**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Средняя школа № 55 «Долина знаний»**

**Советского района г. Волгограда»**

**Индивидуальный учебный проект**

**«Методы психологической мотивации выпускников**

**при подготовке и сдаче ЕГЭ»**

 Выполнила работу:

 ученица 10 «А» класса

 Газимуллина Карина

 Научный руководитель:

 Иванченко

 ВалентинаТимофеевна,

 педагог-психолог

**Волгоград, 2023-2024**

**Содержание**

[**Введение** 2](#_Toc165579597)

[**ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ ПОДРОСТКОВ** 4](#_Toc165579598)

[**1.2. Мотивация – важный элемент учебной деятельности подростков** 4](#_Toc165579599)

[**1.2 Трудные будни. С какими проблемами может сталкиваться подросток в повседневной жизни, как они могут повлиять на его успеваемость.** 11](#_Toc165579600)

[**ГЛАВА 2. ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ К ЭКЗАМЕНАМ** 15](#_Toc165579601)

[**2.1. Влияние мотивации на результат ЕГЭ** 15](#_Toc165579602)

[**2.2. Определение состояния готовности выпускников нашей школы к сдаче ЕГЭ** 17](#_Toc165579603)

[**2.3 Результаты исследования и их анализ.** 19](#_Toc165579604)

[**2.3. Рекомендации выпускникам для успешной подготовки к ЕГЭ** 27](#_Toc165579605)

[**Заключение** 29](#_Toc165579606)

[**Список используемых библиографических источников и литературы** 30](#_Toc165579607)

[**Приложение 1** 31](#_Toc165579608)

### **Введение**

**Актуальность** нашего проекта обусловлена тем, что каждый выпускник школы, для подтверждения полученных знаний и умений, должен сдать Единый Государственный Экзамен. Но не всем это удаётся сделать очень хорошо, даже несмотря на то, что была проведена долгая и тщательная подготовка. Отсутствие мотивации, является одной из главных проблем выпускников при сдаче ЕГЭ. Ведь именно мотивация помогает настроить ученика на высокий результат и даёт шанс на поступление в престижные высшие учебные заведения.

**Проблема** нашего исследования заключается в том, что у выпускников при подготовке к экзаменам нет должной мотивации, которая будет стимулировать на достижение желаемого результата.

**Гипотеза** исследования заключается в мотивация выпускника оказывает сильное влияние на результат ЕГЭ.

Мотивация запускает любую деятельность. Учитывая это, мы понимаем, что мотивы играют важную роль в деятельности ребёнка. А формирование учебной мотивации можно назвать одной из центральных проблем современной школы. Мы знаем насколько бывает сложно направить энергию подростка в нужное русло. Они переживают сложный психологический период - взросление. К этому добавляется подготовка к ЕГЭ. Правильная мотивация поможет подростку пережить этот этап его жизни, а также сдать экзамен на высокий балл и поступить в престижное высшее учебное заведение.

**Объект исследования** **-** Мотивация подростков

**Предмет исследования** **–** Методы и способы мотивации подготовки к экзаменам выпускников.

**Цель исследования:** выявить самые эффективные методы мотивации и сформулировать рекомендации для успешной сдачи ЕГЭ.

**ЗАДАЧИ**

Для достижения указанной цели в настоящем проекте решаются следующие задачи:

1. Понять, что такое мотивация подростка, как она влияет на учебную деятельность;
2. Выявить внешние факторы влияния на успеваемость подростка и его мотивацию;
3. Выяснить, как мотивация может влиять на результат ЕГЭ;
4. Выявить готовность выпускников к ЕГЭ;
5. Сформулировать рекомендации для успешной подготовки к ЕГЭ;
6. Результат своей работы оформить в виде действующего сайта;

# **ГЛАВА 1.** **МОТИВАЦИЯ ПОДРОСТКОВ**

## **1.2. Мотивация – важный элемент учебной деятельности подростков**

Мотивация — это побуждение к действию и неотъемлемая часть любого профессионального и личностного роста.

Существует внутренняя и внешняя мотивация.

Внутренняя мотивация — это действия и деятельность, которые выполняются исключительно ради удовольствия и удовлетворения, получаемых человеком в процессе этой деятельности, побуждение, исходящее из внутри, вдохновение. Её можно охарактеризовать, как любовь к той деятельности, которую совершает человек, или огромный интерес, радость от достигнутых результатов, внутреннее удовлетворение.

Внешняя мотивация – это побуждение к деятельности внешними материальными, социальными и психологическими условиями:

* материальными (зарплата, премия, приз и т.д.);
* социальными (повышение на работе, присвоение нового статуса или особых привилегий, иные атрибуты более высокого социального положения и престижа и т.д.);
* психологическими (похвала, различные виды признания и благодарности, страх).

Хотя внутренняя и внешняя мотивация существенно различаются между собой, в большинстве случаев они тесно взаимосвязаны. А мотивация подростка – это целенаправленное использование стимулов, побуждающих подростка к действиям в конкретном направлении. Она является очень важным элементом в учебной деятельности.

Чтобы успешно учиться, подростку важно осознавать практическую пользу получаемых знаний: как они пригодятся в жизни, помогут реализовать мечту, повлияют на его социальный статус и так далее. Чтобы выбрать правильную методику учебной мотивации подростка, необходимо выяснить, что именно привлекает его в учебном процессе, и скорректировать этот процесс с учётом его потребностей.

