

9. Юсупова, А.С. Познавательная самостоятельность учащихся как фактор творческого саморазвития личности в цифровом пространстве / А.С. Юсупова, А.Р. Масалимова // VI Андреевские чтения: современные концепции и технологии творческого саморазвития личности: сборник статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 25–26 марта 2021 г.). – Казань: Издательство Казанского университета, 2021. – С. 420–423.

10. Hsu, J. Guided independent learning: A teaching and learning approach for adult learners / J. Hsu, K. Hamilton, J. Wang // International Journal of Innovation and Learning. – 2015. – No. 1 (17). – P. 111–133.

УДК 159.9

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ

FORMS AND METHODS OF PREVENTION OF STRESS CONDITIONS IN STUDENTS DURING PREPARATION FOR THE MAIN STATE EXAM

Эльвира Масгутовна Корсинская, Наталья Николаевна Калацкая

Elvira Masgutovna Korsinskaya, Natalia Nikolaevna Kalatskaya

*Россия, Казань, ГБОУ «Казанская школа № 61
для детей с ограниченными возможностями здоровья»
Россия, Казань, Казанский федеральный университет*

Kazan, Russia, SBEI “Kazan School No. 61 for Children with Disabilities”

Kazan, Russia, Kazan Federal University

E-mail: roman150904@mail.ru, kalazkay@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются важные аспекты профилактической работы с предэкзаменационным стрессовым состоянием учащихся. Представлены личностные качества и факторы, способствующие повышению уровня стресса в данном возрастном периоде. Приведены эффективные формы и методы профилактики стрессов в период подготовки к итоговой аттестации у старшеклассников на основе теоретического анализа исследуемой проблемы экзаменационного стресса. В теоретическом обосновании доказывается важность развития такого качества, как стрессоустойчивость.

Ключевые слова: стресс, тревожность, стрессоустойчивость, профилактика стрессового состояния.

Abstract

The article discusses important aspects of preventive work of pre-examination stress state of students. The personal qualities and factors contributing to an increase in stress levels in this age period are presented. Effective forms and methods of stress prevention in the period of preparation for the final certification of high school students are presented on the basis of a theoretical analysis of the problem of exam stress under study. The theoretical justification proves the importance of developing such a quality as stress resistance.

Keywords: stress, anxiety, stress tolerance, prevention of stress.

Актуальность проблемы состоит в том, что на жизненном пути каждый человек сталкивается с трудностями, препятствиями, сопровождающимися стрессами. А экзамен может являться фактором этого стресса, что, в свою очередь, может неблагоприятно сказаться на эмоциональном и психологическом состоянии старшеклассников и на результативности выпускных экзаменов. Несомненно, проведение профилактической работы будет считаться весьма актуальным и эффективным.

Цель исследования – определить формы и методы профилактики стрессовых состояний у учащихся в период подготовки к ОГЭ.

Термин «стресс» трактуется как реакция организма на внешние стимулы и факторы, а также как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в деятельности в большей степени в сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Стрессы очень негативно сказываются и на учебной деятельности школьника. Постстрессовые реакции затрагивают физиологические, психологические и социальные компоненты, что, в свою очередь, влияет на благополучие человека, его здоровье и продуктивность, результативность его деятельности. Это так называемый дистресс. Но не всякий стресс вреден, есть и полезный стресс (эустресс), который, наоборот, стимулирует творческие ресурсы человека, его активность [1].

Страх и тревожность перед экзаменами также могут оказать негативное влияние на психологическое состояние учащихся, вызывая напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность, и переживаются в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда ранее нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску [5].

В подростковом и юношеском возрасте происходят значительные перемены в личностной сфере. Главной характеристикой данного возрастного периода является – личностная нестабильность, проявляющаяся в тревожности, агрессивном поведении, в эмоциональной лабильности и неустойчивости самооценки [4]. По исследованиям психологической готовности к экзаменам М.Ю. Чибисовой, Н.П. Бадьиной и др. выявлена взаимосвязь трудностей старшеклассников с личностными особенностями восприятия учениками экзаменационной ситуации, с низкой стрессоустойчивостью, с недостаточным уровнем самоконтроля и саморегуляции своей деятельности и отмечают важность такого качества как стрессоустойчивость [8].

