

ШТОМЕСЯЧНЫ НАВУКОВА-ПРАКТЫЧНЫ І
ІНФАРМАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫ ЧАСОПІС

ВЕСНІК



АДУКАЦЫІ

ВЫДАЕЦЦА
СА СТУДЗЕНЯ
2003 ГОДА

У НУМАРЫ

- Сучасныя тэндэнцыі развіцця інклюзійнай адукацыі
- Фарміраванне нацыянальна-культурнага і аксіялагічнага зместу навучання сродкамі вучэбнага прадмета «Гісторыя Беларусі»
- Работа педагагічнага калектыву ўстановы адукацыі па прафілактыцы залежнасцей

7
2023

Формирование психологической готовности обучающихся к выполнению контрольно- диагностических работ

(Окончание. Начало в № 6 за 2023 год.)

**Адащик
Людмила Витальевна,**
методист высшей категории
сектора сопровождения НИКО
и международных исследований
качества образования
Национального института
образования,
магистр образования

Статья посвящена проблеме психологической готовности обучающихся к мониторинговым исследованиям, в том числе к Национальному исследованию качества образования. Раскрыты её структурные компоненты: мотивационный, познавательно-операционный, эмоциональный, волевой. Даны рекомендации по формированию психологической готовности личности к выполнению различного рода контрольно-диагностических работ, прохождению экзаменационных и иных испытаний.

Материалы статьи будут полезными для педагогов-практиков, психологов, руководителей учреждений образования.

Необходимо следить за временем, отведённым на выполнение контрольно-диагностических и иных работ. Как правило, оно строго фиксировано (ограничено), то есть для достижения высоких результатов важно соблюдать хронометраж. Хороший способ «расширения» всего доступного времени — поделить его на количество вопросов (заданий), а затем, с учётом их объёма, скорректировать полученные промежутки. «Если вы недостаточно дисциплинированы, чтобы переходить к следующему вопросу, когда время истекает, вы рискуете получить сниженную оценку... Даже если вы написали превосходный ответ на один вопрос, маловероятно, что это будет важнее незаконченных или пустых ответов на другие вопросы» [5, с. 118].

К такой особенности образовательных испытаний можно также подготовиться заранее (решая экзаменационные задания прошлых лет на время). Это является одним из лучших способов научиться соблюдать тайминг в период реальных испытаний. Такая стратегия подготовки

позволяет получить информацию о том, какой тип заданий вызывает наибольшие субъективные затруднения, требует большего времени на их выполнение.

Следует отбирать и использовать верные стратегии работы (которые требуются при прохождении данного испытания). Важно научиться/потренироваться внимательно читать, обдумывать и осознавать инструкции к заданиям. Причём есть смысл читать вопросы к заданию трижды: вначале — для ознакомления, затем, дойдя до середины ответа, — для подтверждения правильности хода решения и в самом конце — проверяя свой ответ.

Во время реальных образовательных испытаний целесообразно (при наличии возможности, в частности, если работа выполняется на бумажном носителе) ознакомиться со всеми заданиями блока и начать решение с более простых. «Пока вы концентрируетесь на простых заданиях, расслабленный режим мозга будет в фоновом формате работать с более сложной проблемой» [5, с. 118].

Необходимо предусмотреть время на проверку собственных ответов. Когда работа завершена, уровень напряжения снижается и появляется шанс спокойно, не торопясь, проверить, всё ли правильно выполнено/оформлено. Желательно изначально запланировать на это какое-то время. Осуществляя самоконтроль, следует особое внимание обратить на то, что было сделано в спешке. Последняя проверка — хорошая возможность увидеть и исправить нечёткие формулировки, неверные сокращения и т. д. Необходимо проследить, чтобы ни один вопрос не остался без ответа (особенно, если за его отсутствие снижаются баллы). Считается, что в большинстве случаев полезнее хотя бы

кратко зафиксировать мысли/идеи, которые возникнут в момент выполнения работы, чем ничего не ответить (даже если не дан полный развёрнутый ответ; это, возможно, принесёт несколько баллов).

