють мене.	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

II Психокорекційна та розвиваюча робота зі здобувачами освіти:

Ознайомлення з простими прийомами зняття емоційної напруги, фрустрації на несподівану ситуацію, отримання досвіду поведінки на ЗНО, пошук ресурсу для упевненої поведінки, налаштування на позитивний початок.

Тренінгові заняття по підготовці здобувачів освіти до проходження зовнішнього незалежного оцінювання

Заняття:

- «Що таке ЗНО і що воно означає для мене?» (познайомити студентів з особливостями ЗНО)
- «Як підготуватися до здачі ЗНО?» (навчити студентів раціонально розподіляти свій час).
- «Стрес та його вплив на людину»
- «Причини стресу перед іспитами»
- «Впевненість на іспиті» (підвищити упевненість в собі, в своїх силах, власні ресурси)

Поради:

- як підготуватися до здачі ЗНО?
- способи зняття нервово-психічної напруги
- як підготуватися психологічно
- що робити, якщо втомилися очі?
- як легше запам'ятовувати
- як підтримати працездатність
- як уникнути хвилювань
- напередодні іспиту
- «швидка допомога» в стресовій ситуації

III Консультування студентів та батьків з питань психологічної готовності до ЗНО:

Групові та індивідуальні консультування студентів та батьків з проблем психологічної готовності до зовнішнього незалежного оцінювання:

- Зняття емоційної напруги;
- Зниження рівня тривожності.

VI Просвітницька робота :

Ознайомлення викладачів, батьків із особливостями організації та проведення ЗНО.

Педагоги:

- Семінар для викладачів «Психологічна підготовка до ЗНО». Сформулювати поняття «готовність до ЗНО»; виявити можливі складнощі при підготовці до ЗНО; ознайомити зі стратегіями підтримки студентів різних груп у процесі підготовки та під час проходження ЗНО;
 - Рекомендації викладачам щодо підготовки студентів до ЗНО.

Батьки:

- Батьківські збори «Психологічний комфорт в сім'ї під час підготовки до ЗНО» (ознайомити зі стратегіями психологічної підтримки у процесі підготовки та під час проходження ЗНО);
 - Батьківські збори «Готовність до ЗНО» (особливості підготовки студентів до ЗНО, про важливість позитивного мікроклімату в родині);
 - Просвітницьке тренінгове заняття «Психологічна готовність батьків та студентів до зовнішнього незалежного оцінювання»;
 - Поради батькам.