

Успешность выполнения любой деятельности определяется состоянием психологической готовности к ней. **Психологическая готовность** — это сочетание личностных качеств и психологических особенностей человека, которое обеспечивает успешное выполнение соответствующей деятельности. Психологическая готовность является результатом достаточно длительного процесса подготовки.

Централизованное тестирование (ЦТ) рассматривается как сложный вид деятельности, который носит стрессовый характер, требует мобилизации ресурсов психики. Помимо проверки знаний по учебным дисциплинам происходит проверка человека на его психологическую устойчивость и выдержку.

Чтобы грамотно осуществлять психологическую подготовку к централизованному тестированию, необходимо рассмотреть **специфику** предстоящей деятельности.

**Особенности процедуры централизованного тестирования:**

- Результаты ЦТ определяют положение ученика в школе и в будущей жизни.
- Во время ЦТ происходит своеобразное психологическое давление на ученика (не подведи), возникает боязнь быть неуспешным, необходимость соответствовать ожиданиям педагогов и родителей.
- ЦТ предполагает проверку знаний по большому объему учебной информации за ограниченный отрезок времени.
- ЦТ проходит в новой незнакомой обстановке.
- Во время ЦТ присутствуют незнакомые люди, которые строго контролируют процедуру экзамена.
- Организация ЦТ строго регламентирована по процедуре и форме.
- Процедура ЦТ — это длительное статическое напряжение, ограничение движений в сочетании с интенсивной умственной деятельностью.
- Процедура ЦТ связана с сильными эмоциональными переживаниями, это стресс.
- Тестовый характер заданий требует умения делать осознанный выбор.