Слово «мотивация» произошло от латинского «movere» - «двигать». Мотивация — это то, что двигает человеком, заставляет его упорно и настойчиво выполнять задания, идти к поставленной цели. Мотивированный человек легко достигает интеллектуальных, спортивных и творческих успехов.

Мотивация - неотъемлемая часть любого профессионального и личностного роста. Примеры внутренней мотивации - новые достижения, личностное развитие, социальная потребность и т.д. Внешняя мотивация — это те стимулы, которые лежат за пределами личности. Это элементы внешнего мира, которые дают определенные привилегии или, напротив, сулят некоторые ограничения. Внешняя мотивация строится на других людях, обстоятельствах, сложившихся в данный момент (признание заслуг, страх, денежное вознаграждение и др.). Мотивированные люди настойчивы, активны, уверены в отличном результате своей деятельности и легко достигают успехов.

Идеи развития мотивации к обучению в школе находят свое отражение как в законе «Об образовании в РФ», так и в Федеральном государственном образовательном стандарте, направленном на формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности. Развитие учебных и познавательных мотивов является первостепенной и главной ступенью в формировании универсальных учебных действий учащихся, на системе которых построено все школьное обучение.

Мотивация к обучению запрограммирована в нас от природы: полученное знание или овладение новым умением делает человека счастливым. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, но справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. И, конечно же, мотивация к обучению у школьника становится очень сильной. А вот если ожидаемого вознаграждения нет или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения ломается. То же самое происходит, если успех становится чем-то само собой разумеющимся. И в этом случае сформировать у школьника желание учиться практически невозможно. Ребенку, не заинтересованному в обучении, очень сложно получить знания и суметь их применить. Отсутствие мотивации к обучению часто ведет к стойкой неуспеваемости и интеллектуальной пассивности. В настоящее время снижается мотивация к обучению даже у младших школьников.

К 16 годам подростки в основном представляют, чего хотят добиться в жизни и что для этого надо сделать, но накопленные пробелы в знаниях, перегрузка, однообразие школьных будней, слабая воля и множество других факторов являются препятствием к достижению поставленных целей и снижают уровень мотивации. Проблема мотивации школьника становится всё более актуальной, ведь при отсутствии желания учиться даже самый умный и одаренный ребёнок будет показывать плохие результаты.

Как возродить у подростка желание учиться и помочь ему подготовиться к ГИА? Ведь только имея мотивацию к обучению и развитию, он сможет успешно подготовиться к экзаменам и вообще стать целеустремленным человеком, способным на ответственные решения.

Важна работа в двух направлениях: предметная подготовка и психологическая. Выпускник должен улучшить свои знания по предмету и эмоционально настроиться на сдачу экзамена. В связи с этим возрастает роль учителя: это должен быть не только опытный предметник, но и психолог, готовый в любой ситуации поддержать обучающегося и мотивировать его.

Начиная подготовку к ГИА, да и вообще к любой контрольной работе, с обучающимися изучаем форму работы, содержание образования, проверяемое во время экзамена, критерии оценки. Затем составляем план подготовки, начинаем рассматривать каждое задание и повторять материал, необходимый для его выполнения. Очень важно показать учащемуся пробелы в знаниях и вселить уверенность в том, что эти пробелы можно исправить. Для лучшего усвоения предлагаю изучать на одном занятии немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему. Необходимость запоминать большие объемы информации и трудности снижают мотивацию, поэтому от поддержки учителя зависит очень многое, на каждом этапе работы ребёнок должен чувствовать заинтересованность педагога и получать удовлетворение от проделанной работы. Повторяя теоретический материал, предлагаю структурировать его, составляя планы, схемы, таблицы, использовать технологии, облегчающие запоминание, рассматривать сложные случаи, которые могут заинтересовать учащихся. Советую выполнять как можно больше заданий по учебникам разных авторов и выписывать примеры, которые вызвали затруднения, чтобы активизировать все виды памяти.

Работа в парах, группах, интересная подросткам, помогает закрепить навыки выполнения тестовых заданий и подготовиться к написанию сочинения. Рассматривая предложенные тексты, выпускники обмениваются мнениями и обогащают друг друга, тем самым облегчая создание письменного высказывания и повышая уровень мотивации друг друга. При подготовке к ОГЭ и ЕГЭ очень важно настроить выпускников на регулярную работу, так как систематичность в усвоении материала и отработке навыков выполнения заданий помогает приобрести уверенность и снизить тревожность на экзамене.

Во время подготовки к ГИА необходимо постоянно контролировать уровень знаний обучающихся, проводить срезовые работы, отслеживать ошибки и объяснять их причины, чтобы ребёнок видел свою траекторию подготовки, ставил перед собой задачи и планировал дальнейшую деятельность. Хорошие промежуточные результаты повышают уровень мотивации.

При подготовке обучающихся к ГИА очень важна психологическая поддержка педагога. Положительный настрой учителя и обучающегося способствует работе. Необходимо показывать выпускнику, что вы верите в его силы, поощрять его самостоятельность, сравнивать достижения подростка с его собственными достижениями, хвалить, конструктивно высказывать замечания, настраивать на позитивный результат сдачи экзамена. Нужно поддерживать связь с родителями и следить за тем, чтобы во время систематической подготовки к ОГЭ или ЕГЭ выпускник соблюдал режим дня, питания, находил время для отдыха и других видов деятельности. Только терпение и настойчивость помогут достичь желаемых результатов

Можно выделить пять типов мотивации учебной деятельности подростков. Рассмотрим каждый из них.

