



УДК 159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕЭКЗАМЕНАЦИОННОГО
СТРЕССА ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ

Жукова И. В.

педагог-психолог

ГБОУ Школа № 1151 г. Москвы

г. Москва

zhukovaiv@s1151.ru

***Аннотация.** Данная статья посвящена психологической подготовке выпускников к государственной итоговой аттестации. Актуальность обусловлена тем, что экзамены являются для многих по-прежнему, несмотря на целенаправленную подготовку, чрезвычайно значимым и потенциально стрессогенным событием. Приводятся данные диагностики тревожности выпускников и результаты проведения программы, направленной на профилактику предэкзаменационного стресса. Подчеркивается важность проведения коррекционной работы с тревожными учениками на эмоциональном, интеллектуальном, поведенческом уровне. Приводится анализ дезадаптивных мыслей, искажений мышления учеников, рассматриваются алгоритм работы с ними и формы самопомощи. Представляет интерес возможность когнитивно-поведенческого подхода при работе с дезадаптивными мыслями и эмоциями выпускников школы.*

***Ключевые слова:** единый государственный экзамен (ЕГЭ), психологическая готовность, предэкзаменационный стресс, тревожность, дезадаптивные мысли, психологическая коррекция, самоподдержка.*

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF PRE-EXAM STRESS OF SCHOOL
GRADUATES

Zhukova I. V.

teacher-psychologist,

GBOU School No. 1151,

Moscow

zhukovaiv@s1151.ru

Annotation. *This article is devoted to the psychological preparation of graduates for the state final certification. The relevance is due to the fact that for many, exams are still, despite targeted preparation, an extremely significant and potentially stressful event. The data of diagnostics of anxiety of graduates and the results of the program aimed at the prevention of pre-examination stress are presented. The importance of corrective work with anxious students at the emotional, intellectual, behavioral level is emphasized. An analysis of maladaptive thoughts, distortions in the thinking of students is given, an algorithm for working with them and forms of self-help are considered. Of interest is the possibility of a cognitive-behavioral approach when working with maladaptive thoughts and emotions of school graduates.*

Key words: *unified state exam (USE), psychological readiness, pre-exam stress, anxiety, maladaptive thoughts, psychological correction, self-support.*

Введение. Государственная итоговая аттестация продолжает свой путь по образовательным просторам страны. Можно по-разному относиться к формам проведения ОГЭ/ЕГЭ, при этом важно понимать:

- это нужно, чтобы в настоящее время получить аттестат и иметь возможность продолжить образование в высшем учебном заведении;
- за время проведения экзаменов в подобном формате (с 2009г.) все участники образовательных отношений уже достаточно привыкли к этой форме;
- любая система имеет свои плюсы и минусы.

Значит, лучший вариант - принять реальность, адаптироваться и хорошо, разносторонне подготовиться!

В подготовке к экзаменам можно выделить 3 основных направления:

- первостепенная задача - предметная подготовка (находится вне компетенции

психолога);

- организационная и информационная подготовка, которую наши выпускники проходят регулярно; они к моменту проведения экзаменов очень хорошо осведомлены в процедуре прохождения ОГЭ/ЕГЭ, уже отработали все нюансы на диагностических работах и пробных экзаменах;
- собственно психологическая подготовка.

