

Тепсикоева Бэла Казбековна¹, Енжевская Марина Владимировна², кандидат педагогических наук, доцент
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Московский государственный психолого-педагогический университет», Москва, Российская Федерация,
¹bel-75@yandex.ru, ²enzhevskayamv@mgppu.ru

ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Статья посвящена исследованию способов повышения уверенности в себе у старших школьников в период подготовки к государственной итоговой аттестации (ГИА). Проведена диагностика уровня тревожности и психологической готовности учащихся к экзаменам. Разработана и апробирована программа специального тренинга. На основании полученных экспериментальных данных выявлено, что применение тренинговых методов способствует достоверному росту уверенности, повышению готовности к сдаче ЕГЭ и снижению уровня стресса. Обоснована эффективность внедрения разработанной программы в образовательный процесс школ.

Ключевые слова: старшие школьники; государственная итоговая аттестация; тренинг.

Tepsikoeva Bela Kazbekovna¹, Enzhevskaya Marina Vladimirovna², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
 Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State University of Psychology and Education",
 Moscow, Russian Federation, ¹bel-75@yandex.ru, ²enzhevskayamv@mgppu.ru

TRAINING AS A MEANS OF INCREASING SELF-CONFIDENCE IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS DURING PREPARATION FOR THE STATE FINAL CERTIFICATION

The article is devoted to the study of methods for increasing self-confidence in senior high school students during the preparation for the State Final Certification (GIA). A diagnosis of anxiety levels and the psychological readiness of students for exams was conducted. A special training program was developed and tested. Based on the obtained experimental data, it was revealed that the application of training methods contributes to a significant increase in confidence, improved readiness for taking the Unified State Exam (USE), and a reduction in stress levels. The effectiveness of implementing the developed program into the school educational process is substantiated.

Key words: senior high school students; State Final Certification (GIA); training.

Введение. В условиях современных образовательных реалий, исследования уверенности в себе у старших школьников в условиях Государственной итоговой аттестации (ГИА), становятся все более актуальными, поскольку экзамены могут оказывать значительное влияние на психоэмоциональное состояние учащихся и представлять собой значительный стресс для старших школьников.

Основная часть. Уверенность в себе — это одна из ключевых характеристик личности, которая начинает формироваться с раннего детства через взаимодействие с важными для человека людьми. В период подросткового возраста она активно проявляется в общении со сверстниками, что в значительной степени определяет, как подросток воспринимает себя как способного или неспособного к уверенным действиям. Чувство собственного достоинства и способность принимать обратную связь от окружающего мира оказывают значительное влияние на всю дальнейшую взрослую жизнь. Все виды деятельности человека тесно связаны с его самоощущением, уверенностью в своих мыслях и поступках. При подготовке к государственной итоговой аттестации у многих школьников растет тревожность и страх перед экзаменами, снижается уверенность в своих силах и самооценка. Недостаточность уверенности может негативно сказаться как на общем уровне успеваемости, так и на результатах государственной итоговой аттестации. В связи с этим, особенно важно выявлять факторы, способствующие формированию и укреплению уверенности в себе, особенно в предэкзаменационный период [1].

Целью данного исследования является изучение тренинговых методов как средства повышения уверенности в себе у старших школьников в условиях подготовки к ГИА. Гипотеза исследования представлена следующим предположением: участие старших школьников в специально разработанных тренингах положительно сказывается на повышении их уверенности в себе. Исследование проводилось в общеобразовательных школах Дигорского района, Республики Северная Осетия-Алания. Выборку составили 43 старших школьника, обучающихся в 11-х классах [2]. В качестве диагностического инструментария были использованы: анкета «Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ» М. Ю. Чибисовой, шкала PSM-25 в адаптации Н. Е. Водопьяновой, тест экзаменационной тревожности (Achievement-Anxiety-Test) и тест уверенности в себе В. Г. Ромек. В работе использовались непараметрические статистические методы — критерии U Манна-Уитни и H Краскела-Уоллиса, коэффициент ранговой корреляции r Спирмена. Статистическая обработка результатов была проведена в программе IBM SPSS Statistics 23 [3].