1. Борец за идею

Есть подростки, которые не перестают гореть одной идеей на протяжении многих лет или постоянно придумывают себе новые устремления. Они романтики и мечтатели, обладающие незаурядной фантазией. «Идейники» часто берутся за масштабные проекты, но встречая на пути трудности, могут бросить на середине и увлечься чем-то другим.

Как мотивировать: чтобы «идейник» находил в себе силы преодолевать преграды и продолжал идти к своей мечте, ему необходима поддержка. Даже если идея ребёнка не кажется стоящей, не нужно критиковать её. Многие великие люди вырастали именно из мечтателей. Нужно поддержать его и помочь найти окружение, разделяющее его интересы: пусть он почувствует, что не один. И тогда он сможет преодолеть все трудности и не растеряет свой энтузиазм.

2. Душа компании

Если подросток — выраженный экстраверт и любит находиться в центре внимания, значит, для него важнее всего быть нужным и принятым. Это можно использовать как способ учебной мотивации. Одобрение окружающих вызывает у таких подростков гордость и желание новых свершений, однако, они легко поддаются влиянию окружения.

Как мотивировать: ради общественного одобрения подросток готов на многое. Поэтому для успешной учёбы ему необходимо находиться в окружении, для которого знания и развитый интеллект — это ценность и повод для уважения. Кроме того, чтобы стимулировать желание учиться, «социальщика» нужно хвалить за успехи, и лучше всего публично.

3. Лидер

Быть первым, быть лучшим — формирование мотивации подростков этого типа происходит за счёт амбиций. Трудность достижения цели только усиливает интерес. Преодолев один рубеж, они уже смотрят на следующий. Можно подумать, что если подросток ориентирован на достижения, то особых трудностей с мотивацией возникнуть не должно. Однако не всё так просто: любая крупная неудача может стать для «лидера» фатальным ударом.

Как мотивировать: во-первых, «достиженцу» требуются правильные ориентиры. Подросток должен понимать, что первое место на районной олимпиаде открывает для него новые перспективы, а получение всех достижений в компьютерной игре едва ли поможет добиться успеха в жизни. Во-вторых, дать подростку почувствовать, что цените его вне зависимости от успехов. Объяснить, что в единичных неудачах нет ничего страшного. Кроме того, таким подросткам необходимо развивать эмпатию и пробуждать интерес к другим людям. Тогда они смогут приобрести ценные лидерские качества и не превратиться в эгоистичных карьеристов.

4. Исполнитель

Одни люди ориентированы на достижение результата, других увлекает сам процесс. Если «исполнитель» чётко знает, что от него требуется и каким будет следующий шаг, то работа будет вызывать у него удовлетворение. «Исполнители» отличаются хорошей усидчивостью и терпением, однако учебная мотивация таких подростков часто не выдерживает столкновения даже с небольшими трудностями, которые несёт в себе новый учебный материал.

Как мотивировать: для успешной учёбы «исполнителю» необходим контроль. Нужно регулярно интересоваться его успехами и поощрять их, а в случае неудач не критиковать слишком строго, а помочь найти решение и поддержать его старания. Не стоит пытаться силой переделывать «исполнителя» в «лидера». Лучше использовать его сильные стороны: поощрять трудолюбие, усердие и внимательность к мелочам. Это поможет ему хорошо учиться и в будущем стать мастером своего дела.

5. «Бизнесмен»

Подросткам этого типа принципиально важно, какую выгоду принесёт учёба. Они рассматривают учебный процесс как работу, за добросовестное выполнение которой рассчитывают получить материальные блага. Люди с таким типом мотивации знают цену своим усилиям и времени, что позволит им найти достойную работу. Однако необходимо сформировать у них правильные представления о ценностях — материальных и не только.

Как мотивировать: для «бизнесмена» идеально подходит система внешней мотивации. Он готов усердно трудиться, зная, что в конце его ждёт приз. Поэтому за успехи его следует поощрять подарками и, возможно, даже деньгами. Однако важно делать это последовательно: обговорить заранее, какой конкретный результат вы от него ждёте, и что он получит за него. И конечно, ценность подарка должна быть пропорциональна успеху. Важно, чтобы у подростка сложились правильное представление о ценности своего труда. Также необходимо воспитывать в нём ответственное отношение к имуществу и развивать другие стороны его личности. Интерес к материальной стороне жизни похвален, но он не должен быть единственным. Им необходимо иметь представления о правильных материальных и духовных ценностях, что цель в жизни не только в материальном результате, но и в ощущении радости и счастья от того, что ты делаешь, от способности совершать добрые дела.

Все описываемые выше типы встречаются в чистом виде довольно редко, как правило, они сосуществуют в различных комбинациях. Кроме того, необходимо учитывать, что с возрастом мотивация подростков может меняться.

Благодаря совокупности различных стимулов и побуждений, многие дети начинают активно очень хорошо учиться, участвовать и выигрывать олимпиады, спортивные состязания и первенства. Когда у подростка что-то не получается, он начинает проявлять сильные негативные эмоции, такие как раздражимость, вспыльчивость и агрессия. Но и отрицательные чувства подростка, могут сыграть положительную роль для мотивирования. И если данные эмоции вовремя и правильно направить в его деятельность, ребёнок достигает более высоких результатов и становится первым и лучшим.

Но не всегда получается справится с негативными эмоциями правильно, и они начинают отрицательно влиять на повседневную жизнь подростка и его успеваемость. Откуда же берутся эти негативные эмоции?

