

**Пикалова Г.К.**

МОАУ «Лицей №5», г. Оренбург, Россия

E-mail: pikalova1974ga@mail.ru

## **ОПЫТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

На сегодняшний день существует большое многообразие моделей психолого-педагогического сопровождения, каждая из которых ориентирована на оказание помощи и поддержки всех субъектов образовательного процесса с учетом специфики выявленных проблем. Цель исследования: обосновать опыт психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности к итоговой аттестации, используя теоретический анализ научной литературы, анкетирование, тестирование, констатирующий и формирующий эксперимент, качественный и количественный анализ полученных результатов. Мною исследован опыт подготовки и реализации программы по организации психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности к итоговой аттестации, представленной в интерактивной форме группового взаимодействия. Это позволило выявить возможности психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации и определить форму и методы сопровождения в виде тренингов. Выявлено, что для эффективного сопровождения формирования психологической готовности необходимы такие условия, как готовность обучающегося к изменениям и благоприятная образовательная среда. Перспектива исследования по формированию психологической готовности видится в расширении форм и методов сопровождения обучающихся при подготовке к итоговой аттестации; создании психолого-педагогических условий в образовательной организации, необходимых и достаточных для эффективного формирования всех компонентов психологической готовности, сопровождения обучающихся.

**Ключевые слова:** сопровождение, психологическая готовность, программа формирования.

**Pikalova G. K.**

MOAU «Lyceum No. 5», Orenburg, Russia

E-mail: pikalova1974ga@mail.ru

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT EXPERIENCE FOR THE FORMATION OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR THE FINAL CERTIFICATION**

Today, there is a wide variety of models of psychological and pedagogical support, each of which is focused on providing assistance and support to all subjects of the educational process, taking into account the specifics of the identified problems. Purpose of the study: to substantiate the experience of psychological and pedagogical support for the formation of psychological readiness for final certification, using a theoretical analysis of scientific literature, questionnaires, testing, ascertaining and forming an experiment, qualitative and quantitative analysis of the results. I have studied the experience of preparing and implementing a program for organizing psychological and pedagogical support for the formation of psychological readiness for final certification, presented in an interactive form of group interaction. This made it possible to identify the possibilities of psychological and pedagogical support for the formation of psychological readiness of students for the final certification and to determine the form and methods of support in the form of trainings. It was revealed that for effective support of the formation of psychological readiness, conditions such as the readiness of the student to change and a favorable educational environment are necessary. The prospect of research on the formation of psychological readiness is seen in the expansion of the forms and methods of accompanying students in preparation for the final certification; creation of psychological and pedagogical conditions in the educational organization, necessary and sufficient for the effective formation of all components of psychological readiness, accompanying students.

**Key words:** support, psychological readiness, training program.

Государственная итоговая аттестация в форме ЕГЭ для выпускников 11-х классов и в форме ОГЭ для девятиклассников была внедрена в систему образования в 2009 году, и с этого момента изменилось многое: структура экзамена, уровень необходимых знаний у выпускников для набора минимального балла, ужесточились форма и порядок проведения,

общие требования. Напряженная эпидемиологическая ситуация в стране и в мире и опыт дистанционного обучения в четвертой четверти 2019-2020 учебного года внесли коррективы в процесс итоговой аттестации, увеличивая и без того общее негативное психологическое состояние обучающегося перед сдачей итоговой аттестации.

Однако в реальной образовательной практике проблема психологической готовности обучающихся к ЕГЭ по сравнению с методическим сопровождением предметной подготовки на наш взгляд недостаточна раскрыта и осмысленна и вопросу о формировании психологической готовности к итоговой аттестации обучающихся уделяется недостаточное внимание.

На современном этапе развития общества интенсивно развивается идея возможности психолого-педагогического сопровождения всех субъектов образовательного процесса, возникшая в рамках проблемы оказания эффективной квалифицированной психологической помощи.

На сегодняшний день существует большое многообразие моделей психолого-педагогического сопровождения, каждая из которых ориентирована на оказание помощи и поддержки всех субъектов образовательного процесса с учетом специфики выявленных проблем [9], [28].

