

Психологическая поддержка работников ППЭ: эффективные способы преодоления психологического напряжения в условиях видеонаблюдения в ППЭ

Авторы-составители:

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

Видеонаблюдение на пунктах проведения экзаменов (ППЭ) введено для повышения прозрачности и объективности проведения государственной итоговой аттестации (ГИА). Постоянное наблюдение может вызывать у работников ППЭ повышенное психологическое напряжение, негативно сказываться на их эмоциональном состоянии и работоспособности. Стресс и тревожность могут вести к разного рода ошибкам, снижению концентрации внимания сотрудников, ухудшению коммуникации между участниками экзаменационного процесса. Все это способно повлиять на общий ход экзамена, вызвать конфликтные ситуации и даже поставить под сомнение легитимность результатов.

Психологическое благополучие работников ППЭ, эту функцию выполняют учителя и другие педагогические сотрудники образовательных организаций, напрямую связано с качеством образовательного процесса в целом. Своевременная психологическая поддержка, развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости важны и способствуют не только успешной работе на экзаменах, но и повышению их профессиональной компетентности в повседневной деятельности.

Предлагаем работникам ППЭ рассмотреть следующий ряд осознанных и наиболее эффективных психологических техник для управления стрессом и снятия психологического напряжения при работе в условиях видеонаблюдения. Выберите среди них наиболее подходящие лично для вас.

1. Используйте силу понимания и принятия ситуации:

- 1.1. *Помните, что камеры — это необходимый инструмент для контроля процесса экзамена, а не вас лично. Они фиксируют соблюдение процедуры, а не оценивают вашу работу.*
- 1.2. *Ознакомьтесь с регламентом использования видеозаписей: кто имеет доступ к ним, в каких случаях просматривают записи, как долго они хранятся.*

- 1.3. *Воспринимайте камеры как защиту для вас* — они могут подтвердить вашу правоту в спорных ситуациях и зафиксировать нарушения со стороны участников.

Способность объективно увидеть ситуацию, отделяя факты от эмоций, а также внутреннее согласие с ситуацией, как таковой, без попыток немедленно её изменить или отрицать позволяют человеку снизить собственную тревогу. Это снимает внутренние психологические конфликты, освобождает эмоциональные и ментальные ресурсы человека, формирует реалистичный взгляд на происходящее, предотвращая развитие у него иррациональных страхов.

2. Примените практические приёмы:

- 2.1. *Проведите «тренировочный день»* — поработайте в помещении с включённой камерой за несколько дней до экзамена. Привыкание снизит тревожность.

Предварительная тренировка сформирует позитивный опыт и создаст ощущение контроля над ситуацией, появится чувство безопасности.

- 2.2. *Визуализируйте камеры как нейтральный и неотъемлемый предмет интерьера* — представьте, что это просто ещё один прибор в аудитории (как часы или термометр).

Таким образом, камера перестаёт быть центром внимания, становится фоном рабочего процесса. Сила подхода заключается в изменении когнитивной оценки ситуации. Психологическое напряжение при видеосъёмке чаще всего вызвано не самой камерой, а тем смыслом, который человек ей придаёт. Приём позволяет перепрограммировать восприятие камеры с эмоционально заряженного на нейтральное, что позволяет действовать уверенно и естественно.

- 2.3. *Фокусируйтесь на задачах, а не на камере* — составляйте мысленный план действий на ближайшие 10–15 минут, чтобы переключиться с тревоги на деятельность.

Например, вместо того чтобы концентрироваться на факте видеозаписи («На меня смотрят», «Я могу ошибиться, и это зафиксируют»), организатор сознательно переносит фокус внимания на совершаемые действия: раздачу бланков, проверку документов, контроль времени, ответы на вопросы участников.

- 2.4. *Используйте техники «отстранения»*: мысленно представьте, что камера снимает не вас, а общий план аудитории. Представьте, что видит камера в целом.

Применяя данную технику, человек мысленно отделяет себя от стрессовой ситуации и своей роли в ней. Это отстранение не означает безразличное отношение к работе, приём позволяет изменить точку восприятия. Сотрудник перестаёт видеть себя «центром внимания, тем, кого

оценивают», он становится «профессиональным исполнителем, выполняющим определенную функцию».

3. Осуществите психологическую настройку:

3.1. *Повторяйте позитивные утверждения:*

- «Камера фиксирует процесс, а не меня»;
- «Я действую по инструкции, мне нечего бояться»;
- «Моя задача — обеспечить порядок, камера этому не мешает».