## **1.2 Трудные будни. С какими проблемами может сталкиваться подросток в повседневной жизни, как они могут повлиять на его успеваемость.**

В жизни каждого ребёнка наступает сложнейший период – взросление. Этот этап трансформации называется переходным возрастом. В данный период времени ребёнок, а чаще всего их называют подростками, начинает познавать себя с разных сторон, пробовать что-то новое, развивать свои таланты и ставить задачи для достижения своих целей. Но взросление имеет ещё и отрицательную сторону. Часто подростки рассеянны, раздражительны, вспыльчивы, порой даже агрессивные и депрессивные. Данные явления влияют на повседневную жизнь, и очень сильно на его успеваемость.

Мы решили рассмотреть пять проблем, которые подрывают психологическое состояние ребёнка и оказывают негативное влияние на учебный процесс подростка.

* Чрезмерная вспыльчивость или раздражительность.

Это частый спутник подросткового возраста. По этой причине возникает немало конфликтных ситуаций: с родителями, друзьями, близкими, учителями и сверстниками. Любой запрет, недопонимание со стороны мамы и папы, принимается близко к сердцу. Находясь в состоянии ярости, подросток проявляет агрессию, грубо высказывается и даже может кинуть каким-либо предметом в стену. Причина такого поведения – резкие физиологические изменения и гормональные импульсы. Нервная система еще не готова к таким всплескам, и ей требуется время для адаптации под новые функции подросткового организма. Еще одна причина подобного поведения – неготовность к самостоятельности. Такая ответственность пугает тинэйджеров, вынуждает их нервничать, хамить. Конечно, этот фактор влияет и на учёбу.

Обучение – это процесс, который требует усердия, тщательного изучения темы, но и самое главное понимания и разбора материала. Но в силу своего возраста, при процессе обучения, подростки начинают раздражаться и нервничать, а также не все способны уделять много времени учёбе, из-за непонимания надобности. Данные ситуации в будущем приводят к проблемам: когда ребёнок, не имея определённых знаний, не может решить задания базового уровня. Так же это составляет проблему написания на хороший результат Единого государственного экзамена.

* Закрытость.

По мере взросления ребенок становится замкнутым. У него возникают новые нужды, о которых он не желает говорить. На первый план у него выходит виртуальное общение, а реальное (с родителями, сверстниками) отходит на второй. В социальных сетях у подростка появляются новые друзья, с которыми без стеснения можно обсудить самые откровенные темы. Им не нужно смотреть в глаза собеседнику, обсуждая сокровенное. Причина нужды в анонимном общении возникает из-за страха быть подвергнутым критике, позору и высмеиванию. Иногда подросток боится задать волнующий вопрос или боится ответить, потому что думает, что если он сделает ошибку, то над ним будут смеяться. Ещё он боится выражать своё мнение, потому что думает, что его не поймут. Всё это отражается на учебном процессе, приводит к непониманию материала, а также к неуверенности в своих знаниях.

* Попытка доказать собственную самостоятельность.

Желая самостоятельно принимать решения, подросток отказывается от выполнения просьб и требований, либо делает наоборот, всё назло. Не соблюдая правила, пытается доказать окружающим собственную значимость. Также не хочет обращаться за помощью к взрослому и пытается справиться с проблемами обучения сам. Иногда это ведёт к неполной проработке материала, в следствии этого он не может хорошо оперировать информацией и решать с помощью неё задачи.

* Натянутые отношения с родителями.

Родители, не понимая, что их ребёнок уже не «малыш» не дают ему права выбора, возможность проявлять инициативу, самореализовываться. Дети, которые ранее воспринимали информацию от родителей, как истину, сейчас начинают сомневаться в правоте своих наставников. По этой причине возникают противоречия, и как результат – вечные скандалы и обиды друг на друга. Так же причиной данной проблемы может быть непонимание, неприятие увлечений своих детей, навязывание своей точки зрения. Частые упреки, недовольство и критика приводят к формированию комплексов, страдает самооценка и ребёнок, чувствуя себя несчастным и не любимым, ожесточается.

Сложные отношения с родителями негативно отражаются не учебном процессе.

* Изменения внешности подростка.

Когда у мальчика ломается голос, конечности становятся длиннее, а у девочки понемногу и неровно округляются формы, они испытывают чувство неполноценности. Ситуация усугубляется, если на лице появляются еще и угри. Все осложняется и тем, что среди ровесников кто-то взрослеет быстрее, кто-то – медленнее. Когда подросток проигрывает другим в сравнении внешних данных, у него появляются комплексы. Комплексы ведут к занижению общей самооценки подростка, и он не чувствует себя уверенно при ответах на вопрос, написании контрольной работы, хотя он обладает и знает полностью учебный материал, но не уверенность в себе мешает показывать свои умственные способности.

Ещё в качестве факторов влияния можно отметить и мировоззрение старшеклассников. В подростковом возрасте начинает формироваться мировоззрение, в качестве основного мотива поведения. Подростки начинают предугадывать последствия своих поступков и планировать действия в соответствии с этими последствиями. Ученики 10-11 классов активно получают научные и научно-популярные сведения о природе и окружающем их мире, о человеческих взаимоотношениях и обществе в целом, что позволяет их действиям становиться более осознанными, целенаправленными и они начинают иметь последовательность. Но мировоззрение у старшеклассников ещё не отличается целостностью, содержательностью и надежностью, как у взрослых состоявшихся личностей. Оно зачастую подвергается различным изменением под влиянием внешней пропаганды, внутренних неудач и так далее.

