Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Хмелевцева Любовь Леонидовна
директор
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 625 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.Е.ДУДКИНА
00D307004C97F5E2F018FBF7CAD785E18F
Срок действия с 20.04.2026 до 14.07.2027
УЦ: Федеральное казначейство

ждение средняя

нкт – Петербурга

кина

Принята
решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 №1

Утверждена
приказом ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2026 № 568
Директор образовательной организации
Л.Л.Хмелевцева

Программа работы педагога-психолога «Профилактика экзаменационной тревожности обучающихся 9 и 11 классов» на 2026-2027 учебный год

Педагог-психолог: Вальцифер В. Ю.

2026

Санкт- Петербург

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ (ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА) 3

1.1. Актуальность программы и классификация экзаменационных трудностей ... 3

1.2. Нормативно-правовая база 3

1.3. Адресат программы и психологические маркеры экзаменационного стресса 4

1.4. Объем, сроки и режим реализации 4

1.5. Цель и задачи программы 4

1.6. Теоретико-методологическая основа курса 5

1.7. Планируемые результаты и структура УУД 5

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 6

2.1. Основные направления деятельности по снижению экзаменационной тревожности 6

2.2. Специфические задачи антистрессового сопровождения для субъектов процесса 6

РАЗДЕЛ 3. ОПТИМИЗИРОВАННЫЙ ТЕСТОВЫЙ МИНИМУМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ГИА 7

РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ 8

4.1. Календарно-тематическое планирование курса занятий-практикумов 8

4.2. Поурочное содержание занятий и психотехнических упражнений 9

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ 11

РАЗДЕЛ 6. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 12

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 13

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ (ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА)

1.1. Актуальность программы и классификация экзаменационных трудностей

Подготовка к государственной итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ) включает в себя комплексное формирование и системное развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса — обучающихся, учителей и родителей. Под психологической готовностью к итоговой аттестации в рамках требований ФОП подразумевается определенный эмоциональный настрой, внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в стрессогенной ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность представляет собой наличие знаний, умений и навыков по предмету, а личностная — субъектный опыт и индивидуально-типические особенности выпускника, необходимые для прохождения аттестационных процедур.

Экзамен — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только предметных знаний школьника, но и его психологической устойчивости. Экзаменационная тревожность представляет собой выраженное психофизиологическое состояние, при котором ученики испытывают сильный стресс, беспокойство и когнитивный дискомфорт во время и/или перед экзаменом, что часто сопровождается страхом неудачи и деструктивным ожиданием плохих результатов. Исследования показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников, а специфика сдачи независимых экзаменов ГИА и ЕГЭ усиливает риски дезадаптации.

Все трудности выпускников при подготовке в ГБОУ СОШ №625 традиционно разделяются на три типа:

1. **Процессуальные**: обусловленные процедурой проведения экзамена (недостаточное знакомство с жестким регламентом, заполнением бланков, нахождением в незнакомом месте ППЭ и присутствием посторонних взрослых).
2. **Личностные:** обусловленные индивидуальными особенностями учащихся (неадекватная самооценка, повышенный уровень тревожности, иррациональные убеждения и предрассудки, связанные с экзаменами).
3. **Познавательные:** обусловленные дефицитами в учебных компонентах (недостаточный объем оперативной памяти, низкая сформированность навыков работы с текстовыми заданиями, неспособность гибко оперировать учебным материалом и понятийным аппаратом предмета в условиях дефицита времени).

Настоящая программа разработана с целью оказания превентивной, развивающей поддержки выпускникам, стабилизации их психоэмоционального фона и превенции дезадаптации в экзаменационный период.

1.2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность психологической службы в системе образования РФ и Санкт-Петербурга на 2026/2027 учебный год:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего и среднего

общего образования (ФГОС ООО, ФГОС СОО).

3. Федеральные образовательные программы основного общего и среднего общего образования (ФОП ООО, ФОП СОО), утвержденные Приказами Минпросвещения России.
4. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2030 года.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности факторов среды обитания».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения детей и молодежи».
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О Регламенте организации деятельности службы психолого-педагогического сопровождения в системе образования Санкт-Петербурга».
8. Устав ГБОУ СОШ №625 Невского района Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина.