Актуальность. На данный момент имеется ряд программ, направленных на помощь в процессе психологической подготовки, разработаны многочисленные рекомендации и памятки. Так, программа Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ» направлена на преодоление когнитивных, личностных и процессуальных трудностей учеников и подразумевает комплексный подход. В ней много внимания уделяется организационно-процессуальной стороне ЕГЭ, даются рекомендации по стратегиям поведения детям разных категорий групп риска (Чибисова, 2009). Программа Стебенева Н.В. и Королевой Н.А. «Путь к успеху» направлена на отработку стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ, на обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в своих силах. Она хорошо зарекомендовала себя, но в полном объеме не может быть использована в условиях школы (Королева, Стебнева, 2003). Одна из новых программ Голеровой О.А., Егоровой Л.В., Князева А.В. в психологическую подготовку включает умение различать эмоциональные состояния и управлять ими, знание особенностей познавательных процессов, уровней мотивации и позитивный настрой, наличие альтернативных вариантов и временная перспективу. В данной программе сделан акцент на важности комплексного подхода и включения в работу как самих выпускников, так и родителей и педагогов. Но эта программа достаточно краткосрочна и рассчитана на 1-3 недели (Голерова, Егорова, Князев, 2022). Таким образом, разработка современных профилактических программ, направленных на предупреждение и преодоление предэкзаменационного стресса с учетом особенностей конкретного образовательного учреждения, по-прежнему не теряет актуальности.

Цель. Комплексный подход, включающий работу со всеми участниками образовательных отношений, при подготовке к ЕГЭ необходим, так как трудно переоценить влияние среды, в которой большую часть времени проводят наши выпускники. В данной работе была поставлена цель: разработать способы психологической поддержки и помощи выпускникам школы в период подготовки к государственной итоговой аттестации. Вытекающие из цели задачи следующие: научить справляться с тяжелыми эмоциями, показать способы влияния мыслей и отношения к событиям на собственное эмоциональное состояние; предложить возможные способы работы с дезадаптивными мыслями; способствовать поддержанию оптимальной мотивации и положительного рабочего настроя на экзамен.

Результаты. Ситуация проверки знаний в любом случае является стрессогенной, но все ли выпускники испытывают предэкзаменационный стресс? Если судить по результатам нашей ежегодной диагностики личностной и ситуативной тревожности по методике Спилбергера – Ханина, то за период с 2014 г. колебания высокой ситуативной тревожности в наших выпускных классах составили от 20 до 70%. Можно отметить тенденцию к снижению количества максимально выраженных значений. За последние 3 года наибольшее количество высокотревожных выпускников в классе не превышало 50%. Однако, даже единичные случаи очень высокой тревоги могут привести к самым серьезным последствиям. Задача психолога - создать принимающую атмосферу, дать детям информацию о том, что в кабинете психолога всегда можно высказаться, поделиться страхами, болью, злостью и вместе со специалистом найти свои ресурсы.

Диагностика тревожности выпускников проводится, как правило, в октябре-ноябре. А уже с декабря начинается следующий этап, который продолжается по май. Для кого-то он будет профилактическим, а для кого-то коррекционным. В первую очередь, мы стараемся пригласить на несколько индивидуальных встреч учеников с высокой тревожностью (по результатам диагностики и наблюдениям педагогов). Особенный акцент важно сделать на

предоставлении подростку возможности высказаться. Очень частая жалоба наших учеников – «Меня никто не слушает...». Педагоги и родители спешат, торопятся, боятся не успеть сказать и сделать что-то важное. А что может быть важнее, чем внимательно, неторопливо, уважительно послушать собственного ребенка, ученика? Окружающие взрослые, на наш взгляд, слишком рано, не выслушивая до конца подростка, пытаются давать советы, рекомендации (даже самые правильные, умные). Необходимо учитывать, что, находясь в тяжелом (или просто в напряженном) эмоциональном состоянии, подросток не готов воспринять логические, рациональные конструкции. Напротив, выговорившись, обсудив в доброжелательной обстановке свою (именно свою!) индивидуальную ситуацию, посвятив достаточно времени своим переживаниям и получив их принятие (а не осуждение, удивление, обесценивание), подросток чаще всего сам начинает искать способы самоподдержки и пути выхода из сложной ситуации. И постепенно он становится более восприимчив и к предложениям взрослых, и к конструктивному взаимодействию.

