

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РАБОТНИКОВ ППЭ: КАК СОХРАНИТЬ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ В ПЕРИОД ГИА»

Авторы-составители:

- Разумовская О.Е - кандидат психологических наук;
- Огибенина А.В. – старший методист МОУ «Городской центр развития образования»

Проведение государственной итоговой аттестации (ГИА) — масштабное мероприятие, от которого зависит не только будущее выпускников, но и авторитет образовательной системы в целом. В центре этого процесса находятся работники пунктов проведения экзаменов (ППЭ). Именно они обеспечивают соблюдение регламентов, создают условия для спокойной и честной сдачи экзаменов, оперативно реагируют на нестандартные ситуации. Работа в период ГИА сопряжена для них с повышенным уровнем психоэмоционального напряжения, обусловленного необходимостью длительно находиться в стрессовой ситуации, сохранять предельную концентрацию, нести ответственность за соблюдение правил, взаимодействовать с большим количеством людей. Всё это создаёт определённые риски для работоспособности персонала.

В этих условиях сохранение ресурсного состояния работников ППЭ становится не только вопросом личного комфорта, а важным профессиональным требованием. Ресурсное состояние — гармоничное сочетание физической энергии, эмоциональной устойчивости и когнитивной ясности. Утрата ресурсного состояния приводит к снижению внимания, росту числа ошибок, профессиональному выгоранию и даже соматическим заболеваниям. Работник, находящийся в состоянии истощения, не может эффективно выполнять свои обязанности, что напрямую сказывается на качестве организации экзаменационного процесса. Иными словами, забота сотрудников ППЭ о собственном психоэмоциональном ресурсе – условие их эффективного профессионального функционирования.

Рекомендации работникам ППЭ по поддержанию оптимального рабочего состояния в ходе ГИА, предлагаемые специалистами, касаются следующих девяти аспектов:

1. Подготовка накануне экзамена

- ✓ **Проведите мысленную репетицию** — представьте весь процесс проведения экзамена пошагово: от входа в ППЭ до сдачи материалов. Это снизит тревожность в день экзамена.
- ✓ **Выспитесь** — полноценный сон (7–8 часов) критически важен для концентрации внимания и стрессоустойчивости.
- ✓ **Подготовьте всё необходимое заранее** (документы, бейдж, часы и т.д.) — это избавит от утренней суеты.
- ✓ **Используйте техники релаксации** вечером перед экзаменом: глубокое дыхание, медитация или лёгкая прогулка помогут снять напряжение.

2. Соблюдение утренних ритуалов в день экзамена

- ✓ **Начните день с лёгкой физической активности** — 10–15 минут зарядки или растяжки активизируют организм и снизят уровень стресса.
- ✓ **Приготовьте лёгкий, но питательный завтрак** — избегайте тяжёлой пищи; отдайте предпочтение сложным углеводам и белкам.
- ✓ **Практикуйте позитивное самовнушение**: проговорите про себя несколько утверждений вроде «Я готов к этой работе», «Я справлюсь с любыми ситуациями», «У меня есть опыт и знания».
- ✓ **Оставьте запас времени на дорогу** — прибытие в ППЭ без спешки поможет сохранить спокойствие.

3. Применение техник управления стрессом в течение дня

- ✓ **Контролируйте дыхание** при ощущении напряжения:
 - вдох на четыре счёта;
 - задержка на два счёта;
 - выдох на шесть счётов;
 - повторите пять-десять циклов.
- ✓ **Делайте короткие паузы** каждые 40–50 минут:
 - встаньте, разомнитесь;
 - выйдите в коридор на 2–3 минуты;
 - выпейте воды.
- ✓ **Используйте «метод заземления»** при сильном волнении: назовите про себя:
 - пять вещей, которые видите;
 - четыре звука, которые слышите;
 - три ощущения в теле;
 - два запаха вокруг;
 - один положительный момент текущей ситуации.

4. Осуществление коммуникации и взаимодействия

- ✓ **Поддерживайте доброжелательный тон** с участниками экзамена и коллегами — вежливость снижает напряжение с обеих сторон.
- ✓ **Избегайте оценочных суждений** в адрес участников — сохраняйте нейтральность и профессионализм.
- ✓ **Активно слушайте** при обращении к вам — это поможет быстрее разрешить ситуацию и снизит конфликтный потенциал.
- ✓ **Делитесь переживаниями с коллегами** в перерывах — обсуждение трудностей помогает снять стресс.