1.3. Адресат программы и психологические маркеры экзаменационного стресса

Целевая группа программы — обучающиеся 9-х классов (подготовка к ОГЭ) и 11-х классов (подготовка к ЕГЭ) ГБОУ СОШ №625. Изменить предэкзаменационную ситуацию и отменить процедуру аттестации невозможно, однако необходимо своевременно выявлять деструктивные маркеры экзаменационного стресса у подростков.

Психологические маркеры экзаменационной тревожности отслеживаются Службой сопровождения на трех уровнях:

- Физиологический: тахикардия, тремор рук, мышечные зажимы, головные боли, нарушения сна и аппетита непосредственно перед диагностическими и контрольными работами.
- Когнитивный: резкое сужение объема внимания, ухудшение оперативной памяти («психологический ступор»), хаотичность мышления при чтении сложных тестовых инструкций.
- Поведенческий: демонстративный отказ от выполнения заданий, повышенная раздражительность, плаксивость, суетливость или заторможенность.

1.4. Объем, сроки и режим реализации

Программа рассчитана на один учебный год (сентябрь — май). Общий объем групповых развивающих занятий-практикумов составляет 8 часов (курс дифференцирован: 4 часа для параллели 9-х классов и 4 часа для параллели 11-х классов, занятия проводятся еженедельно модульно, начиная с декабря). Форма организации — групповые психологические практикумы с элементами тренинга. Продолжительность одного занятия в строгом соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 составляет 45 минут.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: минимизировать уровень экзаменационной тревожности и стресса у учащихся 9-х, 11-х классов в период подготовки и сдачи ГИА, сформировать у выпускников навыки психоэмоциональной саморегуляции, адекватную самооценку и психологическую

готовность к экзаменационным испытаниям.

Задачи программы:

1. Обучить учащихся методам нервно-мышечной релаксации, приемам дыхательного расслабления и экспресс-снятия интеллектуального напряжения.
2. Сформировать прикладные умения управления своим психофизическим состоянием и навыки волевой мобилизации в условиях дефицита времени.
3. Развить когнитивную гибкость, точность и оригинальность мышления при работе со сложными тестовыми структурами.
4. Повысить психолого-педагогическую компетентность учителей и родителей выпускников по вопросам бережной поддержки детей в экзаменационный период.

1.6. Теоретико-методологическая основа курса

Методологический контур программы опирается на концепцию стрессоустойчивости личности, системный подход к оценке психологической готовности к экзаменам М.Ю. Чибисовой, и практические подходы к развитию навыков саморегуляции К. Фопеля. Психологическая подготовка рассматривается как важный шаг сохранения психологического здоровья школьников в рамках реализации Федеральных образовательных программ (ФОП).

1.7. Планируемые результаты и структура УУД

Личностные результаты: Сформированность устойчивой, адекватной самооценки и уверенности в своих силах; способность конструктивно преодолевать страх неудачи. Развитие ответственного отношения к собственному психологическому и физическому здоровью.

Регулятивные УУД: Владение прикладными технологиями психоэмоциональной саморегуляции (аутотренинг, дыхательные техники); умение осуществлять волевую мобилизацию в ситуации экзаменационного стресса. Умение грамотно распределять временные ресурсы (навыки тайм-менеджмента) при выполнении экзаменационной работы.

Познавательные УУД: Повышение продуктивности, гибкости и переключаемости внимания, увеличение объема оперативной памяти при работе с тестовыми материалами. Умение структурировать информацию и гибко оперировать системой понятий.

Коммуникативные УУД: Способность запрашивать и адекватно принимать психологическую помощь от специалистов Службы сопровождения, педагогов и родителей в кризисные периоды.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ Р АЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Содержательная структура психолого-педагогического сопровождения выпускников 9-х и 11-х классов спроектирована в логике требований ФОП общего образования и направлена на системное преодоление процессуальных, личностных и познавательных трудностей итоговой аттестации. Содержательное наполнение программы реализует комплексный подход к минимизации экзаменационного стресса, объединяя в единый превентивный механизм развитие когнитивной гибкости учащихся, стабилизацию их личностной самооценки и формирование устойчивых навыков психофизиологической саморегуляции. Через развертывание пяти взаимосвязанных векторов деятельности Службы сопровождения ГБОУ СОШ № 625 программа обеспечивает переход от точечного антистрессового информирования к непрерывному мониторингу эмоционального благополучия параллелей. Это позволяет своевременно маршрутизировать адресную помощь подросткам «группы риска», снижать уровень индуцированной тревожности в семье и школе, а также создавать психологически безопасную и комфортную образовательную среду, способствующую сохранению здоровья и успешной самореализации выпускников на экзаменационных испытаниях ОГЭ и ЕГЭ.