Индивидуальная работа показана далеко не всем. Кроме того, в рамках функционала психолога в школе времени на индивидуальную глубокую работу просто нет, несмотря на то, что школьный психолог может иметь достаточно высокую квалификацию и соответствующее обучение. Приоритетной является групповая психологическая работа/работа с целым классом, которая показывает хорошую эффективность. Мы проводим ее много лет по утвержденной в школе программе «Я успешно сдам экзамен!»

Занятия проводятся не только с группой выпускников, имеющих высокий уровень тревожности, а по возможности, с целым классом (с учетом желания участников). Такая форма организации занятий способствует профилактической направленности занятий для большинства выпускников, а для участников с высокой тревожностью позволяет более полно проявить коррекционный потенциал программы. Разнородная по тревожности группа одноклассников позволяет выявить разные взгляды, разные жизненные установки, разные позиции по отношению к предстоящим экзаменам и к своему будущему.

Высокотревожные ученики могут познакомиться с ними и выбрать, «присвоить» себе наиболее понравившиеся новые взгляды и идеи.

Работа ведется на эмоциональном, интеллектуальном и поведенческом уровне. Структура занятия включает разминку; информационную часть; иногда мини-диагностику, беседу по результатам; тренинговые /психокоррекционные /терапевтические упражнения; упражнения на саморегуляцию и рефлексия.

Блок №1 «Справимся с эмоциями». Работа с эмоциями и чувствами. Способы узнавания и своевременного выражения эмоций, в том числе, с возможностями использования приемов арт-терапии; актуализация возможных способов снятия напряжения и освоение приемов саморегуляции (Монина, Раннала, 2009).

Блок №2 «Все в моих руках». Планирование предэкзаменационной подготовки, подбор рационального режима труда и отдыха на период до экзаменов. Особое внимание уделяется соблюдению режима сна и чередованию труда и отдыха. Рассматриваются причины прокрастинации и способы ее предотвращения, ученики знакомятся с основами тайм-менеджмента и выбирают для себя простые и эффективные правила жизни на ограниченный период времени – до сдачи ЕГЭ.

Блок №3 «Эти мысли мне помогут!». Работа с дезадаптивными мыслями (на основе когнитивно-поведенческого подхода). Освоение приемов переформулирования, декатастрофизации. Работа в группах по составлению адаптивного ответа на наиболее тревожащие мысли. Рассмотрение множества вариантов развития событий в будущем (веер возможностей). Выбор/составление индивидуальных формул самоподдержки.

Блок №4 «К экзамену готов!». Обобщение уже имеющегося и нового опыта учеников, активизация собственных ресурсов, моделирование уверенного поведения на предстоящем экзамене. На этом этапе хорошо использовать групповые упражнения «несерьезные», с юмором. Заключительная рефлексия показала, что у многих появилась более спокойная уверенность в успехе. Сформировался рабочий настрой и понимание того, что мы не можем точно

знать «что день грядущий нам готовит», но в любом случае основной задачей является подготовиться и выполнить насколько возможно хорошо то, что зависит от нас.

Каждый блок может состоять из нескольких занятий. В начале и конце программы возможна диагностика тревожности по методике Спилбергера-Ханина.

В статье «Психологическое сопровождение старшеклассников при подготовке к государственной итоговой аттестации» (Жукова, 2016), мы уже останавливались на анализе страхов выпускников. Картина с течением времени не особенно изменилась. Можно отметить следующую тенденцию. У выпускников 9-ых классов преобладают страхи: «Не сдам...», «Провалю...», «Забуду...», «Не сдам на порог...», «Не получу аттестат...», «Пойду в дворники...», «Стану бомжом...», «Не наберу баллы – не возьмут в профильный 10 класс - испорчу себе всю жизнь...», «Все будут осуждать...». Довольно часто подростки выражают раздражение: «Бесит! Достали все! Я тупая!»

