

УДК 1

DOI 10.21661/r-558311

Костина А.С.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СТРЕССА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

***Аннотация:** в статье описывается созданная программа психологической коррекции учащихся старших классов. Автор приводит результаты исследования.*

***Ключевые слова:** стресс, старшеклассники, программа психологической коррекции.*

Согласно теории Селье, стресс является совокупностью не специфических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров [3].

Период подготовки старшеклассников к сдачам экзаменов выступает как раз комбинацией этих факторов стресса.

Для повышения стрессоустойчивости старшеклассников не обходима, заблаговременная психоэмоциональная подготовка, которая будет способствовать повышению уровня стрессоустойчивости, и появлению знаний и навыков как вести себя в стрессовой ситуации и как из неё выйти.

В рамках исследования планируется создание определенной модели, которая будет отображать ход всего исследования.

Коррекционная работа с состоянием стресса должна включать в себя многие аспекты, такие как: просветительская работа, старшеклассники должны знать теоретические причины и способы возникновения страха; практическая работа в которой ребята будут учиться определять собственное состояние, уметь бороться со стрессом, уметь выявлять первые признаки стресса; и конечно же профилактическая работа с помощью которой будет удерживаться психоэмоциональное состояние старших школьников, расширяться знания о специалистах способных помочь при стрессе.

Вопрос состоит в том, что, когда же следует вводить программу психологической коррекции. Профилактические мероприятия в начале учебного года могут не оказать должного эффекта. Старшеклассники встречаются с ситуациями пробных экзаменов или допусков до государственных экзаменов в конце осени начале зимы. В данный период психолог может вести наблюдение за реакциями старшеклассников на экзамены и провести опрос лично или по средствам анкетирования психоэмоционального состояний старшеклассников, для создания представления о предстоящей работе.

Ввиду занятости старшеклассников, целесообразнее начинать психологическую подготовку к ситуации экзамена в начале весны, поскольку большая часть учебного материала уже усвоена. В подготовке к экзаменам со стороны учителей идёт процедура наreshивания заданий, поскольку остается подготовить старшеклассника только эмоционально.

Разработанная нами программа содержит в себе 4 модуля, но при этом помимо модуля индивидуально с любым старшеклассником могут идти индивидуальные консультации по запросу касающихся программы. В составе первого модуля психодиагностика стрессоустойчивости старшеклассников, состоящая из комплекса диагностик. По результатам данного модуля будет получена информация из комплекса диагностик. По результатам данного модуля будет получена информация по разным классам и дальнейшая программа может быть скорректирована индивидуально под класс. Второй модуль теоретический, в нем старшеклассники должны получить структурированные знания и представления о стрессе, на необходимом для них уровне. В 3 модуле идёт непосредственно коррекционная работа с уровнем стресса, и обучение техникам борьбы. Четвертый модуль предназначен для повторной психодиагностики и оценки эффективности проделанной работы.

Программа была апробирована на старшеклассниках. На примере результатов параллели 9-х классов видно изменение в психологической готовности девятиклассников, их показатели высокой психологической готовности увеличились на 12%, за счет снижения среднего и низкого уровня готовности, в одной группе

исследования, и снижение низкого уровня готовности на 13% у контрольной группы.

Результаты исследования говорят о необходимости разработки программ психологической коррекции стресса учащихся старших классов. А также их проведении на ряду с подготовкой к сдаче экзаменов.

Список литературы

1. Линдеман Х. Система психофизического регулирования / Х. Линдеман. – М.: Рэнар, 1992.
2. Смирнова Л.В. Проблемы сохранения психического здоровья учащихся как важнейшая задача современной школы / Л.В. Смирнова. – КПО, 2019.
3. Стресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81> (дата обращения: 22.11.2022).

Костина Анастасия Сергеевна – магистрант ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева», Россия, Красноярск.
