
Научная обоснованность реализуемых в системе образования практик психолого-педагогической работы с детством

Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки к итоговой аттестации «STOP-стресс»

Варлакова Ю.В.

Школа № 87 (МБОУ «Школа № 87»), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7876-9176>, e-mail: varlackowayulija@yandex.ru

Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки к итоговой аттестации «STOP-стресс» помогает созданию положительного эмоционального фона, развитию позитивного мышления и стрессоустойчивости, что повышает шансы обучающихся выпускных классов на успешную сдачу итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ и дальнейшую профессиональную самореализацию. В программе представлена модель психолого-педагогического сопровождения обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет на этапе окончания средней (9-е классы) и старшей (11-е классы) школы. Программа тренинговых занятий «STOP-стресс» разработана с целью решения проблемной ситуации, которая возникает у обучающихся выпускных классов в период самоподготовки к итоговым экзаменам. Данная ситуация связана с ежегодным повышением уровня тревоги и эмоционально-психического напряжения в процессе интенсивной умственной нагрузки (личностный компонент), низкой способностью к самоорганизации и мобилизации познавательных процессов в стрессовой ситуации (познавательный компонент), несформированностью навыков конструктивного реагирования на стресс и с низким уровнем самоконтроля своих эмоций и регуляции своего состояния в целом (процессуальный компонент). Это, в итоге, сказывается на общей психологической готовности к сдаче итоговой аттестации. Разработанная программа профилактики экзаменационного стресса по принципу работы «инструмента СТОП» способствует повышению уровня мобилизации и развитию психологической устойчивости обучающихся выпускных классов. Программа включает в себя комплекс упражнений и проблемных ситуаций, направленных на: выработку психологически устойчивых качеств и конструктивных моделей поведения, в целом способствующих снижению уровня тревоги (личностный компонент), а также на повышение навыков самоконтроля и саморегуляции (процессуальный компонент) и способности к самоорганизации и активизации познавательных процессов (познавательный компонент). Разработанная программа может быть полезна ряду специалистов: педагогам-психологам, социальным педагогам, методистам, работающим в сфере образования на этапе обучения детей в общеобразовательном учреждении в период их подготовки к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, компоненты психологической готовности, саморегуляция, самоконтроль, самоорганизация, стресс, итоговая аттестация, обучающиеся выпускных классов.

Для цитаты: Варлакова Ю.В. Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки к итоговой аттестации «STOP-стресс» [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 4. С. 25–30. DOI:10.17759/bppe.2020170402

Preventive Program of Psychological and Pedagogical Support of Students at the Stage of Preparation for the Final Certification “STOP-Stress”

Julia V. Varlakova

School No. 87, Rostov-on-Don, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7876-9176>, e-mail: varlackowayulija@yandex.ru

The preventive program of psychological and pedagogical support of students at the stage of preparation for the final certification “STOP-stress” helps to create a positive emotional background, the development of positive thinking and stress resistance, which increases the chances of graduating school students to successfully pass the final certification in the form of the Main State Exam / Unified State Exam and further professional self-realization students. The program presents a model of psychological and pedagogical support of students aged 14 to 17 years at the stage of graduation from secondary (9th grades) and senior (11th grades) schools. The program of training sessions “STOP-stress” was developed with the aim of solving a problematic situation that arises among graduate students during the period of self-preparation for the final exams. This situation is associated with an annual increase in the level of anxiety and emotional and mental stress in the process of intense mental stress (personality component), low ability for self-organization and mobilization of cognitive processes in a stressful situation (cognitive component), lack of skills in constructive response to stress and with a low level of self-control their emotions and regulation of their state as a whole (procedural component). This, in the end, affects the general psychological readiness to pass the final certification. The developed program for the prevention of exam stress according to the principle of operation of the “STOP tool” contributes to an increase in the level of mobilization and the development of psychological stability of graduate students. The program includes a set of exercises and problem situations aimed at: developing psychologically stable qualities and constructive behavior models, generally contributing to a decrease in the level of anxiety (personal component), as well as increasing the skills of self-control and self-regulation (procedural component) and the ability to self-organize and activation of cognitive processes (cognitive component). The developed program can be useful to a number of different specialists: educational psychologists, social educators, methodologists working in the field of education at the stage of teaching children in a general educational

institution during their preparation for passing the final exams in the form of the Main State Exam / Unified State Exam.

Keywords: *psychological stability, components of psychological readiness, self-regulation, self-control, self-organization, stress, final certification, graduate students.*

For citation: Varlakova Yu.V. Preventive Program of Psychological and Pedagogical Support of Students at the Stage of Preparation for the Final Certification "STOP-Stress". *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2020. Vol. 17, no. 4, pp. 25–30. DOI:10.17759/bppe.2020170402 (In Russ.).

Цель и задачи реализации программы

Цель программы: профилактика экзаменационного стресса через формирование психологической готовности обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

Для достижения цели программы групповых и тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов предполагается решение следующих задач:

- 1) создать благоприятный психологический и эмоциональный климат на занятиях, способствовать профилактике и преодолению стрессовых состояний у обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации;
- 2) повысить психолого-педагогическую компетентность обучающихся выпускных классов по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;
- 3) содействовать развитию психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации и самоподготовки (познавательный компонент);
- 4) способствовать снижению уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (личностный компонент);
- 5) обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через освоение ряда психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики) (процессуальный компонент).

Методы и методики

На организационном этапе реализации программы применяются теоретические методы работы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы; работа с документацией.

На просветительском этапе реализации программы используются методы психологического просвещения участников реализации программы: вербальные (выступление на родительском собрании, лекция, семинар); интерактивные (презентация); наглядные (плакаты, буклеты, брошюры, памятки).

На диагностическом этапе реализации программы применяются следующие методы исследования: анкетирование, тестирование, метод качественного и количественного анализа.

На консультационном этапе реализации программы используются методы психологического консультирования (беседа, активное и эмпатическое слушание, наблюдение).

Тренинговые занятия по программе включают следующие практические **методы и техники:** мозговой штурм как разновидность групповой дискуссии; мини-лекции как метод устного изложе-

ния материала; арт-терапевтические методы и техники (изотерапия, мандалотерапия, музыкальная терапия, МАК), методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитативные техники, сенсорная репродукция образов, дыхательные техники, кинезиологические упражнения), методы развития познавательных процессов, психогимнастические игры, методы, направленные на развитие социальной перцепции (невербальные техники), метод групповой рефлексии.

Основная роль ведущего тренинговых занятий для выпускников «STOP-стресс» — направлять взаимодействие участников на решение поставленной цели, помогая им извлекать знания из собственного опыта, а также способствовать самоанализу и рефлексии своего психоэмоционального состояния для осознания своих внутренних и внешних ресурсов для преодоления стрессовой ситуации, связанной с подготовкой к сдаче итоговой аттестации в форме ОГЭ и ЕГЭ.

Структура и содержание программы

Программа включает 6 этапов.

I. Организационный этап.

Цель: организация и подготовка к реализации основных этапов программы посредством разработки и оформления методических рекомендаций для всех участников программы в виде брошюр и буклетов (обучающиеся выпускных классов, родители / законные представители) и памяток (классные руководители). Подбор психологических методик для проведения входящей и итоговой диагностики, оформление бланков ответов. Утверждение условий и сроков реализации программы.

II. Просветительский этап.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности участников программы в области психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ.

III. Диагностический этап.

Цель: исследование уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов к сдаче итоговой аттестации для выработки стратегии поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Для диагностики психологической готовности применяется основной и дополнительный блок методик. Основной блок методик направлен на выявление уровня психологической готовности, оценку стресса и стрессоустойчивости (анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова), тест «Комплексная оценка проявлений стресса» (Ю.В. Щербатых); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)). Дополнительный блок методик используется для определения индивидуально-психологических особенностей личности выпускника (анкета «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (9/11 класс); анкета «Ведущая репрезентативная система» (М.Ю. Чибисова); анкета «Ваш ведущий тип мышления» (М.Ю. Чибисова), тест «Сова или жаворонок» (А.И. Щебетенко); анкеты для родителей «Психологическая готовность обучающихся» для 9 и 11 классов; методика «Определение детей группы риска» (М.Ю. Чибисова)). Итоговая диагностика после реализации программы для оценки ее эффективности выполняется с помощью основного блока методик. Диагностика осуществляется в 2 этапа. Дополнительно проводится диагностика родителей обучающихся выпускных классов с целью сбора дополнительных сведений и выявления детей группы риска.