Повторение аффирмаций помогает заменить негативные мысли и установки на более конструктивные. Они напоминают человеку о его внутренних ресурсах и возможностях. Это способствует выработке положительных эмоций, повышает самооценку, улучшает общее самочувствие.

3.2. *Дышите глубоко и ровно* — если чувствуете напряжение из-за камеры, обратите внимание на собственное дыхание, сделайте 5–7 циклов спокойного дыхания (вдох на четыре счёта, выдох на шесть счётов).

Это один из самых быстрых и доступных способов восстановить эмоциональный баланс. Ровное и глубокое дыхание непосредственно влияет на организм человека через активацию парасимпатической нервной системы, отвечающей за расслабление и восстановление. Кроме этого, фокусировка на дыхании отвлекает внимание от тревожных мыслей, помогает вернуться в состояние «здесь и сейчас», снижает навязчивое прокручивание негативных сценариев и способствует эмоциональной стабилизации.

3.3. *Напоминайте себе о вашей цели* — что вы помогаете создать честные условия для всех участников экзамена.

Регулярное возвращение к мысли о цели формирует ощущение собственной силы и компетентности. Человек видит себя как субъекта, способного влиять на свою жизнь, что снижает чувство беспомощности и тревожность. Кроме этого, приём придаёт работе смысл и укрепляет мотивацию. Когда работа воспринимается как часть большого смысла, снижается риск эмоционального выгорания, это помогает сохранять вовлечённость, даже если задачи становятся рутинными или сложными.

4. Рекомендации сотрудникам для работы в штабе ППЭ:

4.1. *Организируйте ваше рабочее место* — уберите лишние предметы, оставьте только необходимые документы и инструменты.

Когда в пространстве нет лишних предметов, мозг не тратит ресурсы на их «сканирование» и обработку. Организованное пространство помогает концентрироваться на задачах, человек чувствует больше контроля над своей средой, возникает ощущение безопасности. Порядок и организация рабочего

пространства — не только вопрос эстетики, но и важный фактор поддержания психоэмоционального равновесия, снижения тревожности и повышения продуктивности.

4.2. Чередуйте виды деятельности — если долго заполняли документы, переключитесь на проверку материалов или короткий разговор с коллегой.

Такой подход позволяет организму и психике восстанавливаться, сохранять работоспособность и хорошее настроение в течение длительного времени.

4.3. Фиксируйте собственный прогресс — отмечайте выполненные задачи в списке, чтобы видеть результат своей работы.

Это не просто учёт дел, это эффективный способ психологической самопомощи. Регулярное подведение итогов и фиксация шагов помогает избежать ощущения стагнации или бессмысленности усилий, особенно при длительной или сложной работе. Видимый прогресс поддерживает внутреннюю мотивацию, создаёт положительную обратную связь: чем больше человек фиксирует успехов, тем больше ему хочется двигаться вперёд, а не откладывать дела из-за тревоги или усталости. Приём помогает лучше понимать свои сильные стороны, корректировать действия и снижать тревожность перед новыми задачами. Человек начинает воспринимать себя как успешного и эффективного, что снижает тревожность и повышает уверенность в себе.

Условия видеоконтроля и высокой ответственности могут быть причиной повышенного психологического напряжения для работников ППЭ, являясь при этом неизбежным фактором их профессиональной деятельности. Вместе с тем оказание психологической поддержки, внедрение техник саморегуляции, развитие навыков стрессоустойчивости, а также создание благоприятного микроклимата в коллективе и формирование культуры заботы о ментальном здоровье сотрудников позволяют существенно снизить уровень стресса, повысить эффективность работы, способствовать безопасности и стабильности на объекте.

Литература:

1. Алина Ищанова. Свободные от тревоги. Терапевтические практики, которые помогут почувствовать свою ценность и отпустить страхи. — М.: Издательство АСТ, 2026 — 320 стр.
2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. — ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. — Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015 — 142 с.

3. Роберт Лихи. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. - СПб: Издательство Питер. 2025 - 480 стр.
4. Елена Садова. Тревога не то, чем кажется. 8 способов обрести мир с самим собой. – М.: Издательство Эксмо - БОМБОРА, 2022 – 256 стр.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: Учебное пособие. 3-е изд. - СПб: Издательство «Питер», 2024 – 432 стр.