Психолого-педагогическое сопровождение обладает определенными возможностями в формировании психологической готовности обучающихся 9-х и 11-х классов к итоговой аттестации: обеспечивает реализацию социально-психологических и педагогических условий для развития способностей [23], [24], обеспечивающих готовность к итоговой аттестации; активизирует образовательную деятельность обучающихся [13]; вырабатывает психологическую установку на оптимальную деятельность обучающихся в чрезвычайной ситуации итоговой аттестации [7].

#### ***Теоретические основы исследования***

В структуре психологической готовности к итоговой аттестации М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович [33] выделяют «осознание своих возможностей целей и задач, решение которых приводит к удовлетворению потребностей; осмысление и оценка условий, в которых будет протекать аттестация, определение на основе опыта наиболее вероятных способов итоговой аттестации; прогнозирование проявления своих интеллектуальных, мотивационных и волевых процессов, мобилизация сил в соответствии с условиями и задачами».

Для нашего исследования смыслообразующим ориентиром подготовки к итоговой

аттестации явилось понятие психологической готовности обучающегося, которую мы понимаем как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при прохождении итоговой аттестации.

Именно сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков является основной целью представленной программы сопровождения формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации.

#### ***Методология исследования***

Методологическую основу исследования составил деятельностный подход (А.Н. Леонтьев [18], С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, Г.Н. Щукина), отражающий практико-ориентированную направленность психолого-педагогического сопровождения формирования психолого-педагогической готовности обучающихся к итоговой аттестации.

Остановимся подробнее на психологической диагностике и коррекционно-развивающей работе, присутствующих в моделях психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации.

С научной точки зрения психологическая диагностика участников образовательного процесса – это одна из областей психологии, применяющая различные методы тестирования и измерения особенностей личности для выявления и диагностирования истинного психологического состояния человека с интеграцией и анализом результатов, целью которой является получение информации об уровне психического развития детей, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников образовательного процесса [4]. Диагностическая работа может проводиться как в групповой форме (со всеми обучающимися класса), так и в индивидуальной форме, в случаях, когда отдельные участники не присутствовали на групповой диагностике.

На диагностическом этапе нами проводилась оценка уровня психологической готовности к итоговой аттестации у обучающихся 9-х

и 11-х классов. На данном этапе применялись методы анкетирования (анкета М.Ю. Чибисовой «Готовность к экзаменам») и тестирования («Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой; методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора). Также были проанализированы полученные данные с применением методов первичных статистик (средние выборочные показатели, процентные соотношения и др.).

Исследование проводилось на базе МОАУ «Лицей №5» г. Оренбурга. В исследовании приняли участие обучающиеся 9-х и 11-х классов: 9А – 28 человек, 9Б – 29 человек; 11А – 24 человека, 11Б – 32 человека.

Общий объем выборки составил 113 обучающихся.

Данные, полученные при помощи диагностических методик, использовались для планирования групповой работы и составлении программы по организации психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности к итоговой аттестации, представленной в форме тренинга. Из выявленных на диагностическом этапе обучающихся, показавших несформированность готовности к итоговой аттестации, характеризующейся в низкой и средней стрессоустойчивости, высокой и повышенной тревожностью (в том числе и экзаменационной), недостаточной осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи экзаменов, несформированной способности к самоорганизации и самоконтролю, создаются группы для коррекционно-развивающей работы по формированию психологической готовности к сдаче итоговой аттестации.

Выявляя педагогические условия, обеспечивающие эффективность образовательного процесса, современные педагоги делают основной акцент на мотивированности и активности обучаемых, и, по мнению О.А. Лапшовой [17], одной из лучших форм учета этих аспектов является тренинг как популярный и признанный метод активного обучения, представляющий собой совокупность ситуаций, направленных на достижение определенной цели.

Ю.Н. Емельянов [13] выделяет два основных аспекта в понятии «тренинг» с одной стороны, это метод развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом

деятельности, а с другой – способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью.

Цель коррекционно-развивающей работы по формированию психологической готовности заключается в составлении системы работы с обучающимися, испытывающими трудности обучения и личностные затруднения при подготовке к итоговой аттестации [19], и является основным и самым объемным этапом работы по формированию психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации.