Важно анализировать собственные ошибки по итогам прохождения предыдущих образовательных испытаний, знать свои «слабые места», чтобы уделить им повышенное внимание при подготовке к испытанию.

В ходе самостоятельного осмысления учащимися результатов выполнения различных контрольно-диагностических работ важно определить, какие ошибки являются наиболее типичными (в субъективном плане). Например: «Мне сложно дочитать задание до конца, я тороплюсь и строю догадки о том, что будет в вопросе, это влечёт за собой неправильные действия и ответ»; или «При наличии нескольких вопросов в задании я отвечаю только на один вопрос, и ответ не является полным или правильным»; или «Я допускаю серьёзные ошибки по невнимательности (в вычислениях)».

Соответственно, на подобные моменты при выполнении контрольно-диагностической работы следует обратить дополнительное внимание (особенно во время самопроверки при первом прочтении вопроса к заданию, пооперационного контроля правильности хода решения, а также итогового контроля полноты ответа).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

Эмоциональный компонент психологической готовности к выполнению контрольно-диагностических работ является одним из приоритетных. Его значение обуславливается ролью эмоций в пове-

денческой регуляции, их влиянием на протекание психических познавательных процессов, качество и эффективность осуществляемой деятельности, адаптацию к новым условиям в ситуации неопределённости. Множество стрессогенных факто-

Эмоциональный компонент психологической готовности является одним из приоритетных. Его значение обуславливается ролью эмоций в поведенческой регуляции, их влиянием на протекание психических познавательных процессов, качество и эффективность выполняемой деятельности, адаптацию к новым условиям в ситуации неопределённости.

ров, воздействию которых подвергаются учащиеся в период подготовки к контрольно-диагностическим испытаниям и во время участия в них, определяют значимость рассмотрения проблемы эмоционального компонента психологической готовности в качестве основы для преодоления эмоциональной напряжённости, формирования эмоциональной устойчивости, овладения способами эмоциональной саморегуляции в контексте выполняемой деятельности.

Предлагаемые ниже рекомендации по регуляции эмоционального состояния могут быть использованы учащимися при подготовке к испытаниям и непосредственно в процессе их прохождения.

Накануне предстоящих испытаний следует хорошо отдохнуть. Это позволит обеспечить максимальную концентрацию внимания, хорошую работу памяти и мышления.

Важно настроить себя на положительные чувства, воодушевление, успех.

Подумайте о людях, которых вы любите, вспомните самый приятный момент в жизни, сосредоточьтесь на этом состоянии, «наполнитесь» им, улыбнитесь.

Необходимо научиться справляться с тревогой и паникой. Для этого рекомендуется использовать следующие приёмы:

- Дыхательная гимнастика.

Прямо перед началом экзамена может случиться так, что тревога перейдёт в панику.

Это происходит потому, что вы дышите поверхностно и воздух поступает только в верхние доли лёгких. Таким образом, вы не получаете достаточно кислорода. Когда чувствуете, что вот-вот войдёте в панический режим, положите руку на живот. Глубоко вдыхайте и выдыхайте — так, чтобы было заметно, как ваша

рука двигается вверх и вниз. Глубокие и интенсивные вдохи-выдохи помогут справиться с паникой.

Ровное глубокое дыхание — дыхание спокойного человека. При волнении мы дышим поверхностно и часто. То есть, эмоциональное состояние человека определяет дыхание. Однако верно и обратное: дыхание определяет наше состояние.

- Простукивание/прохлопывание (можно мысленное).

Необходимо «заземлиться» (твёрдо, с усилием, как бы упираясь ногами в пол, потопать, «почувствовать» их), похлопать по ногам, рукам, лицу, волосам, проговаривая при этом проблему: «Я принимаю себя со своим страхом перед испытанием. Это нормально. Я знаю, как помочь себе настроиться. Я дышу, я ощущаю себя, своё тело...». Если время позволяет, сделайте несколько таких «раундов».

