

УДК 159.9.07

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИИ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К ДЕМОНСТРАЦИОННОМУ ЭКЗАМЕНУ**

**А. И. Баранина, С. А. Филиппова**

*Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,  
пр-т Ленина, 125, 300026, г. Тула, Россия, baranina93@gmail.com*

Вопрос психологической готовности студентов к профессии в рамках демонстрационного экзамена на сегодняшний день достаточно актуален. Профессиональное образование, основанное на теоретических знаниях, перестало совпадать с запросами современного работодателя. Особенно остро встает проблема психологической готовности в тех видах деятельности, которые сопряжены с высоким уровнем напряжения, экстремальными ситуациями, особой ответственностью. Одним из таких видов деятельности, является проведение демонстрационного экзамена, целью которого является повышение престижа рабочих профессий путем объединения лучших практик и профессиональных стандартов. В статье представлены эмпирические данные, отражающие роль формирующей программы психологической готовности к профессии при подготовке студентов к демонстрационному экзамену.

**Ключевые слова:** психологическая диагностика; тревожность; самоорганизация; саморегуляция; стрессоустойчивость.

## **FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STUDENTS' READINESS FOR THE PROFESSION IN PREPARATION FOR THE DEMONSTRATION EXAM**

**A. I. Baranina, S. A. Filippova**

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Lenin Av., 125, 300026,  
Tula, Russia, baranina93@gmail.com*

The question of students' psychological readiness for the profession in the framework of the demonstration exam is quite relevant today. Professional education based on theoretical knowledge has ceased to coincide with the demands of a modern employer. The problem of psychological readiness is particularly acute in those types of activities that are associated with a high level of tension, extreme situations, and special responsibility. One of these activities is conducting a demonstration exam, the purpose of which is to increase the prestige of working professions by combining best practices and professional standards. The article presents empirical data reflecting the role of the formative program of psychological readiness for the profession in preparing students for the demonstration exam.

**Keywords:** psychological diagnostics; anxiety; self-organization; self-regulation; stress tolerance.

В современном мире нельзя недооценивать важность психологической подготовки к Государственной итоговой аттестации (ГИА). Каждый экзамен является стрессовым испытанием, и ГИА, как часть экзаменационной процедуры для всех выпускников колледжей и ВУЗов России, не является исключением [5]. Единая государственная аттестация превращается в сложную жизненную ситуацию для многих, а подготовка к этому событию требует многолетней работы и вызывает хронический стресс. Поэтому сегодняшний день ставит перед нами вопрос необходимости оказания студентам психологической помощи в процессе подготовки к демонстрационному экзамену [7].

В основу нашей работы был положен основной подход к изучению психологической готовности студентов к профессии в рамках демонстрационного экзамена: лично – деятельностный подход, представленный А.А. Дергач, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбовичем, К.М. Дурай-Новаковой, ведущим представителем которого является М.Ю. Чибисова [2].

В своей работе мы опираемся на определение психологической готовности, которое в своем исследовании представила А.Ю. Лихачева «определенный эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена» [2]; а также на концептуальные положения о содержании и структуре психологической готовности ведущим представителем, которого является М.Ю. Чибисова, которая определяет структуру психологической готовности студента, как три основных компонента, а именно процессуальный, когнитивный и личностный [4].

С целью изучения роли психологической готовности студентов к профессии при подготовке к демонстрационному экзамену нами было проведено теоретическое и опытно экспериментальное исследование данной проблемы.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение, что если будет производиться формирование психологической готовности в рамках государственной итоговой аттестации, то будут меняться следующие показатели:

- увеличатся знания студентов о процедуре предстоящего экзамена, знания о том, как именно будет проходить данный экзамен, какие правила он в себя включает;
- улучшится уровень концентрации и устойчивости внимания и памяти;

- повысится уровень саморегуляции, эмоциональной стабильности и стрессоустойчивости;

- уменьшится уровень тревожности.

Исследование проводилось на базе ГПОУ ТО «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий». В исследование принимали участие студентки 4 курса, специальность Гостиничное дело, в количестве 20 человек. Средний возраст испытуемых 19,45 лет.

Диагностическое исследование проводилось с использованием методик: анкета «Самооценка психологической готовности к экзаменам» (М.Ю. Чибисова); «Корректирующая проба» (Тест Бурдона); «Заучивание слов» (А.Р. Лурия); «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова); «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина». В качестве критериев, позволяющих охарактеризовать особенности психологической готовности студентов к профессии для экспериментальной группы, определялись: знания студента о процедуре предстоящего экзамена, знание о том, как именно будет проходить данный экзамен, какие правила он в себя включает; умение правильно понимать задания, умение сосредоточиться на задании, особенно в случае затруднения в решении экстраординарных ситуаций; саморегуляция; эмоциональная стабильность; стрессоустойчивость.