### **Результаты исследования**

При реализации программы практико-ориентированного этапа сопровождения важными являются следующие педагогические условия:

- психологическая готовность обучающихся рассматривается как процесс совместной деятельности педагога-психолога и обучающегося, осуществляемый в диагностических, адаптационных мероприятиях, позволяющий с одной стороны выявить слабые стороны выпускника при подготовке к итоговой аттестации, с другой – помочь ему добрать необходимые ресурсы для формирования психологической готовности к сдаче экзаменов;

- обеспечивается мотивация педагога к педагогическому сопровождению обучающихся 9-х и 11-х классов;

- своевременно выявляются «слабые» стороны педагога при подготовке к итоговой аттестации – завышенные ожидания, тревожность, слабые межпредметные связи;

- используются интерактивные формы группового взаимодействия в процессе формирования психологической готовности к итоговой аттестации у обучающихся.

*Тренинговые занятия с обучающимися по формированию психологической готовности к итоговой аттестации решают ряд задач:*

- обучают выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

- обучают способам волевой мобилизации и поддержанию работоспособности в ходе подготовки к экзаменам;

- актуализируют внутренние ресурсы, формируют уверенность в своих силах;

- развивают творческий потенциал;
- способствуют осознанию обучающимися своих сильных сторон;
- способствуют интеграции эмоциональных, поведенческих, познавательных компонентов личности;
- снижают уровень тревожности у обучающихся в состоянии подготовки к предстоящим экзаменам.

Цель тренинга: формирование и развитие психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации.

Задачи тренинга: снятие психоэмоционального напряжения, тревоги; обучение приемам и техникам расслабления и концентрации; развитие стрессоустойчивости; развитие уверенности в себе; формирование и развитие способности к самоорганизации и самоконтролю; развитие навыков преодоления экзаменационной тревожности.

Применяемые в тренинге методы и средства: арт-терапия, ролевая (деловая) игра, семинар, дискуссия, «мозговой штурм», релаксационные методы, телесно-ориентированные методы.

Разработка программы психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации осуществляется с опорой на следующие принципы:

- принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, отражающий взаимосвязанность различных составляющих психологической готовности к итоговой аттестации;
- деятельностный принцип развития, означающий, что основным способом коррекционного воздействия является организация такой активной деятельности, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки человека в трудных ситуациях (вызывающих рост ситуативной экзаменационной тревожности, напряжения), организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности;
- принцип комплексности методов воздействия, позволяющий применять широкое многообразие методов, техник и приемов из арсенала практической психологии и педагогики;

- принцип учета эмоциональной сложности материала.

Одной из важных целей проводимых упражнений, является создание благоприятного эмоционального фона, стимулирование положительных эмоций. Каждое занятие обязательно должно начинаться и завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

Программа тренинга состоит из двух основных блоков: установочного и коррекционно-развивающего.

Целью установочного блока является снятие тревожности, повышение уверенности в себе, осознание того, что имеющиеся у участников проблемы имеют место и у других, побуждение желания что-либо изменить в своей жизни. Большая часть времени первого блока посвящена решению именно этих задач.

Коррекционный блок рассчитан на 12 занятий. Каждое занятие заканчивается рефлексией, обменом впечатлениями о групповом занятии. Обратная связь позволяет убедиться в том, что участники тренинга поняли предложенный материал, осознали, что явилось для них наиболее важным, и что они готовы использовать в своей деятельности, повседневной жизни.

Каждый участник тренинга получает раздаточный материал – рабочую тетрадь, которая включает следующие разделы:

- «Мой уровень тревожности и стрессоустойчивости».
- «Мой уровень психологической готовности к экзаменам».
- «Признаки психологической готовности к экзаменам».
- «Дыхательные упражнения для снятия напряжения, тревоги».
- «Упражнения и техники для концентрации на задаче».
- «Мои способы совладания со стрессом».
- «Мои формулы самовнушения для подготовки к экзаменам».
- «Чек-лист моей психологической готовности к экзаменам».

Выявлено, что, рабочая тетрадь позволяет обучающимся систематизировать полученные в тренинге навыки, а также способствует самопознанию, актуализации потребности в психологической подготовке к экзаменам (а не только предметной).