5. Работа с трудными ситуациями

- ✓ При возникновении нестандартных обстоятельств:
 - **Остановитесь на 10 секунд** перед реакцией — это позволит принять взвешенное решение.
 - **Говорите медленнее** — замедленная речь снижает уровень стресса у вас и собеседника.
 - **Фиксируйте факты, а не эмоции** — при заполнении протоколов описывайте только наблюдаемые действия.
 - **Обращайтесь за помощью** к руководителю ППЭ или члену ГЭК при необходимости — не берите всю ответственность на себя.

6. Физиологическое поддержание работоспособности

- ✓ **Пейте достаточно воды** (1–1,5 л за день) — обезвоживание ухудшает концентрацию.
- ✓ **Возьмите лёгкий перекус** (орехи, фрукты, злаковый батончик) — стабильный уровень сахара в крови поддерживает энергию.
- ✓ **Следите за осанкой** — прямая спина улучшает кровоток и снижает утомляемость.
- ✓ **Минимизируйте кофеин** — избыток кофе может усилить тревожность.

7. Психологическая саморегуляция во время экзамена

- ✓ **Фокусируйтесь на текущем моменте** — не переживайте о том, что будет после или о прошлых ошибках.
- ✓ **Разбивайте задачу на шаги** — вместо «провести весь экзамен» думайте «сейчас я проведу инструктаж», «теперь проверю документы» и т.д.
- ✓ **Используйте внутренние позитивные установки:**
 - «Я действую по инструкции, этого достаточно»;
 - «Каждая ситуация имеет решение»;
 - «Моя задача — обеспечить порядок, а не оценивать участников».
- ✓ **Визуализируйте успешный исход** — мысленно представьте, как спокойно сдаёте материалы и завершаете работу.

8. Восстановление после экзамена

- ✓ **Сделайте короткую прогулку** после завершения работы — движение поможет «перезагрузить» нервную систему.
- ✓ **Запишите впечатления и сложности** в дневник — анализ опыта снимет эмоциональное напряжение.
- ✓ **Отключите рабочие чаты** на вечер — дайте себе время на отдых без информационного потока.
- ✓ **Займитесь приятным делом** — хобби, общение с близкими, просмотр фильма помогут переключиться.
- ✓ **Соблюдайте режим сна** — в ночь после экзамена особенно важно хорошо выспаться.

9. Долгосрочная профилактика психоэмоционального выгорания

- ✓ **Чередуйте типы задач** — если работаете в ППЭ несколько дней, меняйте виды деятельности (аудитория/коридор/штаб).
- ✓ **Осваивайте техники осознанности** — 5–10 минут ежедневной практики повышают стрессоустойчивость.
- ✓ **Обсуждайте опыт с коллегами** — обмен лайфхаками помогает найти новые способы самоподдержки.
- ✓ **Планируйте отдых** между экзаменами — не загружайте свободные дни делами, дайте организму восстановиться.

Статья призвана стать источником полезных практических рекомендаций для непосредственных участников экзаменационного процесса и вкладом в развитие системы психологической поддержки в образовательной среде. Надеемся, это поможет сформировать у педагогов осознанное отношение к собственному состоянию как важнейшему профессиональному ресурсу, обеспечивающему стабильность и успех проведения ГИА.

Литература:

1. Дженнифер Л. Абель, «Генерализованное тревожное расстройство. 65 инструментов для борьбы с тревогой и депрессией». – М.: Издательство «Эксмо», «БОМБОРА», 2026 - 304 стр.
2. Дуйгу Балан, Йенер Балан, Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса. - М.: Издательство «Эксмо», «БОМБОРА», 2026 - 368 стр.
3. Катлин Смит, «Управление тревогой. Системный подход к борьбе с беспокойством на работе и в отношениях». –М.: Издательство «МИФ», 2021 - 234 стр.
4. Роберт Лихи, Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб: Издательство Питер, 2026 - 512 стр.

5. Крис Нибауэр, «Успокоить тревожный мозг. Нейропсихологические техники для освобождения от тревоги и самокритики». – М.: Издательство «Эксмо», «БОМБОРА», 2026 - 192 стр.