У учеников 11-ых классов картина более сложная. Наравне со страхами неудачи: «Не наберу баллы...», «Не успею хорошо подготовиться...», «Забуду информацию из-за избытка этой информации...», «Не поступлю на бюджет/в престижный вуз/в желаемый университет...», очень ярко представлен страх не оправдать ожидания: «Подведу родителей (а они столько в меня вложили)...», «Разочарую родителей...», «Разочаруюсь в себе...» и даже «Разочарую учителя». Много высказываний: «Боюсь не найти интерес в жизни...», «Быть бесполезным...», «Упущу возможность получить интересную профессию...», «Вся жизнь под откос...», «Не смогу реализовать мечту...».

Многие ученики и 9-ых, и 11-ых классов пишут о своей усталости. Примерно половина и более выпускников относятся к экзаменам достаточно спокойно, испытывая похожие эмоции, но выраженные на приемлемом уровне. Хочу отметить, что в благополучных профильных классах (как математических, так и гуманитарных) уровень тревоги и переживаний часто выше, чем в универсальных. И это несмотря на то, что объективная предметная готовность у

них выше. Можно предположить, что это связано с повышенной ответственностью и более высокими ожиданиями и самих детей от себя, и окружающих взрослых (родителей и педагогов) от них.

Из всего спектра эмоций, наряду с тревогой и страхами, наиболее часто упоминались тревога, страх, беспокойство, волнение, раздражение, злость, возмущение, грусть, печаль, встречалось и отвращение. Что же делать, когда возникает сильная неприятная эмоция? В процессе занятия «Справимся с эмоциями» ребята получали следующий ответ:

- отследите возникшую сильную эмоцию;
- определите, что это за эмоция, назовите ее;
- выразите словами, напишите, изобразите эмоцию;
- выполните действие с изображением эмоции, возможно, в символической форме.

Очень важным считаем занятие «Эти мысли мне помогут», где мы используем когнитивно-поведенческий подход (Бек, 2018; Добсон, Добсон, 2021; Бернс, 2021). В информационной части высказывается предположение, что причиной эмоционального неблагополучия человека могут быть его неадаптивные, иррациональные мысли и убеждения. Эмоции и поведение человека определяются тем, как он относится к нейтральным/обычным событиям, что он думает о них, как он оценивает мир и себя. Что поможет разорвать «порочный» круг, когда дезадаптивные мысли вызывают неприятные эмоции, а те, свою очередь, делают мысли еще более тяжелыми и т.д.? Сначала можно выявить негативные автоматические мысли и возможные искажения мышления, которые лежат в основе. Для работы на занятии мы берем конкретные высказывания учеников (желательно, из этого конкретного класса).

Анализ высказываний учеников показал, что наиболее часто встречаются следующие когнитивные искажения:

- «Генерализация» - склонность строить общие заключения из отдельных деталей.
- «Черно-белое мышление» - по типу “все или ничего”, “всегда или

никогда”.

- «Туннельное видение» - замечать лишь негативные стороны жизни и не видеть ее положительные моменты.

- «Негативные предсказания» - делать только негативные прогнозы.

- «Катастрофизация» - ожидать наихудшего и сгущать краски и др.

Как можно работать с дезадаптивными адаптивными мыслями на начальном этапе? Мы предлагаем ученикам работу в группах (5-7 человек). Мы выбираем 3-4 наиболее распространенных в данном классе дезадаптивные мысли. Представитель группы случайным образом выбирает одну из них. И ученики совместно подбирают: а) аргументы в пользу этой мысли и б) аргументы против этой мысли. Практически во всех случаях удается найти большее количество контраргументов, и первоначальная дезадаптивная автоматическая мысль может быть преобразована. Например:

- А вдруг я забуду что-то очень важное? – Я хорошо готовился; у меня достаточно времени; я смогу собраться и вспомнить все, что нужно.

- Если я не наберу высокий балл, родители разочаруются во мне. – Если у меня и не получится набрать высший балл, родители скорее всего, поддержат меня, и мы вместе выберем хороший вариант для поступления.