Выпускники еще не умеют адекватно оценивать свои качества и умения, они могут преувеличивать свои способности, но они учатся достаточно верно оценивать окружающих и их внутренний мир. В старшем подростковом возрасте, в отличие от младшего, обнаруживается повышенная чувствительность к нравственным поступкам взрослых. В первую очередь, это касается положительных аспектов личности (доброта, понимание, справедливость). При этом чувство справедливости они особенно старательно пытаются подчеркнуть при общении с учителями. В этот жизненный период подростка происходит переоценка положительных качеств благодаря включению в систему ценностных ориентиров новых критериев. Дружба с родителями, например, становится одной из наиболее высоких ценностей, а в отношении с учителями ценится доброта.

Рассматривая проблемы подросткового возраста, мы понимаем, что ребёнку трудно справиться с ними самостоятельно. В этот период особенно важна поддержка семьи, осознание, что у него есть спокойное место в доме, где можно почувствовать себя в безопасности. Нужно помочь ребенку, дать ему возможность узнать больше о себе, своих эмоциях и переживаниях, проработать их и справиться с их стихийностью.

Таким образом, подростковый возраст отличается повышенным интересом к школе и знаниям, стремлением к самостоятельности (идеальные условия). В этот период продолжает расти важность в общении со сверстниками, появляется потребность во взаимодействии с взрослыми. Главный вид деятельности в подростковом возрасте – межличностное общение. Отличительная черта старшего школьника — рост его самосознания. Все это формирует определенное эмоциональное состояние в период подготовки к ЕГЭ.

# **ГЛАВА 2. ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ К ЭКЗАМЕНАМ**

## **2.1. Влияние мотивации на результат ЕГЭ**

Выпускные классы и подготовка к ЕГЭ – нелегкое время как для самих учеников, так и для их родителей и педагогов. Что бы ни говорили окружающие, но зачастую и школьники, и их близкие воспринимают ЕГЭ, как некий «конец света». Не будем спорить, школьные выпускные экзамены – пожалуй, первое действительно серьезное испытание для повзрослевшего ребенка.

Как мотивация может повлиять на сдачу Единого Государственного экзамена?

Мотивация школьников может быть отрицательна (миновать наказание, мотивация «от», пассивная мотивация) и положительна (устремленность к достижению цели, мотивация «к», активная мотивация) и связана с желаемым результатом, от старшеклассника требуется, в таком случае, определенная сила воли. Подросток зачастую должен практически заставлять себя дисциплинированно заниматься, чтобы достичь поставленной цели. Впоследствии это указывает на то, какая у данного человека позиция в жизни – активная или пассивная. Школьник с активной мотивацией знает, что ЕГЭ является шансом для поступления в ВУЗ мечты, что это - его цель, к которой он стремится. Пассивно замотивированный ученик идет на ЕГЭ без определенной цели, на него действует «стадное чувство» человека, которое объясняется одним: «Видимо, это обязательно, да и все идут, и я пойду». Сдача Единого Государственного Экзамена для него - больше реакция на происходящее, чем его личная инициатива. Для такого школьника главное - сдать ЕГЭ, а как – это уже неважно.

Если старшеклассник понимает цель подготовки к ЕГЭ (например, он мечтает поступить в вуз на конкретную специальность), то у него вряд ли возникнет вопрос, почему нужно ежедневно уделять по 2-3 часа на выбранные предметы.

Как это ни печально, подростки редко понимают, как школьные знания могут пригодиться им в освоении выбранной профессии. Например, подросток выбирает профессию журналиста, потому что хочет подражать кому-то из знаменитых представителей СМИ. Но ребенок не вполне понимает, что для работы в прессе ему нужно иметь хорошие знания по истории, литературе, английскому.

В этом случае будет полезно обсудить со старшеклассником особенности профессии и объяснить, что карьерный путь начинается именно с подготовки к ЕГЭ по литературе и иностранному языку. Когда подросток увидит взаимосвязь между получением профессии и изучением определенных предметов для поступления в вуз, то вопрос о мотивации отпадет.

Для того чтобы ребенок точно понимал особенности выбранной профессии, он должен задать себе следующие вопросы:

* уверен ли я, что это профессия мечты?
* точно ли я изучил интересующие меня сферы и выбрал лучшее для себя?

Важно посмотреть, какие профессиональные задачи ставит перед собой специальность, а затем подумать, какие способности и особенности ребенка помогут добиться на работе успеха.

На этом этапе может выясниться, что выбранное дело подростку совсем не подходит.

Так же в этом вопросе может помочь общение с тем, кто сам буквально недавно был таким же учеником, как он, но смог успешно поступить в вуз и освоить профессию. Это поможет заручиться поддержкой в начинаниях и обрести мотивацию, которая станет топливом для учебных достижений старшеклассника.

ЕГЭ — это препятствие, которое необходимо преодолеть для достижения желаемого результата. Чем раньше ребенок это поймет (и будет относиться к экзамену как к серьезному, но все же не конечному пункту своей учебы; это всего лишь очередная ступень!), тем проще ему будет поддерживать свою мотивацию учиться.

## **2.2. Определение состояния готовности выпускников нашей школы к сдаче ЕГЭ**

Мы провели опрос среди учеников 11 классов. Данное исследование показывает психологическую готовность выпускников к сдаче ЕГЭ, а также помогает выяснить: каких результатов хотят добиться старшеклассники; что их мотивирует на это.