2.1. Основные направления деятельности по снижению экзаменационной тревожности

1. Диагностическая работа: Плановое выявление учащихся «группы риска» с деструктивным уровнем тревожности; индивидуальная диагностика когнитивной и эмоционально-волевой сфер выпускников.

2. Развивающая и тренинговая работа: Проведение групповых практикумов с элементами тренинга, направленных на освоение приемов релаксации, волевой мобилизации и тайм-менеджмента.
3. Консультативная работа: Индивидуальное консультирование выпускников «группы риска» по личным запросам, а также консультирование родителей по результатам скринингов.
4. Просветительская работа: Семинары для педагогов и выступления на родительских собраниях с целью снижения уровня индуцированной тревожности в семье и школе.

2.2. Специфические задачи антистрессового сопровождения для субъектов процесса

9 класс (Этап подготовки к первому массовому экзаменационному испытанию — ОГЭ)

— Для обучающихся: освоить базовые навыки совладания со страхом процедуры экзамена; научиться правильно распределять время на экзамене.

— Для родителей: снизить требования к ребенку, избегать запугивания результатами ОГЭ; создать дома спокойную, доброжелательную атмосферу.

— Для педагогов: детально ознакомить учащихся с процедурой заполнения бланков; дозировать домашние задания в период проведения репетиционных ОГЭ.

11 класс (Этап подготовки к высоконагруженному профильному испытанию — ЕГЭ)

— Для обучающихся: овладеть методами экспресс-релаксации при наступлении «психологического ступора»; сформировать жесткие навыки тайм-менеджмента.

— Для родителей: оказывать безоценочную поддержку; контролировать соблюдение

выпускником режима сна, отдыха и питания.

— Для педагогов: оказывать методическую поддержку; минимизировать использование фраз, нагнетающих тревогу («вы не сдадите», «осталось мало времени»).

РАЗДЕЛ 3. ОПТИМИЗИРОВАННЫЙ ТЕСТОВЫЙ МИНИМУМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ГИА

Организация и развертывание системы психолого-педагогической диагностики в экзаменационный период подчинены принципам строгого целеполагания, этичности и минимизации когнитивной нагрузки на выпускников ГБОУ СОШ № 625. Диагностический комплекс программы спроектирован в логике требований ФОП общего образования как оптимизированный скрининг, полностью освобожденный от громоздких клинических тестов и дублирующих опросников личностных акцентуаций. Выбор методического инструментария обусловлен необходимостью оперативного и многоаспектного слежения за динамикой психолого-педагогического статуса учащихся 9-х и 11-х классов по трем ключевым осям: эмоциональной (уровень ситуативного стресса), личностно-волевой (адекватность самооценки, способность к самообладанию) и когнитивной (продуктивность оперативной памяти и устойчивость внимания). Своевременное проведение осенних срезов позволяет Службе сопровождения Санкт-Петербурга математически точно верифицировать скрытые маркеры дезадаптации, сформировать обоснованные списки учащихся «группы риска» и спроектировать адресные коррекционно-развивающие траектории до наступления пика экзаменационных нагрузок.

Диагностический пакет полностью освобожден от нецелевых клинических тестов акцентуаций и приведен к легитимному стандарту Службы сопровождения Санкт-Петербурга:

1. Оценка эмоционального статуса выпускника:

- *Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера (мод. Ю.Л. Ханина):* дифференциация стабильного свойства личности (личностная тревожность) и временного состояния (ситуативная тревожность перед экзаменом).
- *Анкета «Самооценка психологической готовности к экзаменам» (мод. М.Ю. Чибисовой):* субъективная оценка учащимся своей готовности к процедуре ГИА/ЕГЭ.

2. Оценка личностной сферы:

- *Опросник Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»:* выявление стабильности образа «Я» и уровня уверенности в собственных силах.
- *Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»:* определение уровня развития настойчивости и самообладания.

3. Оценка когнитивной сферы (ПВК для экзамена):

- *«Корректурная проба» Бурдона:* диагностика уровня устойчивости, концентрации и переключаемости внимания в условиях монотонной деятельности.
- *Тест «Цезарь»:* экспресс-диагностика объема оперативной памяти при переработке знаковой информации.

РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

4.1. Календарно-тематическое планирование курса занятий-практикумов

Модуль для параллели 9-х классов (4 часа)

№ п/п	Тема занятия-практикума	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Основное содержание и упражнения
1	Внутренние ресурсы. Память и запоминание на ОГЭ.	1	0.5	0.5	Понятие психологической готовности. Мнемотехники. Упражнение «Запоминаем легко».
2	Тайм-менеджмент при подготовке к ОГЭ. Распределение сил.	1	0.2	0.8	Правило «Помодоро» для школьников. Практикум «Мой идеальный день перед ОГЭ».
3	Мои чувства под контролем. Приемы волевой мобилизации.	1	0.5	0.5	Природа страха неудачи. Упражнение «Внутренний луч». Аутотренинг по Пряжникову.
4	Снятие мышечного напряжения. Экспресс-релаксация.	1	0.5	0.5	Дыхание «по квадрату». Прогрессивная мышечная релаксация. Игра «Уверенная поза».

Модуль для параллели 11-х классов (4 часа)

№ п/п	Тема занятия-практикума	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Основное содержание и упражнения
1	Когнитивные стратегии: внимание и переработка информации.	1	0.5	0.5	Работа со сложными тестовыми инструкциями. Упражнение «Фокус».
2	Тайм-менеджмент на ЕГЭ: стратегия выполнения заданий.	1	0.2	0.8	Анализ временных ловушек. Моделирование тайминга экзаменационной работы.
3	Борьба со «ступором». Технологии экстренного самообладания.	1	0.5	0.5	Преодоление ментальных блоков. Техника «Заземление». Аутоинструкции.
4	Психофизиологичес	1	0.5	0.5	Управление уровнем

	кая саморегуляция и сохранение здоровья.				стресса. Дыхание 4-7-8. Итоговая рефлексия «Я готов!».

4.2. Подробное поурочное содержание занятий и психотехнических упражнений

Параллель, № урока	Тема занятия-практикума	Распределение времени (Т/П)	Теоретическое содержание занятия (в логике ФОП)	Практическая часть: психотехнические упражнения, игры, арт-техники
9 КЛАСС Урок 1	Внутренние ресурсы. Память и запоминание на ОГЭ.	20 мин / 25 мин	Понятие психологической готовности к первому массовому экзаменационному испытанию. Влияние тревоги на оперативную память. Законы эффективного усвоения информации.	Изучение мнемотехник (метод ассоциативных цепочек). Упражнение «Запоминаем легко». Составление логических ментальных карт (Mind Maps) по темам ОГЭ.
9 КЛАСС Урок 2	Тайм-менеджмент при подготовке. Распределение сил.	10 мин / 35 мин	Время как лимитирующий фактор. Хронофаги и прокрастинация. Принципы расстановки приоритетов в учебе (Матрица Эйзенхауэра).	Обучение школьной технике «Помодоро». Практикум «Мой идеальный день перед ОГЭ». Хронометрирование индивидуальной скорости решения тестовой части.
9 КЛАСС Урок 3	Мои чувства под контролем. Волевая мобилизация.	20 мин / 25 мин	Природа экзаменационного страха неудачи и паники. Развитие самообладания. Использование позитивных внутренних монологов и формул самовнушения.	Упражнение «Стирание негативной информации». Психотехника «Внутренний луч». Ролевое моделирование стрессовой ситуации входа в аудиторию ППЭ.
9 КЛАСС Урок 4	Снятие мышечного напряжения. Релаксация.	15 мин / 30 мин	Физиологические основы стресса, вегетативные проявления тревоги. Понятие о мышечных зажимах и их влиянии на	Освоение экспресс-техники дыхания «по квадрату». Прогрессивная мышечная релаксация (упражнение