- Самомассаж и другая двигательная активность.

Проведите быстрый массаж лба, носовых пазух, ушных раковин (мочек уха), кончиков пальцев.

Интенсивно подвигайте челюстью вперёд-назад 20 раз. В результате таких движений получают раздражение корешки блуждающего нерва, сигнал передаётся в центральную

нервную систему, происходит выброс норадреналина. В итоге душевное состояние человека уравнивается.

Помашите кистями рук, подвигайте пальцами, разомните/потрите руки, соедините пальцы рук попарно, соедините их в «замок». Пройдитесь быстрым шагом, сделайте активные маховые движения руками и ногами. Любая физическая активность, вызывающая учащённое сердцебиение, снимает нервное напряжение.

- Концентрация на собственных позитивных мыслях.
- Размеренный счёт до 10 и обратно.
- Контроль осанки.

Когда человек чего-то боится, его тело ведёт себя определённым образом: он наклоняет голову вперёд и поднимает плечи. Поэтому в ситуации волнения и беспокойства следует опустить плечи, поднять подбородок, выпрямить спину, принять осанку спокойного и уверенного в себе человека.

Важно помнить: связь мозга с мышцами тела имеет двусторонний характер — воздействуя на тело, мы воздействуем на эмоции.

Целесообразно проведение психологом с учащимися тренинговых занятий, включающих упражнения на самопринятие, повышение уверенности в себе, элементы самовнушения и релаксации.

Таким образом, развитие эмоционального компонента психологической готовности позволит создать необходимую настроенность на предстоящую деятельность, которая приведёт к достижению наилучшего результата.

ВОЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

Для того чтобы прийти к желаемому результату, важно осознавать цель, концентрироваться на главном и контролировать свою деятельность.

Волевой компонент психологической готовности предполагает сформирован-

ность следующих составляющих волевого действия: способность *ставить цель*, преодолевать сомнения и *принимать решения*; *намечать* внутренний план действия, *выполнять* его, *проявлять* определённое волевое усилие в случае необходимости преодоления препятствия, адекватно *оценивать результат* своего действия.

Развитию данного компонента будет способствовать использование предлагаемых далее рекомендаций.

При подготовке к испытанию следует придерживаться намеченного плана, стараться соблюдать указанные в нём сроки. В этом помогают списки дел на день с пометками «выполнено». Когда около каждого пункта стоит «галочка» или «плюс», появляются уверенность и стимул двигаться дальше, делать больше. Для некоторых учащихся может потребоваться внешнее подкрепление привычки (похвала взрослого, поощрение). В этом случае должны поощряться даже самые небольшие продвижения обучающегося. Вера в человека, демонстрируемая другими людьми, служит для него стимулом к преодолению слабостей, «покорению персональных вершин».

Важно проявлять силу воли, чтобы двигаться дальше в случае «застревания» на задании. Необходимо уметь сознательно проявлять волевые усилия для переключения внимания с выполнения одного задания на другое. К примеру, на какое-то задание потрачено много времени, но результата нет. В таком случае следует переходить к следующему. Здесь нужны сила воли, готовность идти вперёд, несмотря на огорчение, внутреннюю неудовлетворённость результатом.

Саморегуляция состояний в этом случае может заключаться в работе с процессами внимания и восприятия. Научившись

управлять своим вниманием, его свойствами (такими как устойчивость, переключение, распределение), восприятием (его избирательностью, предметностью, целостностью), в первую очередь, времени, пространства, движения, мы усиливаем навыки саморегуляции.