Тестирование доказало, что старшеклассники постоянно находятся в состоянии напряжения и даже стресса. Об этом говорят такие показатели: учащённое сердцебиение (52,9%), частые головные боли (76,5%), слабый аппетит (23,5%), а также проблемы со сном (58,8%). 76,5% опрошенных, спят меньше 7 часов в сутки, что крайне вредно для подростка, ведь правильный сон - залог хорошего физического и психического здоровья.

Результаты тестирование представлены на рисунке 1:

Рисунок 1

Больше 94,1% опрошенных, считают Единый Государственный экзамен серьёзным, возможно даже судьбоносным мероприятием. Ученики ведут тщательную подготовку и занимаются больше 7 часов в неделю. 100% учеников имеют свой собственный план подготовки к такому важному испытанию.

Ещё результаты опроса показали, что ученики ставят своей целью - высокий результат ЕГЭ. Больше 60% учеников хотят сдать экзамен в интервале результатов от 70 до 100 баллов за предмет. Остальные 40% хотят достичь результата в интервале от 50 до 70 баллов. В основном старшеклассники выбирают профиль своей будущей профессии по предметам, которые они очень хорошо знают, которые им интересны, таким образом они мотивируют себя на хороший результат.

Тестирование показало ещё один важный элемент в процессе мотивации учеников. Больше 88,2% из них выбрали профессию исходя из личных желаний. А некоторые даже мечтали об этом самого детства. Поэтому, чтобы их мечты стали реальностью, ведут интенсивную подготовку к ЕГЭ.

 Из этого мы можем сделать вывод о том, что одиннадцатиклассники имеют внутреннюю мотивацию, а как мы знаем, благодаря такому виду человек может добиваться больших успехов.

## **2.3 Результаты исследования и их анализ.**

В первую очередь, нас как исследователей, заинтересовала проблема ответственности каждого участника учебно-воспитательного процесса в успешной подготовке к ЕГЭ.

Результаты тестирования показали, более половины респондентов, а именно 61%, считают, ответственность полностью «ложиться» на их плечи. Это категория «самоуверенных учеников». Мнимая ответственность выпускников является одной из проблем, при которой ученик игнорирует помощь родителей и учителей, переоценивает свои возможности, возможно уклоняются от всех требований учителя.

39% выпускников относятся к категории «труженики». Это дети с высоким уровнем ответственности.

Порадовал тот факт, ни один из респондентов не попал в категорию «Ученик-лентяй»



Настораживает тот факт, что 78% выпускников принижают роль родителя в процессе подготовки к ЕГЭ.



Оценка ответственности педагогов за подготовку учащихся к ЕГЭ показала, что 50% респондентов адекватно оценивают роль учителя, сотрудничают с ним. 44% детей принижают роль учителя, игнорируют его требования и 6% респондентов перекладывают ответственность полностью на учителя.



Проанализировав все ответы, полученные в ходе методики «Незаконченные предложения», оказалось возможным представить результаты в таблице №1:

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты ответов учащихся | Количество выборов, сделанных учащимися |
| «Это государственная форма аттестации учащихся» | 9 |
| «Важный экзамен, обязательство, необходимое для поступления в ВУЗ» | 2 |
| «Это испытание или трудности» | 3 |
| «Это кошмар, ужас, трагедия» | 4 |

Таблица № 1. Варианты ответов учащихся на вопрос «ЕГЭ для меня – это …»

Следует отметить, что данные высказывания дают возможность нам судить не только об уровне осведомленности учащихся о предстоящей аттестации, но и об эмоциональном отношении к данной процедуре.

Очевидно, выпускники не только знают, что такое ЕГЭ, но и осознают меру ответственности за свое будущее. Ответственный подход к ЕГЭ продемонстрировали 96% респондентов.

Поэтому ЕГЭ и воспринимается как страх, отчаяние, испытание. Следует сказать, что о подобных переживаниях заявили 4 старшеклассника.

Об эмоциональном отношении к ЕГЭ говорят данные, полученные по второму вопросу: «Когда я думаю о ЕГЭ, то я испытываю…». Все они сведены в таблицу № 2:

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты ответов учащихся | Количество выборов, сделанных учащимися |
| Страх, боль, отчаяние | 13 |
| Волнение и дискомфорт | 4 |
| Совершенно спокоен | 1 |

Таблица № 2. Варианты ответов учащихся на вопрос «Когда я думаю, о ЕГЭ, я испытываю …»

Как видно из результатов, эмоциональное состояние выпускников, когда они думают о предстоящем ЕГЭ, тревожное. Проводя наблюдения за нашими респондентами, общаясь с ними один на один, мы увидели, что они ответственно относятся к любой деятельности. Как правило, именно ответственные ученики больше всего страдают перед важными событиями: пропадает аппетит, сон; у них увеличивается двигательная активность, частота пульса; иногда им кажется, что произойдет что-то плохое.

Волнение и неуверенность в собственных силах мешают им достичь успеха. Поэтому необходимо научиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуации экзамена, которая является стрессовой, мобилизовать все резервы и показать свои возможности.

Хотя тревожность и является негативным эмоциональным состоянием, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве.

Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина, а под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становиться более глубоким. Такое состояние называют стрессовым, именно оно увеличивает возможности человека «в схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного соперника». [3]

Необходимо помнить о том, что каждый человек испытывает определенное волнение перед сдачей экзамена, но у всех нас существует потенциал, которым необходимо научиться пользоваться в сложных жизненных ситуациях. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием.

В связи с этим рассмотрим результаты, полученные по третьему, последнему, вопросу: «Чтобы успешно сдать ЕГЭ, необходимо…» (Таблица № 3).