			умственную деятельность.	«Лимон»). Арт-терапевтическая техника «Мой безопасный остров».
11 КЛАСС Урок 1	Когнитивные стратегии: внимание и переработка информации.	20 мин / 25 мин	Специфика когнитивных процессов в условиях стресса (ЕГЭ). Понятие интеллектуальной лабильности. Ошибки «первого прочтения» инструкций из-за волнения.	Отработка когнитивной стратегии «Сканирование» — выделение скрытых операторов в задачах. Развивающее упражнение «Фокус». Тренинг переключения внимания.
11 КЛАСС Урок 2	Тайм-менеджмент на ЕГЭ: стратегия выполнения работы.	10 мин / 35 мин	Анализ временных «ловушек» на ЕГЭ (застревание на сверхсложных задачах). Рациональное распределение времени между черновиком и бланком.	Практикум по освоению стратегии «Правило 2/3» (деление времени на три этапа). Психотехническое упражнение «Внутренние часы» без визуальных приборов.
11 КЛАСС Урок 3	Борьба со «ступором». Технологии экстренного самообладания.	20 мин / 25 мин	Психофизиологический механизм «экзаменационного ступора» (ментальный блок). Когнитивная реструктуризация деструктивных мыслей («я завалю», «я ничего не знаю»).	Освоение физиологической техники экспресс-помощи «Заземление». Метод когнитивного стоп-сигнала. Отработка техник самоприказа («Аутоинструкции»).
11 КЛАСС Урок 4	Психофизиологическая саморегуляция и здоровье.	20 мин / 25 мин	Взаимосвязь соматического тонуса и успешности сдачи ЕГЭ. Роль биоритмов, фаз сна и питания. Влияние ночных гаджетов на истощение когнитивного	Инструментальный практикум по дыханию 4-7-8 (по депрессорному типу). Релаксационное упражнение «Плечевой пояс». Финальное

			ресурса.	шеринг-обсуждение «Я готов к ЕГЭ!».

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Организационно-методическое обеспечение деятельности Службы сопровождения ГБОУ СОШ № 625 в рамках настоящей программы базируется на принципах системности, преемственности и сетевого межпрофессионального взаимодействия. Технологический алгоритм реализации программы строго синхронизирован с циклограммой образовательного процесса школы, а также с нормативными регламентами Комитета по образованию Санкт-Петербурга по психолого-педагогическому обеспечению государственной итоговой аттестации. Координация усилий педагога-психолога, администрации организации, классных руководителей, учителей-предметников и медицинских специалистов позволяет выстроить гибкую сквозную траекторию сопровождения выпускников. Такой подход обеспечивает непрерывный контроль уровня психоэмоционального напряжения в параллелях, оперативную маршрутизацию адресной помощи учащимся «группы риска» и психологическую безопасность образовательной среды на всех этапах предэкзаменационной подготовки.

Организационная модель профилактической работы Службы сопровождения ГБОУ СОШ №625 реализуется в четыре последовательных этапа:

1. Подготовительный этап (август – сентябрь): Формирование и наполнение методической папки психолога по антистрессовому сопровождению (показатели готовности, памятки для родителей и педагогов). Подготовка стимульных материалов и бланков диагностического минимума.
2. Основной (диагностический) этап (ноябрь – январь): Проведение сплошного первичного скрининга уровня тревожности и психологической готовности учащихся. Диагностика 9-х классов проводится в ноябре, 11-х классов — в январе. Выявление учащихся «группы риска» с деструктивно высокими баллами тревоги, составление аналитических справок для администрации.
3. Практический (развивающий) этап (декабрь – апрель): Реализация модульных программ групповых занятий-практикумов с выпускниками (с декабря). Проведение индивидуальных консультаций для обучающихся «группы риска» по индивидуальным графикам. Групповое просвещение и консультирование родителей и педагогов с презентацией программы «Как помочь выпускнику успешно сдать экзамен» (декабрь).
4. Аналитико-обобщающий этап (апрель – май): Проведение повторного (весеннего) мониторинга эмоционального состояния выпускников для оценки эффективности реализованных мер. Сравнительный анализ динамики тревожности. Вынесение итоговых рекомендаций на психолого-педагогические консилиумы школы.
5.

Вывод по разделу

Поэтапное развертывание организационной модели обеспечивает непрерывный контроль уровня психоэмоционального напряжения выпускников математической школы ГБОУ СОШ №625. Четкая координация диагностических, развивающих и консультативных мероприятий позволяет Службе сопровождения оперативно выявлять латентные признаки

дезадаптации и оказывать адресную психологическую помощь учащимся, родителям и педагогам на всех фазах предэкзаменационной подготовки.