Также, по мнению Е.А. Серegiной и Н.В. Коротченко, наиболее важные психологические факторы, влияющие на выпускников при подготовке к государственной аттестации, это: неадекватные установки учителей и родителей касательно экзамена, вызывающие сильные негативные эмоциональные переживания и выраженное чувство опасения; повышенный уровень тревожности; неумение выбирать необходимые стратегии деятельности. Большинство совре-

менных старшеклассников не имеют осмысленной стратегии и порой не подозревают о ее существовании [6].

Безусловно, в этой ситуации учащиеся более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея профилактической работы является весьма востребованной и актуальной.

Непосредственно сама профилактика стрессового состояния у учащихся в период подготовки к экзаменам должна состоять из эффективных и комплексных программ по психодиагностической, психопрофилактической и коррекционной работе.

Результаты исследовательского анализа литературы по проблеме экзаменационного стресса показывают, что можно отметить такие формы и соответствующие методы психологической работы по профилактике стрессов у школьников в период подготовки к ОГЭ, как:

1. Групповой и индивидуальный формат работы. Такие формы работы способствуют развитию базовых навыков эффективного взаимодействия с учащимися в коллективе, навыков самонаблюдения, самопознания личности, осознания и принятия своей индивидуальности, умения находить опору в себе, оказывать себе поддержку, прислушиваться к своим потребностям, повышению уверенности в своей индивидуальности, а также актуализации личностных ресурсов для повышения стрессоустойчивости, понижению уровня тревожности. Групповой формат предполагает тренинговые занятия с элементами лекций, рефлексий. К методам групповой работы относят: психологическую диагностику уровня стрессового состояния учащихся; групповые дискуссии; игры и упражнения; беседы; наблюдение; информирование учащихся о понятии стресса и его признаках, причинах, а также о тревожности и эмоциональных состояниях. Одним из первых методов профилактики стрессового состояния является своевременная его диагностика для дальнейшей работы с учащимися группы риска (может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме). Необходимо разработать **комплекс психологических диагностических методик на выявление уровня актуального состояния стресса и уровня тревожности.**

Проанализировав психологическую литературу по исследуемой проблеме, нельзя не выделить еще и такие наиболее действенные методы профилактической работы с учащимися в период экзаменационного стресса (могут реализовываться в групповых или индивидуальных формах работы), как:

– метод моделирования ситуации проведения итоговой аттестации для формирования рациональных навыков поведения в стрессовых ситуациях;

– когнитивно-поведенческая терапия, направленная на формирование правильного восприятия и новых адаптивных, здоровых моделей поведения и установок в стрессовых ситуациях [2];

– метод EDMR (ДПДГ – десенсибилизация и переработка движением глаз) – это метод переработки переживаний с помощью движения глаз и билатеральной стимуляции (когда стимулируются оба полушария мозга) [9];

– сказкотерапия для подростков как процесс переноса сказочных смыслов в реальность;

– аутогенная тренировка, основанная на использовании приемов самовнушения, погружения в релаксационное состояние; применяется для снятия эмоционального напряжения и физической усталости, повышения работоспособности [3];

– медитация и дыхательные техники, обучающие способам саморегуляции и управления своим психоэмоциональным состоянием, понимания своих и чужих эмоций, а также базовому навыку осознанности [3];

– можно использовать модифицированный вариант техники «Якорь» из НЛП (нейролингвистическое программирование, представляющее собой процесс, посредством которого состояния или другие реакции привязываются к нейтральному стимулу), что также способствует обучению базовому навыку осознанности [7];

– арт-терапия (направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении искусства и творчества);

– смехотерапия как метод использования юмористических техник, направленных на улучшение понимания себя, своего настроения;

– телесно-ориентированная терапия и психофизическая тренировка, с помощью которых можно обучить приемам снижения психоэмоционального и мышечного напряжения [3].