Причем материалы участники получают в течение всего тренинга, которые будут выдаваться лишь в тот момент, когда они будут непосредственно использоваться в работе. Если выдать их заранее, то они могут превратиться из точной и веской инструкции в малозначащие, а значит и малоприменимые рекомендации. При этом текст содержится только на правой странице, левая страница остается чистой. Участники могут использовать брошюру и как «рабочую тетрадь», записывая слева то, что им покажется важным. В конце тренинга рабочая тетрадь дополняется разработанной индивидуальной системой развития готовности к итоговой аттестации.

Форма проведения занятий по формированию психологической готовности к итоговой аттестации: групповой тренинг, с численностью группы от 8 до 10 обучающихся. Длительность работы: 16 сессий по 1–2 раза в неделю, с продолжительностью одной сессии 2–2,5 часа.

Далее приведен пример одного тренингового занятия, включающий в себя вводную часть: приветствие, рефлексия предыдущего занятия и упражнение-разминка «Живые скульптуры»; основную часть: мини-лекция «Методы активного запоминания», целью которого является обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков, дискуссия по теме лекции и упражнение «Память и чувственный опыт»; завершение: упражнение «Я хвалю себя за то, что...» и рефлексия всего занятия.

Установлено, что программа формирования психологической готовности к итоговой аттестации представляет собой развивающий комплекс. Каждая сессия направлена на решение разных задач и состоит из особых методов и приемов работы, позволяющих эффективно корректировать ситуативную экзаменационную тревожность, результативно совладать со стрессом через развитие навыков осознанной саморегуляции. Результатом работы в тренинге становится разработка индивидуальной программы саморегуляции ситуативной экзаменационной тревожности для каждого участника. К этому результату участники тренинга идут на протяжении всех групповых занятий, при работе с рабочей тетрадью и применении полученных знаний и навыков в процессе подготовки к итоговой аттестации.

Отметим, что параллельно с тренингом педагогами-предметниками может проводиться процессуальная подготовка школьников к экзаменам благодаря проигрыванию экзаменационной ситуации, что будет способствовать развитию компонента осведомленности, а также снижению напряжения и уровня стресса от неизвестности, отсутствия представлений о ситуации экзамена [22].

Третий блок работы по программе – контрольно-оценочный – предполагает реализацию следующих этапов:

- повторная диагностика сформированности психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации;
- анализ итогов диагностики;
- анализ эффективности программы психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации посредством сравнения полученных результатов с данными первого этапа работы (диагностического).

### **Заключение**

Описанный нами опыт подготовки и реализации программы по организации психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности к итоговой аттестации, представленной в интерактивной форме группового взаимодействия, позволил выявить возможности психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации и определить форму и методы сопровождения (тренинговые занятия); обосновать выбранный инструментарий и выявить, что для эффективного сопровождения формирования психологической готовности необходимы такие условия, как готовность обучающегося к изменениям и благоприятная образовательная среда.

Рекомендуем...

Перспективу исследования по формированию психологической готовности мы видим в расширении форм и методов сопровождения обучающихся при подготовке к итоговой аттестации; создании психолого-педагогических условий в образовательной организации, необходимых и достаточных для эффективного формирования всех компонентов психологической готовности (сопровождения обучающихся).

Таким образом, программа психолого-педагогического сопровождения формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации включает последовательную работу по блокам диагностики, практико-ориентированному блоку, аналитическому и контрольно-оценочному блокам. Наиболее объемным является практико-ориентированный блок, в рамках которого проводится программа тренинга по развитию у обучающихся психологической готовности к итоговой аттестации. Особое внимание в программе уделяется таким составляющим как стрессоустойчивость, экзаменационная тревожность и саморегуляция

негативных эмоциональных состояний как в период подготовки к экзаменам, так и на самих экзаменах. Итогом работы в тренинге становится разработка индивидуальной программы саморегуляции ситуативной экзаменационной тревожности для каждого участника, обращение к которой в дальнейшем поможет обучающимся справляться с различными трудностями и стрессовыми ситуациями в период проведения экзаменов и сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при прохождении итоговой аттестации.

16.11.2020

**Список литературы:**

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учеб. пособие / Г.С. Абрамова. – М.: Прометей, 2018. – 541 с.
2. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – М.: Прометей, 2018. – 708 с.
3. Абрамян, Т.В. Психологические особенности переживания школьниками опасности в период сдачи ЕГЭ / Т.В. Абрамян // Проблемы и перспективы развития образования в России: Новосибирск – 2016. – №43. – С. 175–180.
4. Андреева, А.Д. Школьный психолог в условиях модернизации российского образования / А.Д. Андреева // Воспитание школьников. Вестник Мининского университета. – М.: 2013. – №4 – С. 45–51.
5. Баранова, В.А. Проблемы совладания с экстремальной ситуацией при подготовке к ЕГЭ / В.А. Баранова, О.О. Савина // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. научн. конф.: в 2-х томах. – Т.2 – Отв. ред. М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. – Кострома: Костромской государственный университет – 2019. – С. 244–248.
6. Батыршина, А.Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ: постановка проблемы / А.Р. Батыршина, Т.М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – №6 – С. 125–137.
7. Бекетова, И.И. Содержание работы педагога-психолога с подростками по развитию психологической устойчивости к кризисным ситуациям: дис. ... канд. психол. наук / И.И. Бекетова. – Пятигорск, 2016. – 182 с.
8. Бережная, Г.С. Формирование психологической готовности школьников к ЕГЭ и ОГЭ / Г.С. Бережная // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество / Под редакцией Ж.В. Мурзиной – 2018. – С. 139–141.
9. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Просвещение, 2016. – 315 с.
10. Бочева, Н.А. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ / Н.А. Бочева, Е.В. Хотеева // Наука, образование, общество. – 2015. – №1 – С. 194–201.
11. Долгополова, И.В. «Психологическая готовность детей к ЕГЭ» / И.В. Долгополова // Гуманитарный научный журнал. – 2015. – С. 14–17.
12. Дубровина, И.В. Школьная психологическая служба / И.В. Дубровина. – М.: Просвещение, 2015. – 326 с.
13. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 167 с.
14. Залесский, М.Л. Учиться, учиться и ещё раз учиться, или ещё раз о подготовке к ЕГЭ / М.Л. Залесский // Школьные технологии. – 2019. – №2. – С. 70–75.
15. Климова, И.В. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ по результатам реализации проекта «Экзамены без стресса!» / И.В. Климова, С.Е. Мязина, О.А. Драганова. // Региональное образование: современные тенденции. – 2019. – №3 (39) – С. 74–82.
16. Кузнецова, Л.Е. Направления формирования психологической готовности старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена [Электронный ресурс] / Л.Е. Кузнецова, Д.С. Косинова // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2017. – С. 37–42. – URL: <https://www.moluch.ru/conf/psy/archive/254/12957/>
17. Лапшова, О.А. Тренинг как эффективный способ обучения иностранному языку и формирования компетенций специалиста / О.А. Лапшова // Экономика, наука, образование: Проблемы и пути интеграции. – М.: ВЗФЭИ, 2011. – С. 103–105.
18. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Просвещение, 2013. – 304 с.
19. Мишакова, В.Н. Использование современных технологий, форм и методов обучения в процессе подготовки старшеклассников к итоговой аттестации / В.Н. Мишакова // Вопросы психологии. – 2016. – №9. – С. 32–39.
20. Мишакова, В.Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ / В.Н. Мишакова // Народное образование. – 2016. – №10. – С. 33–40.
21. Неделина, С.В. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену (для методической и психологической служб школы, учителей, учащихся, родителей): методические рекомендации по работе с выпускниками / С.В. Неделина. – Воронеж: ВОИПКиПРО, 2017. – 145 с.
22. Пикалова, Г.К. Опыт формирования психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации / Г.К. Пикалова // Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы Всерос. студ. науч-практ. конф. / отв. ред. И.А. Ахметшина, О.А. Галстян. – Орехово-Зуево: Редакционно-издательский отдел ГГТУ, 2019. – С. 350–354.
23. Рындак, В.Г. Образование. Наука. Творчество. Теория и опыт взаимодействия. Монография. Научная школа В.Г. Рындак / Под общей ред. В.Г. Рындак. – Екатеринбург: Ур. отделение РАО, 2002. – 394 с.
24. Рындак, В.Г. Педагогика счастья: как учить и учиться быть счастливым / В.Г. Рындак. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2020. – 180 с.

25. Станкевич, Г.Е. Аутотренинг как способ преодоления стресса у школьников в условиях подготовки и сдачи ЕГЭ [Электронный ресурс] / Г.Е. Станкевич // Теоретические и практические аспекты развития современной науки: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А.И. Вострецова. – 2016. – Нефтекамск: Научно-издательский центр. – С. 112–116. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27842588> (дата обращения: 30.11.2020).
26. Тажгулова, Э.Б. Развитие психологической готовности выпускников к сдаче ЕГЭ средствами тренинга [Электронный ресурс] / Э.Б. Тажгулова, Т.А. Липская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 147–152. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27535624> (дата обращения: 07.10.2020).
27. Федосеева, И.А. Готовим старшеклассников к ЕГЭ. Работаем не только с детьми, но и со взрослыми / И.А. Федосеева // Вестник практической психологии образования. – 2016. – Т. 13, №1. – С.75–77.
28. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ / М.Ю. Чибисова – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

References:

1. Abramova G.S. *Prakticheskaya psichologiya: ucheb. posobie* [Practical psychology: textbook]. M.: Prometej, 2018, 541 p.
2. Abramova G.S. *Psichologiya razvitiya i vozrastnaya psichologiya: ucheb. posobie* [Developmental psychology and developmental psychology: textbook]. Revised edition. Moscow, Prometej, 2018, 708 p.
3. Abramyan T.V. Psychological features of schoolchildren's experience of danger during the period of passing the exam. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* [Problems and prospects for the development of education in Russia], Novosibirsk, 2016, no. 43, pp. 175–180.
4. Andreeva A.D. School psychologist in the context of modernization of Russian education. *Vospitanie shkol'nikov. Vestnik Mininskogo universiteta* [Education of schoolchildren. Bulletin of Minin University], 2013, no. 4, pp. 45–51.
5. Baranova V.A., Savina O.O. Problems of coping with an extreme situation in preparation for the exam. *Psichologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchie: materialy V Mezhdunar. nauchn. konf.: v 2-h tomah* [Psychology of Stress and Coping Behavior: Challenges, Resources, Well-being: Proceedings of the V Int. scientific. conf.: in 2 volumes]. Kostroma, Kostromskoj gosudarstvennyj universitet, 2019, vol. 2, pp. 244–248.
6. Batyrshina A.R., Ivanov T.M. Dynamics of students' stress in the conditions of preparation and passing of the OGE and the Unified State Exam: problem statement. *Gumanizaciya obrazovaniya* [Humanization of education], 2019, no. 6, pp. 125–137.
7. Beketova I.I. The content of the work of a teacher-psychologist with adolescents on the development of psychological resistance to crisis situations. *Candidate's thesis*. Pyatigorsk, 2016, 182 p.
8. Berezhnaya G.S. Formation of psychological readiness of schoolchildren for the Unified State Exam and OGE. *Tendencii razvitiya obrazovaniya: pedagog, obrazovatel'naya organizaciya, obshchestvo* [Education development trends: teacher, educational organization, society], 2018, pp. 139–141.
9. Bityanova M.R. *Organizaciya psichologicheskoy raboty v shkole* [Organization of psychological work at school]. Moscow, Prosveshchenie, 2016, 315 p.
10. Bocheva N.A., Hoteeva E.V. Psychological preparation of students for the Unified State Exam. *Nauka, obrazovanie, obshchestvo* [Science, education, society], 2015, no. 1, pp. 194–201.
11. Dolgoplova I.V. Psychological readiness of children for the Unified State Exam. *Gumanitarnyj nauchnyj zhurnal* [Humanitarian scientific Journal], 2015, pp. 14–17.
12. Dubrovina I.V. *SHkol'naya psichologicheskaya sluzhba* [School Psychological Service]. Moscow, Prosveshchenie, 2015, 326 p.
13. Emel'yanov YU.N. *Aktivnoe social'no-psichologicheskoe obuchenie* [Active social and psychological training]. Leningrad Izd-vo LGU, 1985, 167 p.
14. Zaleskij M.L. Learn, learn and learn again, or once again about preparing for the Unified State Exam. *SHkol'nye tekhnologii* [School technologies], 2019, no. 2, pp. 70–75.