- Если я не сдам, моя жизнь пойдет под откос. – Еще есть время для подготовки, даже если не сдам с первого раза, будет пересдача, я приложу все силы и справлюсь. Чтобы прийти к цели есть много разных путей.

После выступления каждой группы мы вместе формулируем алгоритм «Что делать, если одолевают негативные мысли»:

- Отследите возникшую автоматическую мысль, которая приводит к ухудшению настроения, состояния.

- Узнайте ее, скажите мысленно СТОП!

- По возможности, запишите ее.

- Проверьте эту мысль на реальность, адекватность, логичность, приведите аргументы ЗА и ПРОТИВ.

- Можно составить кризисный «план» - что я буду делать, если эта мысль все же правдива.
- Сформулируйте реальный ответ на эту мысль.
- Произнесите альтернативный ответ. Альтернативный ответ - слова, которые соответствуют действительности и могут помочь Вам собраться и наилучшим образом справиться с ситуацией.
- Если есть возможность, запишите его на карточку и положите на видное место.

В завершение этого блока психолог приводит список из составленных ранее универсальных формул самоподдержки, ученики выбирают для себя наиболее привлекательную и подходящую из числа предложенных психологом и, при желании, формулируют свою.

Приведем несколько высказываний, которые выбрали/сформулировали для себя наши выпускники: «Я это переживу», «Я справлюсь!», «Прорвемся!», «Хочешь - не хочешь, а делать надо!», «В любом случае, я стану хорошим человеком», «Все сложится так, как нужно», «Я все делаю правильно», «У меня есть шанс!», «Жизнь продолжается», «Я не сдохну от этого», «Я достаточно сильная личность!», «Трудности делают жизнь ярче», «Готовимся к худшему, а надеемся на лучшее!», «Я делаю все, что могу», «Москва не сразу строилась!».

Заключение. Таким образом, психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации остается по-прежнему актуальной задачей. Важен комплексный подход, в первую очередь, это работа со всеми участниками образовательных отношений. А с учениками хороший результат дает работа психолога на эмоциональном, интеллектуальном и поведенческом уровне. На психологических занятиях подросток может лучше понять себя, отреагировать избыточные неприятные эмоции, более реально взглянуть на жизненную ситуацию, рационально спланировать имеющееся время, настроить себя на плодотворную работу и актуализировать свои собственные ресурсы. При этом важно, чтобы и сам подросток, и окружающие его взрослые еще раз осознали, что экзамен является серьезным, но очередным этапом в его жизни.

Жизнь гораздо больше этого, она продолжается и будет преподносить и трудности, и приятные сюрпризы. А с хорошим рабочим настроем и при конструктивном взаимодействии можно успешно преодолеть очень многие препятствия и открыть новые разнообразные возможности.

Литература

1. Бек, Д. (2018) Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб: Питер.
2. Бернс, Д. (2021) Терапия беспокойства. Как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств. М.: ООО «Альпина Паблишер».
3. Голерова, О.А., Егорова, Л.В., Князев, А.В. (2022) Программа профилактической направленности для обучающихся 11-х классов «Психологическая подготовка к ЕГЭ». М.: ГБУ ГППЦ ДОНМ.
4. Добсон, К., Добсон, Д. (2021) Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. СПб: Питер.
5. Жукова, И.В. (2016) Система психологического сопровождения старшеклассников при подготовке к государственной итоговой аттестации. *Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса: материалы всероссийской научно-практической конференции, 2016 г., Москва, МГПУ.* СПб.: НИЦ АРТ.
6. Королева, Н.А., Стебенева, Н.В. (2003) Путь к успеху. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену. *Школьный психолог*, 2003, 29.
7. Моница, Г.Б., Раннала, Н.В. (2009) Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь.
8. Чибисова, М.Ю. (2009) Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис.