Психолого-педагогическая программа «Владей собой», направленная на профилактику тревожности и стресса у девятиклассников при подготовке и сдаче экзаменов

**Юдина А. В., студентка 5 курса
Технический институт (филиал) СВФУ имени М.К. Аммосова,
г. Нерюнгри
E-mail: an.yudina2015@mail.ru**

**Научный руководитель:
к. п. н., доцент Мамедова Л. В.**

Государственная итоговая аттестация для девятиклассников – это мощный стресс, ведь им предстоит пройти тяжелое испытание и доказать не только преподавателю, но и самому себе, свой уровень знаний и интеллекта. Предэкзаменационный стресс стоит на первом месте, провоцирующий психическое напряжение школьников в период подготовки и сдачи экзаменов. «Усиленная умственная деятельность, в этот период, мощная нагрузка на одну и ту же группу мышц, и органы из-за длительного нахождения в сидячей позе и, самое главное, эмоциональные, личностные переживания школьников, приводят к перенапряжению нервной системы» [1, с. 214]. Исходя из этого, у девятиклассников появляются: головная боль, тошнота, нерешительность, тревога, страх – и это не весь список болезненных состояний перед сдачей экзаменов.

Предэкзаменационный стресс - это «длительное время повышенное, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает психофизиологические ресурсы и приводит девятиклассника в стрессовое состояние» [2, с. 104]. Старшеклассники страдают от негативных последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил.

«Психолого-педагогическое сопутствие на этапе подготовки к ГИА и адаптации заключается в выявлении уровня тревожности, страхов и стресса, адаптированности к воспитанию и обучению в старшем звене, усовершенствовании программ преподавания, разноплановой работе по формированию индивидуального стиля учебной деятельности, индивидуальной помощи тревожным подросткам – все это влияет на формирование необходимого уровня психологической готовности, борьбы со стрессом при подготовке к экзаменам» [3, с. 307].

«Во многом тревожность школьников на этапе подготовки и сдачи ГИА исходит от типа темперамента. Педагогам и психологам школ следует уделять этому внимание и вести работу с детьми с низким уровнем стрессоустойчивости и высоким уровнем тревожности» [4, с. 13].

Необходимо помнить, что вероятность возникновения стрессового состояния особенно велика в период подготовки к экзаменам при ограничении нарушения нормального физического и психического развития. Взаимовлияние физического здоровья и психического состояния школьников доказано во многих научно-психологических трудах. «Осознание физического здоровья, своего индивидуального потенциала и телесного благосостояния способствует устойчивому чувству комфорта старших школьников» [5, с. 61].

Проанализировав психолого-педагогический опыт педагогов и психологов, мы выделили методы, формы и приемы по профилактике предэкзаменационного стресса старших школьников.

Использование упражнений на формирование способов оптимального поведения в состоянии предэкзаменационного стресса и переживания острых негативных эмоций (Н. В. Кузнецова СОШ № 2, г. Барабинска Барабинского района; Н. В. Федотовских СОШ № 24, г. Касли Челябинской области). Метод беседы (С. Н. Илларионова СОШ № 215, г. Екатеринбург; Е. П. Петухова СОШ № 117, г. Екатеринбург). Игры, направленные на **нейтрализацию стресса**, формирование доброго, внимательного отношения друг к другу (И. Н. Хуторная СОШ № 124, г. Екатеринбург; Н. П. Васильева СОШ №12, г. Оренбург). Использование различных форм работы: групповой, коллективной, индивидуальной (И. Н. Сыч МАОУ "Школа №28 города Благовещенска", Амурская область; Л. В. Николаева МБОУ СОШ № 8, г. Томмот, Республика Саха (Якутия)).

В период подготовки к экзаменам педагогу-психологу необходимо провести комплекс мероприятий, направленных на снятие эмоционального напряжения, тревожности и профилактику предэкзаменационного стресса у школьников. Работу в этом направлении необходимо проводить поэтапно, начиная с диагностического обследования.

Психологическая диагностика помогает осознать свои внутренние ресурсы, максимально реализовать врожденные способности, развить скрытые задатки и позволяет выявить пути дальнейшей работы по коррекции состояния девятиклассников.

Нужно отметить, что диагностирование должно проходить последовательно, то есть в начале года, в середине года и в конце года. Данные диагностического изучения сопоставляются с исходными (начальными) характеристиками, разница между начальным и конечным результатами определяет эффективность процесса профилактики предэкзаменационного стресса.

