ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФАКУЛЬТЕТ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра педагогики и психологии с курсом ПО



Выпускная аттестационная работа

ПРОЕКТ СЦЕНАРИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КУРАТОРСКОГО ЧАСА ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

**Работу выполнила:**

слушательница:

Рупенко Анастасия Юрьевна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

**Научный руководитель:**

к.п.н., доцент

О.А. Корнилова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(оценка, дата)

Красноярск 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc436916634)

[ГЛАВА 1. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ 4](#_Toc436916635)

[ГЛАВА 2. СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ КУРАТОРСКОГО ЧАСА 6](#_Toc436916636)

[Этап 1: диагностика 6](#_Toc436916637)

[Этап 2: мозговой штурм 7](#_Toc436916638)

[Этап 3: обобщение результатов 7](#_Toc436916639)

[Этап 4: рекомендации на время сессии 8](#_Toc436916640)

[Этап 5: подведение итогов 9](#_Toc436916641)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 10](#_Toc436916642)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 11](#_Toc436916643)

# ВВЕДЕНИЕ

Поступление в высшие и средние профессиональные учебные заведения – это новый этап в жизни молодого человека, который связан не только с положительными изменениями и развитием, но и с новыми трудностями. Адаптация к новым условиям и требованиям не всегда проходит легко, а наиболее яркие переживания студентов всегда связаны с экзаменационным периодом.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. И для этого существует целый ряд причин:

Во-первых,экзамен — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося и его дальнейшую судьбу.

Во-вторых, подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна.

И, в-третьих, в период сессии усиливается эмоциональное давление и возрастает страх оказаться неуспешным.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект — личность студента. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов.

Данное мероприятие разработано с целью формирования навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

# ГЛАВА 1. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Экзаменационная сессия является одним из структурных элементов учения – ведущего вида деятельности студентов. Специфическими чертами ее являются:

1. существенный элемент неопределенности, заключающийся, прежде всего в неизвестности исхода;
2. насыщенность многообразными эмоциями, оказывающими то или иное влияние на результативность сдачи экзаменов;
3. напряженный характер ситуации;
4. чрезмерная субъективная сложность задания;
5. присутствие элементов стрессового характера (дефицит информации или времени, избыточность информации и другие факторы, эмоциональные факторы).

Экзамен – не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Многочисленные исследования показывают, что во время подготовки и сдачи экзаменов имеют место интенсивная умственная деятельность, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна (поверхностный, беспокойный сон), эмоциональные переживания. Все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма.

В дни сдачи экзаменов ухудшается память, замедляется время реакции, наблюдается наибольший выброс адреналина и норадреналина в кровь. Изменяются вегетативные показатели: отмечается учащение сердцебиения на 10-15 ударов в минуту, усиление тремора рук, снижение температуры пальцев. Все это свидетельствует о сопровождающем возбуждении симпатоадреноловой системы. Во многих исследованиях подтверждается неблагоприятное влияние экзаменов на сердечнососудистую систему студентов. Кроме того, в ситуации экзаменов отмечено снижение уровня мышления, внимания, памяти и всех показателей шкалы самооценки, самочувствия, настроения, работоспособности, ночного сна, аппетита. Появляются страх и неуверенность в себе, которые, связываясь с заниженной самооценкой, в свою очередь приводят к новым аффективным переживаниям.

Для успешной сдачи экзамена важно, в каком психическом состоянии находится студент. Наиболее благоприятное для успешной сдачи экзаменов психическое состояние студентов характеризуется внимательностью, серьезностью, уверенностью, относительным спокойствием. Все студенты волнуются во время экзамена, и потому желательное спокойствие при его сдаче надо назвать относительным. Весь период сдачи экзаменов характеризуется состоянием умственного напряжения.

От интенсивности предэкзаменационных реакций во многом зависит и окончательный успех. Существует мнение, что оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам. Мы будем называть эти состояния предэкзаменационными. На степень предэкзаменационного возбуждения оказывают влияние многие факторы, однако основными являются: характер экзамена, поведение и настрой преподавателя, подготовленность к экзамену, самоуверенность, индивидуальные типологические особенности студента и др.

# ГЛАВА 2. СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ КУРАТОРСКОГО ЧАСА

**Цель**: формирования навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи**:

1. стимулировать обучающихся к размышлению о способах совладения с предэкзаменационным волнением.

2. формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.

3. способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локус-контроля своего поведения.

4. способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам;

5. познакомить со способами снятия эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

**ХОД РАБОТЫ**

## Этап 1: диагностика

**Ведущий**: Здравствуйте! Скоро вам предстоят экзамены. Вы знаете, что это такое. И наверняка каждый из вас перед экзаменом испытывает волнение. Представьте себе канун экзаменов, оцените степень своего волнения в баллах от 0 до 100. При этом 0 баллов означает, что вы совершенно не волнуетесь перед экзаменом, вы абсолютно спокойны, а 100 баллов — что вы очень сильно волнуетесь, не можете ничем заниматься, только «трясетесь» от предстоящих событий.

Здесь (ведущий показывает на свободное место вдоль стены) у нас будет своеобразная линейка — шкала. «0» обозначает этот стул, а «100» — этот (ведущий устанавливает два стула в противоположных концах свободной стены, обозначая границы шкалы).

Обучающие начинают искать свое место на своеобразной пространственной «шкале предэкзаменационного волнения». Когда шкала почти сформировалась, ведущему необходимо пройти ее по всей длине, уточняя правильность места положения. Теперь задача ведущего — разделить всех участников на группы таким образом:

• в первую группу включаются 3–5 человек, максимально волнующихся перед экзаменом, и столько же — минимально волнующихся;

• во вторую группу включаются 3–5 человек, несколько меньше волнующихся перед экзаменом, и столько же — минимально волнующихся;

• и так далее, таким образом в последнюю группу войдут ребята со средним уровнем предэкзаменационного волнения.