Для диагностики свойств внимания, его тренировки рекомендуется использовать следующие методы:

- «Корректирующая проба Бурдона», «Кольца Ландольта», «Перепутанные линии» в модификации К. К. Платонова (для оценки устойчивости и концентрации внимания);
- «Таблицы Шульте», «Чёрно-красные таблицы» Шульте—Гордова (для оценки сосредоточенности, устойчивости и переключаемости внимания, умственной работоспособности) и др.

С описанием этих и иных методов можно ознакомиться, перейдя по ссылке: <https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/psychology/851247.pdf>.

Желательно уделить внимание работе над восприятием времени.

Целесообразно выполнять определённую деятельность «на время». При этом следует контролировать правильность и

Значимую роль в повышении результативности подготовки к образовательным испытаниям играет совместная деятельность психологической службы, классного руководителя, учителей-предметников.

скорость её выполнения, с каждой попыткой стараясь повышать последнюю или снижать тайминг предыдущего результата; полезно научиться адекватно оценивать промежуток времени, за который осуществляется та или иная деятельность. При этом важно учитывать иллюзии восприя-

тия (при выполнении контрольной работы кажется, будто время летит быстрее, чем на обычном уроке).

С целью оптимизации нагрузки на учащихся в НИКО предусмотрено чередование заданий по различным направлениям функциональной грамотности, что позволит легче контролировать временные промежутки и снизить фактор утомляемости.

Таким образом, важность волевого компонента в структуре психологической готовности не вызывает сомнений. Его тренировка происходит посредством многократного выполнения упражнений с использованием внешнего и внутреннего контроля.

Значимую роль в повышении результативности подготовки к образовательным испытаниям играет совместная деятельность психологической службы, классного руководителя, учителей-предметников учреждения общего среднего образования.

Однако нельзя недооценивать здесь и роль родителей.

Чем могут помочь родители в подготовке учащихся к выполнению контрольно-диагностических работ?

Очень важно, чтобы родители осознавали, как ценна их поддержка при подготовке учащихся к учебным испытаниям. Главное — обучающиеся должны знать, что при любом результате будут поняты и любимы своими близкими.

Взрослые могут сформулировать установку на участие в различных образовательных испытаниях (в том числе в НИКО) так, чтобы она была принята учащимися, показала их «сильные стороны» в преодолении трудностей, раскрыла те способности, на которые они могут опереться. Помощь в поиске нужной информации, в контроле за временем выполнения работы создают

**проблеми абразовацельной неўсешно-
сти ўчатыхся?**

Частымі прычынамі ўчэбной неўсеш-
ности выяўляюцца слабая сфарміраванность
метапрадметных умений и/или существен-
ные пробы в базовых знаниях.

Учэбныя затрудненія ўчатыхся могуць
быць звязаныя з недастатковай сфарміро-
ванностью:

- чытальскіх навых и навых работ-

ты с інфармацый. На ўроках ўчители
целесообразно уделять больше внима-
ния работе с текстом учебника и дру-
гих источников (периодическая печать,
научно-популярная литература, Интер-
нет), детальному разбору содержания
предлагаемых обучающимся заданий,
поиску сходства и различий в изучае-
мых фактах и явлениях, анализу име-
ющихся противоречий, выявлению при-
чинно-следственных связей, способам
проверки достоверности информации,
аргументации предъявляемых положе-

ний с помощью изученных новых фак-
тов или актуализации ранее полученных
(имеющихся) знаний, установлению со-
ответствия между текстовой и графи-
ческой информацией. Важно развивать
осмысленное и избирательное воспри-
ятие текста учащимися;

- навых мыслительной деятельности и
запоминания информации. Предпочти-
тельно выстраивать связи между ранее
изученной информацией и новой, ис-
пользовать для активизации мышления
разнообразные способы изучения ново-
го материала («перевёрнутое» обучение,
обучение с помощью вопросов, состав-
ление схем, заполнение таблиц и др.),
приёмы рационального запоминания,
систематизации информации с целью
ее осознанного сохранения и воспро-
изведения в нужный момент;

атмосферу совместного «проживания»
бесценного опыта испытания и придают
учащимся уверенность.