РАЗДЕЛ 6. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Верификация результативности и экспертиза качества реализации настоящей программы профилактики экзаменационной тревожности базируются на принципах объективности, комплексности и доказательности в рамках лонгитюдного психолого-педагогического мониторинга. Мониторинг изменений в эмоционально-волевой и когнитивной сферах выпускников 9-х и 11-х классов осуществляется путем сопоставления количественных данных стартового (осеннего) и повторного (весеннего) диагностических срезов, а также через интеграцию качественных экспертных оценок, получаемых от педагогического коллектива и родительского сообщества ГБОУ СОШ №625. Использование системы взаимосвязанных объективных и субъективных индикаторов позволяет Службе сопровождения не только оценить уровень психологической готовности учащихся к ГИА и ЕГЭ, но и оперативно верифицировать эффективность применяемых психотехнических и релаксационных технологий, гарантируя сохранение психологического здоровья и психологическую безопасность образовательной среды в экзаменационный период.

Оценка результативности программы осуществляется на основании сопоставительного анализа входного и итогового мониторингов:

Количественные критерии (объективные):

— Статистически значимое снижение уровня ситуативной экзаменационной тревожности (по Спилбергеру-Ханину) у выпускников к началу досрочного и основного периодов ГИА.

— Положительный сдвиг в показателях волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания.

— Стабилизация показателей оперативной памяти и концентрации внимания в условиях интеллектуального стресса.

Качественные критерии (субъективные):

— Формирование у выпускников адекватной самооценки своих возможностей и уверенности в успешном прохождении процедуры аттестации.

— Снижение количества жалоб со стороны родителей и педагогов на поведенческие срывы, плаксивость или апатию подростков.

— Высокий уровень психологической компетентности родителей по вопросам бесконфликтной поддержки детей дома.

Вывод по разделу

Внедрение и системное отслеживание представленных критериев эффективности позволяют перевести работу ГБОУ СОШ № 625 из плоскости пассивного информирования в плоскость доказательного психологического сопровождения в логике Профминимума. Использование жестко верифицируемых объективных и субъективных маркеров гарантирует надежность оценки уровня готовности учащихся к профессиональному выбору. В конечном итоге, скоординированная работа по данным

критериям обеспечивает минимизацию ошибок при первичном самоопределении подростков, повышает их конкурентоспособность и психологическую готовность к успешной интеграции в профильное обучение на ступени среднего общего образования (СОО).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Официальные нормативно-правовые источники и инструкции:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с актуальными изменениями на 2026 год).
2. Приказы Минпросвещения России об утверждении Федеральных образовательных программ основного общего и среднего общего образования (ФОП ООО, ФОП СОО).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
4. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О Регламенте организации деятельности службы психолого-педагогического сопровождения в системе образования Санкт-Петербурга».

II. Научно-методическая литература и учебно-методические пособия:

5. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. (Серия «Мастера психологии»). — СПб.: Питер, 2001.
6. *Громова Т. В.* Психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации: Практикум саморегуляции. — М.: Чистые пруды, 2019.
7. *Ильин Е. П.* Психология общения и межличностных отношений. — СПб.: Питер, 2012.
8. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения (копинг-стратегии) подростков в стрессовых ситуациях учебной деятельности. — Кострома: КГУ, 2020.
9. *Леонова А. Б.* Психологические технологии управления стрессом и снижения тревожности у старшеклассников в период экзаменационных испытаний. — М.: Смысл, 2022.
10. *Маслоу А.* Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2010.
11. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. — СПб.: Евразия, 2002.
12. *Овчарова Р. В.* Справочная книга школьного психолога. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 2010.
13. *Прихожан А. М.* Психология тревожности: дошкольный, младший школьный и подростковый возраст. — СПб.: Питер, 2017.
14. *Фопель К.* На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. — М.: Генезис, 2018.
15. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. — М.: Прогресс, 1990.
16. *Чибисова М. Ю.* Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. (Серия «Работа психолога в школе»). — М.: Генезис, 2009.
17. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы его регуляции: Учебное пособие для старшеклассников и студентов. — М.: Эксмо, 2021.

III. Информационно-справочные и цифровые ресурсы Службы сопровождения:
18. Официальный информационный портал Государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11 классов в Санкт-Петербурге (раздел методической поддержки участников образовательного процесса) — Режим доступа: ege.spb.ru.
19. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» (раздел «Рекомендации по сохранению здоровья и психологической устойчивости школьников при подготовке к экзаменам») — Режим доступа: ivfrao.ru.