После данной процедуры группы занимают места: каждая группа образует свой рабочий круг. Время 5-7 минут.

## Этап 2: мозговой штурм

**Ведущий**. В каждой группе у нас есть те, кто больше волнуется перед экзаменами, и те, кто волнуется меньше. Ваша задача — поделиться своим опытом друг с другом. Тем, кто волнуется, — рассказать, что именно заставляет их волноваться, почему они не могут справиться со своим волнением. А тем, кто не волнуется, — как им это удается, какими методами они пользуются, какие приемы наиболее эффективны. В итоге вы в своей группе должны выделить и записать не менее 10 способов и приемов снижения предэкзаменационного волнения.

На выполнение задания отводится 10–15 минут.

## Этап 3: обобщение результатов

**Ведущий**. Теперь мы сделаем следующее: каждая группа по очереди называет какой-то один способ преодоления волнения перед экзаменами, а я их записываю на доске. Если способы в разных группах будут повторяться, мы это отметим. Пожалуйста, кто готов назвать первый способ?

Записывание способов преодоления предэкзаменационного волнения должно превратиться в обсуждение, студенты должны получить дополнительную информацию об используемых ими способах. Время на обсуждение: 20-30 минут.

## Этап 4: рекомендации на время сессии

**Ведущий**. Спасибо всем, вы отлично поработали. У нас получился довольно обширный список самых различных методов и приемов, чтобы снизить уровень волнения перед экзаменами. Давайте обобщим и приведем выработанные вами рекомендации к единому результату.

Ведущий делит предложенные способы на шесть категорий, дополняя и поясняя их значение. Время: 15-20 минут.

1. **Освоение навыков позитивного мышления.** Здесь важно учесть: речь идет не о ложном оптимизме, позволяющем надеяться на космос. Позитивное мышление всегда предполагает ориентацию на желаемый вариант развития событий и понимание ресурсов, за счет которых этот вариант может стать реальностью.
2. **Самомотивация**. Заключается в постановке работающих целей и поиске косвенных мотивов, если вдруг прямых мотивов учебной деятельности нет. Зато подготовка к экзамену перестанет казаться нудным, ненужным занятием!
3. **Освоение способов учебной деятельности** (автодидактика). Предполагает выработку навыков составления понятного и простого конспекта, корректного определения любого понятия с помощью простых правил формальной логики; индивидуальный подбор подходящих способов заучивания и т.п.
4. **Определение своего типа тайм-менеджмента**. При выборе типа тайм-менеджмента нужно ориентироваться на свои биоритмы, комфортную степень свободы в рамках плана; учитывать несколько нехитрых правил чередования блоков для заучивания. Тайм-менеджмент творит чудеса (если его применять)!
5. **Освоение приемов саморегуляции**. Есть множество эффективных техник снятия эмоционального напряжения. Одна из них, например, глубокое дыхание. Очень полезно заранее индивидуально подобрать ту, которая точно поможет.
6. **Подключение везения**. «Магический» этап. Пятачок в туфле, в одном кармане – молитва, в другом – шпаргалка (пользоваться не обязательно, главное, что она есть) и т.п. Помогает это или нет – науке неизвестно, но уверенности обычно добавляет.

## Этап 5: подведение итогов

**Ведущий**. Сегодня на занятии мы с вами обсудили очень важную тему — как действовать, что делать, чтобы экзамены прошли с наименьшими волнениями и закончились наилучшим результатом. Надеюсь, что каждый из вас узнал что-то новое на нашем занятии, что поможет ему при подготовке и сдаче экзаменов. Я подготовила для вас памятку, которая поможет легче пережить экзаменационный период.

Мне было интересно общаться с вами, обсуждать ваши идеи. Спасибо вам! До свидания.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное мероприятие дает первичное представление о вариантах подготовки к экзаменам, способах снижения предэкзаменационного волнения и осознания собственных резервов. Данная тема актуальна для студентов первого года обучения, поскольку новые условия всегда требуют определенного периода адаптации, отражаются на психоэмоциональном и психофозиологическом состоянии обучающихся. А это, в свою очередь, влияет на успешность учебной деятельности.

Представленная разработка может быть как самостоятельным мероприятием, так и частью цикла кураторских часов по подготовке к экзаменационной сессии. Дальнейшая работа может вестить в направлении расширения диапазона средств по преодолению предэкзаменационного волнения (тайм-менеджмент, аутотренинг, методики развития внимания и т.д.) Возможно продолжение работы по самостоятельному освоению данной темы, например, по созданию памятки для первокурсников «Экзамен – это просто!». Также возможно проведение данного мероприятия в форме открытого кураторского часа, организуемого старшими курсами для первокурскников.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Батечко О.В. Методическая разработка классного часа «Экзамен без стресса» /Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/> (Дата обращения: 01.12.2015)
2. Дорофеева Н.В. Учет психофизиологических и психодинамических особенностей студентов в образовательном процессе [Текст] / Н.В. Дорофеева // Пед. образование и наука. - 2011. - № 11. - С. 86-88.
3. Льдокова Г.М., Панфилов А.Н. Психические состояния студентов в усложненных условиях учебной деятельности // Концепт. - 2013. - №1.
4. Майер Н.Я. **«Счастливый билет»: шесть шагов к успеху на экзамене // Тренинговый центр системного развития ООО «DEEPSOVETNIK»** [Электронный ресурс]. URL: <http://дипсоветник.рф/>(Дата обращения: 01.12.2015)