Обработка данных констатирующего этапа показала следующие результаты формирования психологической готовности к профессии студентов экспериментальной группы:

- у студентов 4 курса присутствует экзаменационная тревожность и недостаточная способность с самоорганизации и контролю;

- большинство испытуемых имеют средний уровень точности и устойчивости внимания, а также средний уровень памяти;

- большинство испытуемых показали средний уровень сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека, что говорит о том, что они недостаточно самостоятельны, потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей;

- в ходе исследования тревожности были получены следующие результаты: ситуативная тревожность отмечена двумя уровнями: низкая и умеренная, а результаты личностной тревожности показали в основном высокий и умеренный уровень, что говорит о том, что высокая личностная тревожность будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу во время прохождения демонстрационного экзамена.

Результаты констатирующего обследования явно указывают на необходимость проведения работы по формированию психологической

готовности к профессии студентов экспериментальной группы. Необходимость организации и проведения работы по формированию психологической готовности к профессии студентов в период подготовки к демонстрационному экзамену является важной и актуальной проблемой. Данный интерес подтверждается тем, что демонстрационный экзамен связан с напряженными ситуациями, стрессогенными факторами, что обуславливает повышенную эмоциональную напряженность студентов [6]. В качестве задач формирующего этапа эксперимента были выделены:

- пополнение теоретических знаний студентов о процедуре проведения демонстрационного экзамена;
- знакомство студентов с приёмами концентрации внимания и с приемами запоминания и воспроизведения информации;
- овладение основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
- возрастания уверенности в своих силах и самоорганизация;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- помощь в адекватном восприятии и отношении к ситуации экзамена.

Формирующая программы состояла из 4-х взаимосвязанных этапов:

1 этап. Работа над пополнением знаний о демонстрационном экзамене.

2 этап. Работа над пополнением знаний о приемах концентрации внимания и запоминания информации.

3 этап. Работа над повышением уровня самоконтроля и самоорганизации.

4 этап. Работа на снижение уровня тревожности, обучение приемам релаксации.

Об эффективности проделанной работы позволяют судить данные контрольного этапа эксперимента.

Качественный анализ результатов повторного диагностического обследования позволил сделать вывод о динамике в формировании психологической готовности студентов к профессии при подготовке к демонстрационному экзамену, о чем свидетельствуют следующие показатели:

- по критерию «Знание студента о процедуре предстоящего экзамена, знание о том, как именно будет проходить данный экзамен, какие правила он в себя включает» была обнаружена положительная динамика: повысилось количество студентов с высоким уровнем знаний, уменьшилось количество испытуемых с высоким и средним уровнем тревожности. В целом у большинства исследуемых отмечаются позитивные изменения к оцениванию процедуры ГИА;

- сравнительный анализ результатов по критерию «Степень концентрации и устойчивости внимания» показал, что увеличилось количество студентов со средним и высоким уровнем развития внимания;

- оценка критерия «Изучение кратковременной и долговременной вербальной памяти» также показал положительную динамику: возросло число обучающихся с высоким уровнем состояния памяти;

- положительную динамику показал уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека в рамках критерия «Организованность, помогающая распределить время на выполнение задания»: увеличилось количество испытуемых с высоким уровнем саморегуляции;

- по критерию «Эмоциональная стабильность» также выявлена положительная тенденция: у обучающихся прослеживается снижение уровня ситуативной и личностной тревожности.

Выявленные изменения были оценены при помощи методов математической статистики и показали, что произошло снижение уровня тревожности у обучающихся при повышении степени концентрации и устойчивости внимания, памяти и уровня сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности.

Результаты подтверждают выдвинутую гипотезу и позволяют говорить об эффективности проведенной работы.

Диагностический инструментарий и апробированная формирующая программа могут использоваться в работе педагогов-психологов в системе среднего профессионального образования.

### **Библиографические ссылки**

1. *Басаргина О. А.* Мониторинг качества проведения демонстрационного экзамена на основе стандартов «WorldSkills» // Символ науки, 2021. №11-1. С. 35 - 40.

2. *Дьяченко М. И.* Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск, Харвест, 2011.

3. *Зоря И. А.* Эмоциональная составляющая при подготовке к ГИА // Обучение и воспитание: методики и практика, 2014. №17.

4. *Карпушкина Т. В.* Исследование личностных характеристик профессиональной деятельности // Известия Самарского научного центра РАН, 2014. №2-2.

5. *Михайлова И. В.* Динамика тревожности школьников в период ГИА // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки, 2022. №3. С. 88 - 98.

6. *Попов Л. М.* Психологическая готовность к профессиональной деятельности и методы ее формирования // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. Науки, 2015. №4. 2023

7. Современные педагогические технологии по ФГОС [Электронный ресурс]. URL : <https://www.menobr.ru/article/65461-qqq-18-m5-obrazovatelnye-tehnologii-pofgos>