

Пугачева Инна Геннадьевна

педагог-психолог

ГБУ Центр психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи «Бирюза»

Муниципального района Сергиевский Самарской области

с. Сергиевск, Самарская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА

***Аннотация:** в статье рассматривается необходимость работы школьного психолога с учащимися в период подготовки к итоговой аттестации. Автором представлены результаты исследования.*

***Ключевые слова:** экзамен, саморегуляция, эмоциональные состояния, стресс, тревога.*

Психолого-педагогическое сопровождение выпускников школ при подготовке к итоговой аттестации уже давно является одним из направлений работы школьного психолога в старшем звене образовательной организации. Любая экзаменационная процедура, как правило, сопровождается стрессовой ситуацией.

Практика показывает, что для успешной сдачи экзаменов недостаточно знания предмета и процедуры экзамена, особую роль играет психологическая готовность.

Экзамены – это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Сама процедура экзамена может вызвать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддержать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени, а для аудиалов и кинестетиков задачу усложняет чисто визуальная форма заданий.

Многие учащиеся испытывают *страх перед экзаменами*. Главная причина такого страха заключается в том, что нервная система подростка не в состоянии

справиться с требованиями, которые создает ситуация повышенной ответственности на экзаменах. Обычно это бывает из-за чрезмерно больших, нерационально распределенных нагрузок, ослабления организма после перенесенной до этого болезни, неумения продуктивно работать в режиме повышенных требований и др. Нередко страх вызывается пониманием учащимися своей беспомощности (из-за недостаточности знаний и подготовки) перед надвигающейся неприятностью (низкая оценка на экзамене).

Перед школой встает проблема: как помочь выпускнику оптимизировать уровень экзаменационного стресса, т.е. научить его эффективно управлять своим эмоциональным состоянием в стрессовой ситуации.

Работая над проблемой, мною была реализована психолого-педагогическая программа профилактической направленности «Шаги к успеху». Она является эффективным инструментом психологической поддержки выпускников в период подготовки к экзаменам.

Программа основана на экспериментальных исследованиях стрессогенного «экзаменационного» эффекта (А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьева, В.Ю. Щербатых), теории стресса (Г. Селье), бихевиоральной поведенческой психотерапии (Б.Ф. Скиннера).

Целью программы являлась обучение учащихся навыкам эффективной саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе.

Достижение планируемых результатов оценивалось по следующим критериям:

- уровень умения выпускников анализировать и прогнозировать собственные эмоциональные состояния;
- уровень владения техниками саморегуляции эмоциональных состояний и реакций (снятие телесного напряжения, дыхательная гимнастика, способы разрядки, релаксация, аутотренинг)
- степень сформированности адекватных способов реагирования на нежелательные переживания тревоги и страха;
- уровень тревоги.

Участниками программы становятся выпускники 9 класса, имеющие высокий уровень тревоги (Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ»

(автор М.Ю. Чибисова)), а также Карта структурного наблюдения (приводится в таблице).

Таблица 1

Карта структурного наблюдения

Показатели	Уровни	Индикаторы
Умение анализировать и прогнозировать собственные эмоциональные состояния	В	Хорошо анализирует собственные эмоции, может проанализировать собственные эмоциональные проявления, может спрогнозировать результат и привести несколько убедительных аргументов в пользу прогноза
	С	Анализирует собственные эмоции, результат прогнозирует, но он не всегда адекватен и в пользу прогноза может привести не более одного аргумента
	Н	Испытывает значительные трудности при анализе собственных эмоций, результат спрогнозировать не способен
Овладение техниками саморегуляции эмоциональных состояний и реакций (снятие телесного напряжения, дыхательная гимнастика, способы разрядки, релаксация, аутотренинг)	В	Владеет всеми техниками саморегуляции, способен применить их на практике
	С	Владеет двумя-тремя техниками саморегуляции, применяет их на практике
	Н	С трудом различает техники саморегуляции, не способен применять их на практике
Формирование адекватных способов реагирования на нежелательные переживания тревоги и страха	В	Умеет отстраниться от стрессовой ситуации, не позволяет чувствам взять верх над ситуацией, имеет несколько конструктивных и адекватных способов выхода из предъявляемой ситуации
	С	Умеет отстраниться от стрессовой ситуации, не позволяет чувствам взять верх над ситуацией, имеет один конструктивный и адекватный способ выхода из предъявляемой ситуации
	Н	Действует интуитивно под влиянием чувств, способы выхода из ситуации нелогичны и не способствуют решению проблемы.

Итогом работы стало повышение уровня саморегуляции психоэмоциональных состояний и реакций, позволяющих выпускнику осознанно регулировать собственные эмоции в стрессовых ситуациях. Снизилось количество учащихся с высоким уровнем тревоги (на 50% 4 чел.). Так же на 13% возросло количество учащихся с развитой способностью к самоорганизации.

Список литературы

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань, 1987. – 262.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой саморегуляции / В.А. Иванников. – М., 1991.
3. Изард К.Е. Эмоция человека / К.Е. Изард. – М., 1980.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 1980.
5. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учебное пособие / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – Сентябрь, 2001.
6. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В.М. Писаренко // Психологический журнал. – Т. 7. – 1986. – №5. – С. 62–72.
7. Стебенева Н. Путь к успеху / Н. Стебенева, Н. Королева // Школьный психолог. – 2003. – №5.
8. Якобсон П.М. Изучение чувств у детей и подростков / П.М. Якобсон. – М., 1961. – 17 с.
9. Глебова И. В. Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки к ЕГЭ / И.В. Глебова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://geum.ru/next/art-179676.leaf-14.php> (дата обращения: 03.12.2024).