IV. Консультационный этап.

Цель: ознакомление с данными психодиагностического обследования участников реализации программы, а также оказание психологической помощи и поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Предоставление рекомендаций в виде буклета «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ЕГЭ» с построением индивидуальной стратегии поддержки в период подготовки к

итоговым экзаменам на основе анализа результатов диагностики психологических особенностей выпускника и уровня психологической готовности и стрессоустойчивости.

V. Профилактический этап.

Раздел 1. Цель: снижение уровня тревоги путем развития стрессоустойчивости, выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях, активизация ресурсного состояния (личностный компонент).

Раздел 2. Цель: развитие психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации через овладение основами тайм-менеджмента. Обучение различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами (познавательный компонент).

Структура тренинговых занятий на профилактическом этапе.

1. Приветствие. Требуется для формирования позитивного интереса и сплочения группы, формирования атмосферы доверия и принятия.

2. Разминка. Данный комплекс упражнений настраивает участников на работу в группе, снимает общую эмоциональную напряженность.

3. Основная часть. Комплекс психологических упражнений и приемов, направленный на реализацию основных задач тренинговых занятий (мини-лекция, практические упражнения, групповые дискуссии, работа в парах).

4. Рефлексия. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности. Обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии, получение обратной связи.

VI. Релаксационный этап.

Цель: обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через освоение ряда психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементы дыхательной гимнастики и релаксации) (процессуальный компонент).

Ожидаемые результаты реализации программы

Реализация программы для обучающихся выпускных классов позволит:

- 1) повысить психолого-педагогическую компетентность обучающихся выпускных классов в области психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;
- 2) способствовать формированию психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации (познавательный компонент);
- 3) способствовать снижению уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (личностный компонент);
- 4) обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции эмоционально-психического состояния через освоение ряда психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементы дыхательной гимнастики) (процессуальный компонент);
- 5) содействовать формированию положительного эмоционального фона и восприятию экзамена как средства самоутверждения и способа повышения самооценки для повышения профессиональной самореализации.

Литература

1. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения / сост. Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова. Волгоград: Учитель, 2010. 137 с.
2. Психология личности: тесты, опросники, методики / Сост. Н.В. Киршева; Н.В. Рябчикова. М., 1995. 220 с.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М., 2009. 184 с.
4. Щебетенко А.И. Тесты для делового человека и для всех. Пермь, 1995. 196 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб, 2006. 256 с.

References

1. Kadashnikova N.Yu., Illarionova T.F. (eds.). *Kak podgotovit' rebenka k ekzamenu: treningi, testy, igrы, uprazhneniya*. Volgograd: Uchitel', 2010. 137 p. (In Russ).
2. Kirsheva N.V., Ryabchikova N.V. (eds.). *Psikhologiya lichnosti: testy, oprosniki, metodiki*. Moscow, 1995. 220 p. (In Russ).
3. Chibisova M.Yu. *Psikhologicheskaya gotovnost' k EGE. Rabota s uchashchimisya, pedagogami, roditelyami*. Moscow, 2009. 184 p. (In Russ).
4. Shchebetenko A.I. *Testy dlya delovogo cheloveka i dlya vsekh*. Perm', 1995. 196 p. (In Russ).
5. Shcherbatykh Yu.V. *Psikhologiya stressa i metody korrektsii*. Saint-Petersburg, 2006. 256 p. (In Russ).

Информация об авторах

Варлакова Юлия Валерьевна

педагог-психолог, Школа № 87 (МБОУ «Школа № 87»), г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7876-9176>, e-mail: varlackowayulija@yandex.ru

Information about the authors

Julia V. Varlakova

Teacher-Psychologist, School No. 87, Rostov-on-Don, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7876-9176>, e-mail: varlackowayulija@yandex.ru

Получена 25.10.2020

Received 25.10.2020

Принята в печать 25.12.2020

Accepted 25.12.2020