**Каковы задачи психологической служ-
бы в организации образования и обеспече-
нии подготовки учащихся к выполнению
контрольно-диагностических работ?**

Установка на значимость участия в мо-
ниторинговом исследовании (тестирова-
нии, inom учебном испытании), создание
необходимого эмоционального настроя на
продолжение возможных препятствий, фор-
мирование механизмов стрессоустойчиво-
сти, снятие эмоционального напряжения
и др. — эти и другие задачи могут быть
реализованы через систему тренингов,
индивидуальных и групповых консульта-
ций для преподаваемых участников те-
стирования. Правильно организованная
психологическая подготовка помогает
учащимся управлять своим психическим
состоянием и регулировать эмоциональное
возбуждение в условиях учебных испыта-
ний, выработать необходимые технические
действия, противостоять различным раз-
дражителям и помехам, самостоятель-
но руководить своими действиями, чувства-
ми и поведением, укрепляет уверенность
в собственных силах.

**Каковы функции классного руководи-
теля при организации подготовки уча-
щихся к выполнению контрольно-диа-
гностических работ?**

Классный руководитель осуществляет
такие функции, как подерживающая
(в том числе по преодолению образова-
тельной неуспешности), функциональная
взаимодей- ствия с семьёй, организационная (управ-
ление процессом учащимися допони-
тельных индивидуальных или групповых
занятий).

**На что следует обратить внимание
учителю-предметнику для преодоления**

- навyków самоарганізацыі, самокантроля і самокорэкцыі. Целесообразна сконцэнтраваны на аказанні паломцы в арганізацыі самастойнай пазнавальнай дзейнасці, развіцці навyków пашагавой самоправеркі працэса і рэзультатаў выканання заданій, самоацэнкі і рэфлексіі; развіцці волевых якасцяў в ходе аучэння.

Учэбная неўспешнасць аучащихся можа быць абумоўлена таксама канкретнымі праблемамі в прадметнай падрыхтоўцы. Важна прадіагнаставіць неасвоенныя сістэмаафармаючыя элементы змяшчэння, без валодання якімі затруднавае разуменне аизучаваных тем, і напавіць аусілія на ліквідацыю прабелав в знаннях аучащихся. Недостаточна сфармаваныя прадметныя аумення, навыкі і спасыбы дзейнасці могуць быць скоррекціраваны за счёт паддэржываюащих заняааий, аиндывідуальных заданій по повтараенію канкретнаго аучэбнаго маатэрыала к ааредэлаеннаму ауроку і аарашэння к ранее аизученнаму в працэсе аосвоення новаго.

Одним из эффективных педагогических инструментов преодоления образовательной неўспешнасці являецца рэалізацыя прынцыпов аиндывідуалізацыі і дэфференцыацыі в працэсе аучэння, в том числе при аценівааніі рэзультатаў аучэбнаго дзейнасці.

Следует отметить, что рэальная аобразаватэльная праактыка трыбавае прысталнаго внамаанія к абеспеченію аб'ектывнасці аценкі і к ааналізу палученных рэзультатаў. Кроме того, последний должен быть проведён оперативно. Рабааа над аошибками, выкананная вавремя, паломгааа аучащихся аосознаааь свои «слабые места», аустраанення котрых прыведёт в следуюаий раз к ауспеху. Как писала

А. А. Ухтомский, пока доминанта в душе ярка и жива, она держит в своей власти всё поле душевной жизни [6]. Поэтому провести с аучащимися рэфлексію проделанной рабааа, аааветіаь на их вопрос «А как правильно?» нужно «по горячим следам» (после выкананія заданій), пока «доминанта жива!» Именно в день проведения рабааа над аошибками они будут персонально воспріяаы и осмыслены аучащимися, соотвётствено, дзействія, напавленныя на их аиспавлення, будут наиболее эффективны. Позже, подкрепив новый спасыбы дзейнасці выкананнаыми аупражненіямы, аоучаюащиеся спомуг пріяааи к лучшему рэзультату, а правільный спасыбы рашэння закрепится.

