**Аналитическая справка по итогам реализации программы занятий с элементами психологического тренинга для учащихся 11-го класса «Психологическая подготовка к ЕГЭ**»

Рабочая программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ" была составлена в 2020 году на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программы «Путь к успеху» Стебеневой Н., Королевой Н., авторской программы Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Необходимость создания новой программы вызвана тем, что за время работы по старой программе произошли изменения при подготовке и проведению ЕГЭ. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ.

**Цель программы:** выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников школы, которые повысят эффективность подготовки к прохождению экзаменационных испытаний и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена.

**Задачи программы:**

1. Знакомство с возможными способами подготовки к ЕГЭ;
2. Повышение учебной мотивации старшеклассников;
3. Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
4. Обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
5. Знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
6. Профилактика тревожности выпускников 11-х классов.

**Возрастные особенности:** программа рассчитана на учащихся 11- го класса.

**Режим занятий:** программа имеет теоретическую и практическую части и разработана на 1 год обучения. План учебных занятий строится из расчета 1 часа в неделю; всего 34 часа. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

1. Ролевые игры;

2. Мини-лекции;

3. Дискуссии;

4. Релаксационные методы;

5. Метафорические притчи и истории;

6. Психофизиологические методики;

7. Телесно-ориентированные техники;

8. Диагностические методики.

**Целевая аудитория программы:**

Ученики старших классов общеобразовательных школ.

**Оценка результатов:**

*Предметных:*

- приобретут представление о понятии стресс и способах совладенья с ним (отработка желаемого поведения на экзамене);

 - сформируют и отработают навыки работы с текстами;

- научатся приемам запоминания;

- сформируют представление о процедуре и формальных правилах прохождения ЕГЭ и подготовки к ним;

*Метапредметных:*

- научатся навыкам саморегуляции;

- получат информацию об индивидуальных возможностях восприятия и научатся использовать эти возможности в подготовке к ЕГЭ и применять их в жизни.

*Личностных:*

- научатся оценивать собственные перспективы и возможности.

**Оценка результатов** осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

**Критерии оценки эффективности результата:**

Анализ эффективности работы данной программы проводится на основе сопоставления проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению.

Для оценки эффективности были использованы следующие методики:

1.Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Лукашевич Е. Е.;

2.Тест – опросник для определения уровня самооценки Ковалева С. В.;

3.Тест – опросник «Шкала самоэффективности», на определение веры в собственные способности и возможность собственного успеха Швацер Р., Ерусалем М.;

4. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса .

**Анализ результатов:**

 **В 2020-2021 учебном году** в занятиях приняло участие 37 учащихся 11-х классов. При анализе изменений, произошедших с учащимися после проведения занятий, были получены следующие результаты:

уровень тревожности после проведения занятий у учащихся снизился. Больше 51% учащихся после проведения занятий имеют уровень тревожности средний с тенденцией к низкому, когда такой уровень тревожности до занятий имело только 36% учащихся;

уровень самоэффективности после проведения занятий у учащихся повысился. 38% учащихся после проведения занятий имеют уровень самоэффективности средний и 22% учащихся имеют высокий уровень самоэффективности, когда средний уровень самоэффективности до занятий имело 56% учащихся, а высокий уровень самоэффективности после проведения занятий вырос с 17% до 23%;

уровень стрессоустойчивости после проведения занятий у учащихся повысился, 20% учащихся после занятий имеют высокий и очень высокий уровень стрессоустойчивости, тогда как очень высокого уровня стрессоустойчивости до занятий не было ни у одного учащегося;

уровень самооценки после проведения занятий у учащихся повысился, высокий уровень самооценки имеют 22% учащихся, тогда как до занятий только 8% учащихся имели такой же уровень. Низкого уровня самооценки после проведения занятий не стало вообще.

Таким образом, из анализа полученных результатов можно сделать вывод, что после проведенных занятий у учащихся 11-х классов снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стрессоустойчивость и самоэффективность, наблюдается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение тревожности. Можно считать работу в этом учебном году эффективной.

**В 2021-2022 учебном году** в занятиях приняло участие 41 учащийся 11-х классов. При анализе изменений, произошедших с учащимися после проведения занятий, были получены следующие результаты:

 уровень тревожности после проведения занятий у учащихся снизился. 54% учащихся после проведения занятий имеют уровень тревожности средний, когда такой уровень тревожности до занятий имело только 45% учащихся;

уровень самоэффективности после проведения занятий у учащихся повысился. Высокий уровень самоэффективности после проведения занятий вырос с 22% до 35%, а низкого уровня самоэффективности после проведения занятий не имеет никто из учащихся;

уровень стрессоустойчивости после проведения занятий у учащихся повысился,45% учащихся после проведения занятий имеют уровень стрессоустойчивости выше среднего и 33% учащихся имеют высокий уровень;

уровень самооценки после проведения занятий у учащихся повысился, высокий уровень самооценки имеют 24% учащихся, тогда как до занятий только 16% учащихся имели такой же уровень. Низкого уровня самооценки после проведения занятий не стало вообще;

Таким образом, из анализа полученных результатов можно сделать вывод, что после проведенных занятий у учащихся 11-х классов снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стрессоустойчивость и самоэффективность, наблюдается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение тревожности.

Можно считать работу в этом учебном году эффективной.

**В 2022-2023 учебном году** в занятиях приняло участие 34 учащихся 11-х классов. При анализе изменений, произошедших с учащимися после проведения занятий, были получены следующие результаты:

уровень тревожности после проведения занятий у учащихся снизился. 51% учащихся после проведения занятий имеют уровень тревожности средний, когда такой уровень тревожности до занятий имело только 44% учащихся;

уровень самоэффективности после проведения занятий у учащихся повысился. Высокий уровень самоэффективности после проведения занятий имеют 21% учащихся, средний уровень самоэффективности после проведения занятий вырос с 51% до 69%;

уровень стрессоустойчивости после проведения занятий у учащихся повысился, уровень стрессоустойчивости выше среднего после занятий имеют 34% учащихся и 18% учащихся после занятий имеют высокий уровень;

уровень самооценки после проведения занятий у учащихся повысился, 49% учащихся имеют средний уровень, тогда как до занятий такой уровень имел только 41% учащихся;

Таким образом, из анализа полученных результатов можно сделать вывод, что после проведенных занятий у учащихся 11-х классов снизился уровень тревожности, повысилась самооценка, стрессоустойчивость и самоэффективность, наблюдается повышение уровня стрессоустойчивости и снижение тревожности. Можно считать работу в этом учебном году эффективной.

Как следствие, устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена. Можно считать работу по данной программе эффективной.