2. Родительские собрания и консультирования. Необходимо проинформировать родителей о важности соблюдения учащимися режима сна, правильного питания и графика подготовки к ОГЭ и о важности создания в семье эмоционально-доверительной, спокойной обстановки; поддержать родителей, испытывающих тревогу [4]. Методы работы – беседа, лекции, упражнения, семинары.

3. Участие в педагогических советах. Педагог-психолог должен составить рекомендации для учителей касательно того, как взаимодействовать с детьми из группы риска, как владеть приемами создания ситуации успеха, как создавать благоприятную рабочую атмосферу, как распознавать эмоциональное напряжение и др. [4]. Методы работы – семинары, лекции, психолого-педагогический консилиум.

4. Организационно-информационная работа. Она состоит в создании информационных материалов и стендов, а также методических рекомендаций в виде различных памяток, брошюр, буклетов и т. п. [8].

Результаты теоретического исследования показали, что комплексный подход к профилактике проблемы стресса в период подготовки к экзамену у старших школьников должен включать формирование психологической готовности и стрессоустойчивости, что, в свою очередь, позволит эффективное проведение и успешную сдачу государственного экзамена.

Выводы. Таким образом, подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у старшеклассников сильный психоэмоциональный стресс и напряжение, связанные с переживанием за результат. Целесообразно вовремя диагностировать стрессовое состояние, проводить его профилактику и повышать стрессоустойчивость. Для повышения психологической устойчивости при подготовке к ОГЭ у старшеклассников необходимо сформировать адаптивный уровень стрессоустойчивости посредством комплексного подхода к решению проблемы, а именно действенных форм и методов профилактики стрессовых состояний у учащихся.

Список литературы

1. *Акимова, А.Р.* Практикум по психологии стресса: стрессовые реакции и саморегуляция / А.Р. Акимова. – М.: Флинта, 2023. – 124 с.
2. *Барышев, А.Н.* Эмоциональный шторм: что делать, когда тебя накрывает. Успокойся. Прямо сейчас / А.Н. Барышев. – СПб.: Питер, 2024. – 272 с.
3. *Бигель, Д.* Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Д. Бигель; пер. с англ. В. Горохова; науч. ред. А. Пингачева. – М.: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2021. – 192 с.
4. *Зылыгаева, С.А.* Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников / С.А. Зылыгаева, К.С. Шалагинова, Е.В. Декина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7. – № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN219.pdf>/ (дата обращения: 30.01.2024).
5. *Прихожан, А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Модэк, 2000. – 304 с.
6. *Серегина, Е.А.* Педагогические условия здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ / Е.А. Серегина, И.А. Кувшинова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 9 (87). – С. 94–98. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-zdoroviesberezheniya-starsheklassnikov-period-podgotovki-i-sdachi-ege/viewer/> (дата обращения: 05.02.2024).
7. *Хэррис, Р.* Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис. – М.: Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2022. – 220 с.
8. *Чибисова, М.Ю.* Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.
9. *Шапиро, Ф.* Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / Ф. Шапиро; пер. с англ. А.С. Ригина. – М.: Класс, 1998. – 496 с.

УДК 378

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

PEDAGOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' SOCIAL RESPONSIBILITY

Анастасия Валерьевна Краснова

Anastasia Valerievna Krasnova

Россия, Казань, Казанский федеральный университет

Russia, Kazan, Kazan Federal University

E-mail: vn.krasnoff@rambler.ru

Аннотация

В данной статье раскрывается сущность понятия «педагогическое сопровождение», а также его содержание. В статье уделено внимание обсуждению результатов опроса понимания социальной ответственности среди студентов первого курса Института психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета.

Ключевые слова: социальная ответственность, педагогическое сопровождение, студенческая жизнь, внеаудиторная деятельность, студенты.