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты ответов учащихся | Количество выборов, сделанных учащимися |
| «Учить, не лениться и активно трудиться» | 11 |
| «Усердно готовиться, начиная с 10 класса» | 3 |
| «Спокойствие, вера в собственные знания и силы» | 2 |
| «Нужны не только собственные знания, но и везение | 2 |

Таблица № 3. Варианты ответов учащихся на вопрос-ситуацию

«Чтобы успешно сдать ЕГЭ, необходимо…»

Как видно, выпускники четко представляют план действий, который поможет им эффективно подготовиться к предстоящей аттестации. Анализируя предложенные варианты ответов, можно отметить позитивное отношение к жизни: оптимизм, активность и уверенность в себе. Это именно те качества, которые характеризуют «победителя», где основой такого позитивного отношения является вера в себя и ощущение своих возможностей. При этом успех и удача зависят от затраченных усилий, т.е. от упорного труда, систематических тренировок, самостоятельной подготовки, а также от желания человека быть хозяином своей судьбы.

Анкетирование «Готовность к ЕГЭ» включало в себя изучение нескольких видов трудностей.

Результаты анкетирования «Готовность к ЕГЭ»



|  |  |
| --- | --- |
| Показатель информированности о процедуре ЕГЭ | Процент выбора |
| Высокий | 72% |
| Средний | 28% |

У учащихся 11 класса высокий показатель информированности о процедуре ЕГЭ. Данная таблица показывает, что 72% респондентов владеют информацией о процедуре ЕГЭ. На данный момент, у них уже есть опыт участия в нем. Они хорошо осведомлены о предстоящем экзамене.

Беспокойство вызывают 28% учеников, которые показали средний результат знания о процедуре прохождения ЕГЭ. Поэтому необходима дополнительная информация со стороны педагогов и повторение знакомого материала, которое поможет им быть более спокойным на экзамене.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель владения навыками самоконтроля, самоорганизации | Процент выбора |
| Высокий | 17% |
| Средний | 83% |

Результат тестирования свидетельствует о том, что 17% учащихся 11 класса владеют навыками самоконтроля и самоорганизации. Уверены в своих силах и в том, что смогут выстроить стратегию деятельности на экзамене.

Тем не менее, у большинства респондентов все же имеются проблемы, связанные с неумением правильно распределить время и силы на экзамене, не все выпускники знают, как выбрать наилучших для них способ выполнения заданий. Учащиеся не в достаточной мере осведомлены о способах регуляции эмоционального состояния в трудной ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель тревожности связанный с процедурой ЕГЭ | Процент выбора |
| Высокий | 28% |
| Средний | 55% |
| Низкий | 17% |

Результаты анкетирования показали, что для 28% учеников свойственен высокий уровень тревожности.

Это может говорить о том, что ученики полностью осмыслили предстоящие испытания и относятся к этому серьёзно. Данные респонденты воспринимают стрессовую ситуацию более эмоционально и отвечают на нее субъективно переживаемыми эмоциями: беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Те же учащиеся, которые показывают низкий уровень тревожности, а их у нас 17% (3 чел.) не в полной мере оценивают предстоящее испытание и стараются абстрагироваться от этой проблемы (живут по принципу «подумаю завтра»). Те же ученики, которые показывают средний уровень 55% это учащиеся, которые реально оценивают сложившуюся ситуацию и психологически готовят себя кс дачи ЕГЭ, при этом подкрепляется это всё изучением и повторением экзаменационного материала.

3. Общие выводы и рекомендации???

Результаты проведенных исследований позволили установить, что:

1. Осознанное, серьезное и ответственное отношение к ЕГЭ продемонстрировали 94% респондентов. Кроме того, 72% имеют достаточно адекватный характер эмоциональных переживаний в условиях проверки знаний. Для них характерны уравновешенность поведения, адекватная самооценка, отсутствие повышенной чувствительности, решительность и самостоятельность.

2. Необходимо отметить важность высокого уровня осведомленности учащихся о процедуре проведения ЕГЭ. Респонденты владеют процессуальной информацией, т.е. навыками заполнения бланков ЕГЭ, осведомлены о правилах проведения экзамена, имеют представление о предъявляемых требованиях к участникам экзамена и правах.

3. Особую настороженность вызывает тот факт, что у достаточно большого количества респондентов выявлены личностные трудности в процессе психологической подготовки к ЕГЭ. Данной категории ребят необходима квалифицированная помощь. Мы рекомендуем им, прежде всего, обратиться за индивидуальной помощью к психологу, а также начать посещать занятия с элементами тренинга, направленных на снятие тревожности. Следует наметить также индивидуальный план действий, который позволит сформировать оптимистическое отношение к ЕГЭ, а также научиться управлять своим эмоциональным состоянием, регулировать свое поведение в стрессовых ситуациях.

4. Кроме того, будучи объектами учебно-воспитательного процесса, мы, проведя данное исследование, осознали необходимость психологической готовности к сдаче ЕГЭ и превратились из объектов педагогических воздействий в субъектов. Теперь мы можем помочь психологически подготовиться к экзаменам не только самим себе, но и одноклассникам. Мы активно участвуем в проведении запланированных мероприятий педагогом –психологом в качестве волонтеров.

## **2.3. Рекомендации выпускникам для успешной подготовки к ЕГЭ**

В ходе исследования и синтеза различных научных ресурсов мы сформулировали семь самых эффективных рекомендаций при подготовке к ЕГЭ.

1. Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.

Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть, как страшный сон, эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только пятнадцать заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

2. Создай образ экзамена.

Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день Х: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. Пиши пробные экзамены.

Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

4. Отдыхай.

Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «в школу-из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что лучший отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность.

5. Занимайся творчеством.

Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые были явно неспокойные. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. Здоровое питание и полноценный сон.

Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

7. Не сдерживай эмоции.

Ты же не робот, верно? А людям свойственно

переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

# **Заключение**

В процессе моей работы над проектом было изучено: что такое мотивация, выделены ее виды, а также мы выяснили, как на нее влияет период взросления и психологические проблемы, возникающие в этом периоде. Были определены 5 методов мотивации учеников с разными типами деятельности. В ходе работы мы поняли, что мотивация играет ключевую роль в подготовке к ЕГЭ.

На основании проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что выпускники в нашей школе имеют внутреннюю мотивацию, которая в большей степени позволяет добиваться успеха.

Сформулированные рекомендации помогут достичь наибольших результатов в работе, рационально использовать силы и время.

Нами был создан сайт, который поможет найти правильную мотивацию для подготовки к ЕГЭ.

Цель моего проекта достигнута, задачи в ходе работы выполнены полностью.

Так как я - выпускник, полученная информация поможет мне правильно расставить приоритеты, отрегулировать режим труда и отдыха и понять: для чего я сдаю ЕГЭ. А в следствии этого правильно мотивировать себя и успешно пройти это испытание, и достичь моей цели - поступить в ВУЗ.

Надеюсь, моя работа поможет в этом и моим одноклассникам.

Все вышесказанное убеждает нас в том, что мотивация выпускника действительно оказывает сильное влияние на результат ЕГЭ. Гипотеза подтвердилась.

Это исследование может быть продолжено, потому что мы рассмотрели не все методы мотивации, и продукт может быть модернизирован с учётом новых знаний.

# **Список используемых библиографических источников и литературы**

1. Анненский И. Стихотворения / И. Анненский. – Текст: электронный // Библиотека Максима Мошкова: [сайт]. – URL: <http://annensky.lib.ru/poems.htm>
2. Минский Н. Белые ночи. Гражданские песни / Н. Минский. – Текст: электронный // Большая онлайн библиотека e-Reading. – [сайт]. – URL: <http://www.e-reading.club/chapter.php/95725/80/Minskiii_-_Belyii_nochi._Grazhdanskie_pesni.html>
3. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагога­ми, родителями. - М.: Генезис, 2009 - 184с
4. Еделева Е.Г. Методические рекомендации по психологической подготовке учащихся к ЕГЭ. - Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2009.-44с.
5. Павлова М. А., О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009
6. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антистрессовый классный час» В. Родионов.
7. Макарова Г.Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей // Завуч. – 2003. - №4. – С. 16-17.

**Интернет-ресурсы:**

1. http://www.ege.edu.ru/
2. http://festival.1september.ru/articles/593440/
3. http://psy.1september.ru/

# **Приложение 1**

Тест для определения развития воли для учащихся

- Я предлагаю вам заполнить тест и определить, насколько у вас развита воля. Ученики отвечают на вопросы теста, записывая ответы на листках «да» или «нет».

1. Способен ли ты, если надо, рано утром встать с постели, как бы рано это ни было?

2. Каждое утро ли ты делаешь зарядку?

3. Стремишься ли ты соблюдать режим дня?

4. Как бы тебе ни мешали, можешь ли ты на уроках не отвлекаться и делать то, что требуется?

5. Осуждаешь ли ты, хотя бы про себя, тех, кто опаздывает или пропускает уроки, мешает на них другим?

6. Всегда ли ты выполняешь домашние задания, пусть даже не самостоятельно?

7. Читаешь ли ты дополнительную литературу?

8. Выполняешь ли ты поручение, которое тебе не совсем приятно?

9. В конфликтной ситуации, находясь на грани того, чтобы с кем – то поссориться, можешь ли ты этого не делать?

10. Всегда ли ты выполняешь домашние задания без напоминания?

11. Есть ли такие дни и часы, в которые ты любишь заниматься одним и тем же делом?

12. Если ты начал что – то делать, но потом понял, что это неинтересно, доведешь ли ты начатое до конца?

13. Можешь ли ты отказаться от самой интересной телепередачи или кинофильма, если у тебя срочное и важное дело?

14. Всегда ли ты выполняешь свои обещания?

15. Задумываешься ли ты о своем поведении, поступках, делаешь ли ты из этого выводы?

Интерпретация теста.

 За каждый ответ «да» - поставить себе 2 балла, за ответ «нет» -0.

Если набралось от 22 до 33 баллов – с силой воли все в порядке. На вас можно положиться, вы не подведете. Но иногда ваша твердая позиция неприятна окружающим. Научитесь считаться с ними.

 Если набралось от 13 до 21 балла, сила воли развита средне. Если вам поручают что – то, вы выполняете, а по своей инициативе лишние обязанности на себя не берете. Вы не всегда тверды и упорны в достижении цели. И четких целей пока нет.

 Если набралось 12 и менее баллов, то с силой воли у вас неблагополучно. К своим обязанностям вы относитесь «спустя рукава», делаете лишь то, что легче и интереснее. У вас наверняка много неприятностей в школе и дома. Постарайтесь посмотреть на себя со стороны, проанализируйте свое поведение, поступки, постарайтесь хоть что – то изменить. Вы скоро убедитесь, что это вовсе не трудно, и станете волевым человеком.