На базе МОУ «Гимназия № 1 г. Нерюнгри имени С.С. Каримовой, была проведена первичная психолого-педагогическая диагностика с целью определения уровня тревожности девятиклассников, как фактора предэкзаменационного стресса.

Результаты, полученные после проведения диагностики, были обработаны и проанализированы с помощью трех методик:

- 1) тест-опросник «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина);
- 2) тест школьной тревожности Филлипса;
- 3) опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка.

В соответствии с данными, первичного диагностического исследования уровня ситуационной тревожности, видно, что 17% учеников 9 «А» класса показали очень высокий уровень тревожности. 43% учеников показали высокий уровень тревожности, что говорит о психологической незрелости школьников к подготовке и сдаче выпускных экзаменов. Подростки подвержены стрессу, тревогам. Большинство из опрошенных школьников тревожат предстоящие экзамены, они еще не умеют справляться с тревогой, как одним из факторов стресса.

В 9 «А» классе 9% учеников обладают низкой ситуационной тревожностью. Очень низким уровнем тревожности учащиеся 9 «А» класса не обладают.

Результаты первичной диагностики исследования уровня личностной тревожности показали следующие данные.

Очень высокий уровень личностной тревожности показали 22% учеников 9 «А» класса. Высокий уровень личностной тревожности у 43% учеников и 35% среднего уровня тревожности.

По результатам мы видим, что завышена общая школьная тревожность, страх ситуаций проверки знаний, страх в отношениях с учителями. Также отмечены высокие показатели переживания социального стресса. У подростков наблюдается низкая сопротивляемость стрессу и фрустрация потребности в достижении успеха.

Вторым этапом нашей работы было проведение психолого-педагогической программы «Владей собой».

Период подготовки и сдачи выпускных экзаменов воспринимается как кризисный. На самом деле педагогические особенности периода порождают психологические проблемы у самих подростков и их педагогов и неприятные различные педагогические последствия. Диагностика уровня стрессоустойчивости девятиклассников в этот период очень важна.

Программа направлена на снятие эмоционального напряжения, тревожности и профилактику предэкзаменационного стресса у старшеклассников. У подростков развивается способность справляться со стрессовыми ситуациями, уверенность в себе и внимание.

Цель психолого-педагогической программы – отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи психолого-педагогической программы:

- 1) повышение сопротивляемости стрессу;
- 2) отработка навыков уверенного поведения;
- 3) развитие эмоционально-волевой сферы;
- 4) развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
- 5) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Методы:

- 1) формирования сознания личности (беседа, диспут, лекция, рассказ);
- 2) тестирования;
- 3) игровые;
- 4) мозгового штурма;
- 5) наблюдения;
- 6) рефлексии;
- 7) контроля, самоконтроля и самооценки;
- 8) анализа продуктов деятельности.

Формы работы – групповая, индивидуальная, коллективная.

Ожидаемый результат: занятия психолого-педагогической программы «Владей собой» помогут школьникам самостоятельно научиться контролировать свое поведение и состояние, снизить страх ситуации проверки знаний, страх несоответствия ожиданиям окружающих, страх в отношении с учителями и одноклассниками, понизить личностную и ситуационную тревожность и повысить сопротивляемость к предэкзаменационному стрессу при подготовке и сдаче экзаменов.

Основываясь на анализе психолого-педагогического и методического опыта, нами была составлена программа психолого-педагогического исследования и характеристики исходного уровня тревожности, как фактора предэкзаменационного

стресса. Данная программа включала в себя методику «Определения уровня тревожности» (Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина), тест школьной тревожности Филлипса, опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка. Отобранные нами методики позволили выявить уровень тревожности и стресса у школьников.

С целью профилактики предэкзаменационного стресса, тревожности и эмоционального напряжения, была составлена психолого-педагогическая программа «Владей собой». Составленная программа построена таким образом, что работа по профилактике может быть организована различными методами и формами, такими как: профилактическая беседа, игры, упражнения на снятие тревожности, коллективная и групповая мыслительная деятельность. Благодаря данным методам и формам достигается максимальное преодоление предэкзаменационного стресса.

Список литературы:

1. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. - М.: Академия, 2007. - 189 с.
2. Леонов И.Г. Познай себя и других. - М.: Просвещение, 2006. - 286 с.
3. Рогова Е.Л. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: Просвещение, 1995. - 628 с.
4. Щербатых Ю. Психология страха. - М.: Эксмо-Пресс, 2002. - 502 с.
5. Элиот Р.С. Мы побеждаем стресс. - М.: Просвещение, 1996. - 339 с.