Безусловно, НИКО нельзя отнести к исследованию «с высокими ставками», однако уже в следующем году некоторым его участникам предстоят образовательные испытания, которые напрямую будут вляааь на будущее молодых людей, — ЦЭ и ЦТ. Воспріяааема НИКО как подготавіаельный ааапа, выпускники спомуг серыёзно павысіааь свои шансы на поступлення в аучреждєня аобразаванія, рэалізаюащие праграммы высшаго и среднего спеаальнаго аобразаванія.

Таким образом, психологическая готовность аучащихся к выкананію кантрольна-дјаагнастических рабааа прадпалагааа налічяе ааредэлаеннаго внаутраеннаго сосаоянія, аоткрываюащего им новые возмолжности, даюащего точки опоры — разные, но наиболее целесообразные в канкретных аобстааельствах. Для аосущєствленія эффективной подготавкі аоучаюащихся к аобразаватэльным аиспытаніямы важно аактивізавіаь все коапоненты психологической готавности (мотивааионный, пазнаватэльно-аоперааионный, эмоаиональный,

волевой). Принимая в расчёт индивидуальные особенности ребят, учреждению образования следует сконцентрировать свою работу на:

- выработке позитивной мотивационной стратегии (создании условий для осознания учащимися мотивов участия в исследовании, принятии их как личностно значимых);
- знакомстве учащихся с сутью предстоящего мониторингового исследования (направленностью, процедурой проведения, открытыми тренировочными вариантами заданий, способами оценивания работ и др.);
- оказании помощи молодым людям в осознании ими своих «слабых» и «сильных сторон», их учёте при подготовке к испытаниям;
- развитии волевой сферы личности: способности ставить цель (измеримую и достижимую), преодолевать сомнения

и принимать адекватные решения, намечать внутренний план действия, выполнять его, корректируя с учётом реального продвижения, проявлять определённые волевые усилия для преодоления препятствий, оценивать результат своих действий;

- знакомстве учащихся с техниками снижения эмоционального напряжения, повышения самооценки, укрепления уверенности в себе;
- овладении ими приёмами эффективной организации собственной деятельности;
- включении всего педагогического коллектива в процесс подготовки учащихся к НИКО, что позволит конструктивно решать поставленную задачу.

Главное — помнить, что подготовка к НИКО и подобным исследованиям должна быть максимально реалистична, исключать формализм, обеспечивать устойчивое развитие и саморазвитие личности учащегося.

Литература

1. Развитие системы оценки качества образования в Республике Беларусь. Общее среднее образование / М. Б. Горбунова [и др.] ; под науч. ред. В. Ф. Русецкого. — Минск : Национальный институт образования, 2022. — 392 с.
2. Азимов, Э. Г. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. — М. : Икар, 2009. — 448 с.
3. Додонов, Б. И. Структура и динамика мотивов деятельности / Б. И. Додонов // Вопросы психологии. — 1984. — № 4. — С. 126—130.
4. Ушинский, К. Д. Собрание сочинений : в 11 т. / К. Д. Ушинский ; ред. коллегия : А. М. Еголин (глав. ред.) [и др.]. — М. : Образцовая тип., 1948—1952. — Т. 6. — 1949. — 449 с.
5. Шеве, У. Супермозг : Лучшие стратегии обучения / У. Шеве, Б. Окли. — Минск : Попурри, 2021. — 160 с.
6. Ухтомский, А. А. Доминанта [Электронный ресурс] / А. А. Ухтомский. — Режим доступа : http://loveread.ec/read_book.php?id=80570&p=40. — Дата доступа : 10.03.2023.

Материал поступил в редакцию 14.05.2023.