На основании результатов эксперимента можно констатировать, что: все старшие школьники на высоком и среднем уровне знакомы с процедурой проведения ЕГЭ. Для 60,5% старших школьников характерно

состояние чрезмерного волнения и страха. Большинство старших школьников способны контролировать свои действия и соблюдать установленные правила и планы. Высокий уровень общего показателя готовности к ЕГЭ зафиксирован у 39,5% старших школьников. Необходимость применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки выявлена только у 4,6% старших школьников. Необходимо соблюдать режим учебы и отдыха 25,6% старших школьников. Уверенность в себе и социальная смелость на высоком и среднем, а социальная смелость на среднем и низком уровнях выявлены у преобладающего большинства старших школьников [4].

Разработан и апробирован тренинг по повышению уверенности в себе у старших школьников в условиях подготовки к государственной итоговой аттестации. После проведения повторного обследования испытуемых, можно констатировать, что тренинг по повышению уверенности в себе у старших школьников в условиях подготовки к государственной итоговой аттестации, оказывает положительное влияние на рост показателей старших школьников: уверенности в себе, готовности к сдаче ЕГЭ, способствующих достижений и снижение уровня психологического стресса. Повышение уверенности в себе способствует снижению уровня стресса в период прохождения Государственной итоговой аттестации.

Заключение. Разработанный и адаптированный в процессе исследовательской деятельности, тренинг развития уверенности в себе, может успешно использоваться в образовательной деятельности системы основного общего образования в период подготовки старших школьников к Государственной итоговой аттестации [5].

Список цитируемых источников

1. Володарская, Е. А. Социально-психологические факторы уверенности в себе в подростковом возрасте / Е. А. Володарская, Е. Н. Зиновьева // Человеческий капитал, 2019. — № 9 (129). — С. 48—56.
2. Качимская, А. Ю. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам / А. Ю. Качимская, П. О. Ковтун // Мир науки. Педагогика и психология, 2019. — № 3. — С. 28—32.
3. Лазарус, А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия : практ. рук. / А. Лазарус. — Изд-во : ИП Базенков И., 2022. — 214 с.
4. Павлова, М. А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. ФГОС / М. А. Павлова, О. С. Гришанова. — М. : Учитель, 2020. — 201 с.
5. Grusek, J. E. Theory of social learning and developmental psychology: the legacy of Robert Sears and Albert Bandura / J. E. Grusek // International Journal of Development Sciences, 2020. — № 14 (5). — P. 67—88.

УДК 373.2

Тиминская Наталья Георгиевна

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка № 2 г. Лиды»,
г. Лида, Республика Беларусь, nata.timinskaya@bk.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗВУКОВОЙ КУЛЬТУРЫ РЕЧИ У ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В статье описывается опыт работы по формированию звуковой культуры речи у детей 5—7 лет, подчёркивая важность четкой артикуляции, правильного произношения звуков, речевого дыхания, темпа и интонации. Представленный опыт демонстрирует эффективность системного использования дидактических игр и упражнений как основного метода формирования звуковой культуры речи у детей 5—7 лет. Ведется речь о том, что в старшем дошкольном возрасте актуальность формирования звуковой культуры речи особенно высока, так как это фундамент успешного обучения в школе, особенно грамоте, ключ к полноценному общению и социализации ребёнка, а также основа для развития лексики, грамматики, влияющая на формирование личности в целом.

Ключевые слова: звуковая культура речи; дикция; темп; звукопроизношение; фонематический слух; речевое дыхание; дидактическая игра.

Timinskaya Natalia Georgievna

State Educational Institution "Preschool Child Development Center No. 2, Lida", Lida, Republic of Belarus, nata.timinskaya@bk.ru

FORMATION OF SOUND CULTURE OF SPEECH IN CHILDREN AGED 5—7 THROUGH THE USE OF DIDACTIC GAMES AND GAME EXERCISES

The article describes the experience of working on the formation of a sound culture of speech in children 5—7 years old, emphasizing the importance of clear articulation, correct pronunciation of sounds, speech breathing, tempo and intonation. The presented experience demonstrates the effectiveness of the systematic use of didactic games and exercises as the main method of forming a sound culture of speech in children 5—7 years old. It is said that in older preschool age, the relevance of the formation of a sound culture of speech is especially high, since this is the foundation of successful learning at school, especially literacy, the key to full-fledged communication and socialization of the child, as well as the basis for the development of vocabulary, grammar, affecting the formation of personality as a whole.

Key words: sound culture of speech; diction; tempo; sound reproduction; phonemic hearing; speech breathing; didactic play.