15. Klimova I.V., Myazina S.E., Draganova O.F. Psychological preparation of graduates for the Unified State Exam based on the results of the project «Exams without stress!». *Regional'noe obrazovanie: sovremennye tendencii* [Regional education: current trends], 2019, no. 3 (39), pp.74–82.
16. Kuznecova L.E., Casanova D.S. Directions of formation of psychological readiness of high school students to pass the unified state exam. *Sovremennaya psichologiya* [Modern psychology], 2017, pp. 37–42. Available at: <https://www.moluch.ru/conf/psy/archive/254/12957/> (Accessed 29 oktober 2020).
17. Lapshova O.A. Training as an effective way of teaching a foreign language and forming the competencies of a specialist. *Ekonomika, nauka, obrazovanie: Problemy i puti integracii* [Economics, Science, Education: Problems and Ways of Integration], 2011, pp. 103–105.
18. Leont'ev A.N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'*. [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Prosveshchenie, 2013, 304 p.
19. Mishakova V.N. The use of modern technologies, forms and methods of teaching in the process of preparing high school students for final certification. *Voprosy psichologii* [Questions of psychology], 2016, no. 9, pp. 32–39.
20. Mishakova V.N. Psychological support of high school students in the process of preparing for the Unified State Exam. *Narodnoe obrazovanie* [Public education], 2016, no. 10, pp. 33–40.
21. Nedelina S.V. *Psichologicheskaya podgotovka vypusnikov k Edinomu gosudarstvennomu ekzameni (dlya metodicheskoy i psichologicheskoy sluzhby shkoly, uchitelej, uchashchihsya, roditelej): metodicheskie rekomendacii po rabote s vypusnikami* [Psychological preparation of graduates for the Unified State Exam (for methodological and psychological services of the school, teachers, students, parents): guidelines for working with graduates], Voronezh, VOIPKiPRO, 2017, 145 p.
22. Pikalova G.K.; edited by Akhmetshina I.A., Galstyan A. The experience of forming the psychological readiness of students for the final certification. *Psichologiya i pedagogika XXI veka: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovacii: materialy Vsros. stud. nauch-prakt. konf.* [Psychology and pedagogy of the XXI century: topical issues, achievements and innovations: materials of Vsros. stud. nauch-prakt. Conf.]. Orekhovo-Zuevo, 2019, pp. 350–354.
23. Ryndak V.G. *Obrazovanie. Nauka. Tvorchestvo. Teoriya i opyt vzaimodejstviya* [Education. The science. Creation. Theory and experience of interaction]. Ekaterinburg, Ur. otdelenie RAO, 2002, 394 p.
24. Ryndak V.G. *Pedagogika schast'ya: kak učit' i učit'sya byt' schastlivym* [Pedagogy of happiness: how to teach and learn to be happy]. Orenburg, OGPU, 2020, 180 p.
25. Stankevich G.E.; ed. Vostrecov A.I. Self-training as a way to overcome stress in schoolchildren in the conditions of preparation and passing the Unified State Exam. *Teoreticheskie i prakticheskie aspekty razvitiya sovremennoj nauki: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / pod obshch.* [Theoretical and practical aspects of the development of modern science: materials of the International Scientific and Practical Conference]. Neftkamsk, Nauchno-izdatel'skij centr, 2016, pp. 112–116. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27842588> (Accessed: 30 november 2020).

26. Tazhgulova E.B., Lipskaya T.A. Development of psychological readiness of graduates to pass the Unified State Exam by means of training. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept»* [Scientific and methodological electronic journal "Concept"], 2016, vol. 50, pp. 147–152. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27535624> (Accessed: 07 oktober 2020).
27. Fedoseeva I.A. Preparing high school students for the Unified State Exam. We work not only with children, but also with adults. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya* [Bulletin of practical psychology of education], 2016, T. 13, no. 1, pp.75 – 77.
28. CHibisova M.YU. *Psihologicheskaya podgotovka k EGE* [Psychological preparation for the Unified State Exam], Moscow, Genezis, 2009, 184 p.

**Сведения об авторе:**

**Пикалова Галина Камилловна**, педагог-психолог МОАУ «Лицей №5»

E-mail: [pikalova1974ga@mail.ru](mailto:pikalova1974ga@mail.ru)

460052, г. Оренбурга, ул. Джангильдина 11/1