

Гладышева Ольга Валериевна

канд. с.-х. наук, ассистент

Хабарова Татьяна Юрьевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет
им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России
г. Воронеж, Воронежская область

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ПРОЦЕССУ ПРОВЕДЕНИЯ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

***Аннотация:** в статье представлен эксперимент, который помог авторам выяснить, что непривычная обстановка для учащихся и чрезмерная изоляция их от внешнего мира приводит к стрессовой ситуации и плохой сдаче Единого государственного экзамена. Такая обстановка приводит к адаптационному расстройству, которое сопровождается медлительностью мышления, ощущением бессилия и неуверенностью в себе. Для ослабления влияния стрессовой ситуации в статье было предложено несколько способов повышения уровня адаптации старшеклассников к процессу проведения ЕГЭ.*

***Ключевые слова:** Единый государственный экзамен, учащиеся, респонденты, учитель, адаптация, тревожность, белый шум, розовый шум, эксперимент.*

***Актуальность.** Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – это те три буквы, которые волнуют каждого современного школьника. ЕГЭ вспоминают в школах ежедневно, о нем помнит каждый ученик старшей школы. Переживания, связанные с процессом сдачи Единого Государственного Экзамена оказываются настолько значимыми, что сопровождаются изменениями в личностной сфере старшеклассников [1, с. 92; 2, с.76; 4, с.160]. Одним из важных компонентов удачной адаптации старшеклассников к сдаче ЕГЭ – это понижение уровня тревожности [7, с. 6]. Мощным источником стресса для школьников,*

сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена, незнакомые педагоги, члены экзаменационных комиссий, полная, изолирующая тишина [3, с. 13; 5, с. 84].

Рассматривая данную проблему, нам стало интересно изучить, какими способами можно повысить уровень адаптации учащихся к сдаче ЕГЭ.

Цель нашего исследования – выявление основных способов повышения адаптации учащихся к процессу проведения ЕГЭ.

Объекты и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №55 микрорайона Придонской города Воронежа, в котором приняли участие 35 учащихся 10-х классов.

Вначале исследования нами был проведен небольшой опрос учащихся по выполнению ими самостоятельной работы. Далее мы решили провести эксперимент и убедиться в том, что непривычная обстановка и чрезмерная изоляция приводит к стрессовой ситуации и плохой сдаче ЕГЭ.

Результаты и их обсуждение. Нами было опрошено 35 респондентов в возрасте 16–17 лет. На вопрос: «Как вы делаете домашнее задание?», 45% ответили – под работающий телевизор, 35% – под музыку, 5% – в тишине и 15% учащихся не делают домашнее задание, а списывают его в школе.

На вопрос: «Для чего в классе нужна тишина во время проведения контрольных и самостоятельных работ?», 40% учащихся ответили, что это необходимо для концентрации внимания при выполнении заданий, 45% опрошенных ответили для того, чтобы учащиеся не списывали друг у друга, 10% – указали на то, что это правила поведения в школе и 5% респондентов ответили, что это необходимо для хорошей подготовки к ЕГЭ.

Исходя из полученных результатов опроса, можно сделать вывод, что старшее школьное звено делает домашнее задание под влиянием посторонних звуков. Следующим этапом нашей работы стало проведение эксперимента, который был проведен в два этапа:

1 этап – в привычном для учащихся классе, классный руководитель ученикам раздавал задания для самостоятельной работы. Время на выполнение зада-

ний отводилось 60 минут. Было видно, что школьники сразу приступили к выполнению заданий, большинство из них закончили работу за 40–45 минут.

2 этап – во второй раз учащиеся находились в незнакомом для них классе, и задание раздавал директор школы и новые учителя. Было отмечено, что первые 15 минут старшеклассники не решали тест, а пытались привыкнуть к новой обстановке (осматривали новый кабинет, обращали внимание на непривычные учебные пособия) и новому наблюдателю. Данного времени (60 мин.) на выполнение задания не хватило.

Полученный нами результат эксперимента показывает, что незнакомая обстановка приводит к повышению уровня тревожности учащихся. Также звуковая изоляция от внешнего мира усложняет период адаптации. При этом адаптационное расстройство приводит к кратковременной депрессии, которая заключается в резком понижении настроения, медлительности мышления, ощущении бессилия и неуверенности в себе [5, с. 144; 6, с. 44; 7, с. 7–8]. Любая адаптация требует большого количества времени то, чего лишен в рамках проведения ЕГЭ учащийся.

Вывод. Таким образом, для повышения эффективности периода адаптации, повышения мотивации, целесообразно уделять внимание психофизиологическому аспекту адаптации, в каждой школе продумать ряд мероприятий для облегчения прохождения психофизиологической адаптации учащихся.

Опираясь на полученные данные нашего эксперимента, мы решили предложить несколько способов повышения уровня адаптации старшеклассников к процессу проведения ЕГЭ.

1. Для ослабления влияния рассматриваемого стрессового фактора, учащимся необходимо побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки. Для этого можно проводить пробные экзамены непосредственно в тех школах, в которых будет проводиться Единый государственный экзамен.

2. Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене новых учителей, можно организовать предварительную встречу с

ними. Целью этой встречи будет являться демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

3. За 15 минут до начала экзамена можно включить белый шум (действует на всех частотах: шум листвы, звук ночи, шум ручья) и розовый шум (действует на высоких и низких частотах: звук пролетающего вертолета), который поможет снять стресс и справиться с напряжением. Это будет способствовать понижению уровня тревоги и соответственно наилучшей адаптации старшеклассников к сдаче ЕГЭ.

Список литературы

1. Гладышева О.В. Исследование основных процессов памяти у студентов первого курса медицинского ВУЗа / О.В. Гладышева, Т.Ю. Хабарова, Л.С. Немых // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2019. – №76. – С. 92–96.

2. Гладышева О.В. Исследование основных свойств внимания у студентов-медиков первого курса / О.В. Гладышева Т.Ю. Хабарова, Д.Н. Припутневич // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – №76. – С. 75–79.

3. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2007. – 248 с.

4. Мамылина Н.В. Психофизиологические особенности реакции организма человека на эмоциональное напряжение во время экзамена: монография / Н.В. Мамылина, С.В. Буцык, Ю.Г. Камскова. – Челябинск: Изд-во Челябинской государственной академии культуры искусств, 2010. – 207 с.

5. Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2020. – 201 с.

6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

7. Хабарова Т.Ю. Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов медиков-первого курса / Т.Ю. Хабарова, О.В. Гладышева, А.А. Филозоф // Мир науки. – 2018. – №6. – Т. 6. – С. 1–8. – 44PSMN618.