

**Чепурнова Полина Вадимовна**

студентка

Научный руководитель

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

***Аннотация:** в статье подробно рассматриваются причины стресса у учащихся в период подготовки к Единому государственному экзамену, а также методы его профилактики. Выделяются основные рекомендации как для учеников, так и для родителей в период подготовки к экзамену.*

***Ключевые слова:** стресс, экзамены, стадии стресса, профилактика.*

О разработке единых стандартов оценки школьных знаний преподаватели, ученые и методисты начали говорить еще в конце 80-х годов прошлого века. Уже тогда стал заметным «разрыв» между требованиями к знаниям выпускников, предъявляемыми школами и вузами.

Экзамены проводимые для выпускников школы составлялись и оценивались учителями. В то время, как требования для поступления в вуз были сформированы по другой образовательной системе, более близкой для высших учебных заведений, нежели для школы. Таким образом, абитуриентам не хватало знаний для поступления и приходилось прибегать к дополнительному образованию: подготовительным курсам или частно с репетиторами. Из-за этого, выпускники, проживающие вдали от крупных городов, школ и вузов были лишены возможности качественной подготовки к поступлению.

Кроме того, подобная система поступления, допускала развитие коррупции как в школе, так и при поступлении в вуз.

Необходимо было разработать единый подход к оценке знаний на выпускных и вступительных экзаменах. Требовался инструмент для независимой (и от школ, и от вузов), государственной аттестации выпускников. Так с 2001 года начался эксперимент ввода Единого государственного экзамена. Сначала он насчитывал восемь экзаменационных предметов, которые сдавали ученики в пяти регионах России.

По итогам эксперимента в феврале 2007 года был принят Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. №17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» и Федеральный закон «О высшем и послевузовском образовании» в части проведения государственного экзамена».

Согласно принятому закону, с 1 января 2009 года Единый государственный экзамен – единственная форма государственной (итоговой) аттестации в школах и одновременно основная форма вступительных экзаменов в вузы Российской Федерации.

Таким образом с 2009 года и по сегодняшний день, ежегодно выпускники школ готовятся и сдают ЕГЭ. Ввод такой системы аттестации с одной стороны решил множество проблем, связанных с поступлением, но с другой стороны возникли другие, не менее значимые проблемы.

Одной из основных проблем, на мой взгляд, является страх школьников перед ЕГЭ. Его появлению способствуют множество аспектов.

1. Отсутствие поддержки от семьи.
2. Давление со стороны учителей.
3. Низкий уровень образования в школах и не соответствие школьной программы с вопросами на экзамене.
4. Постоянные реформы в системе ЕГЭ и его усложнение.
5. Отсутствие правдивой информации о ходе проведения экзаменов.

*Отсутствие поддержки от семьи* – это довольно распространенная проблема среди выпускников. Родители зачастую сами вбирают будущую профессию, предметы для сдачи экзаменов, не принимая во внимание желание ребенка.

Говорят, что он обязан сдать экзамены, требуют высоких результатов, сравнивают с другими детьми.

Всё это давит на и так загруженную психику ребенка. Отдаляет его от семьи, ставит родителей в позицию врага, а не друга. Дети закрываются, боятся поделиться своими переживаниями, спросить совета.

*Давление со стороны учителей* – то, с чем сталкиваются ученики не только с низкой успеваемостью, но и отличники. В большинстве школ, детей не только готовят к ЕГЭ, но и запугивают им. Чуть ли не с конца начальной школы учащиеся слушают об ужасах экзаменов. Часто в адрес учеников поступают фразы: «вы и порога не перейдете», «вы самый худший класс на моей памяти», «зачем тебе сдавать этот предмет, ты его не понимаешь». Неудачи учеников на пробных экзаменах обсуждались при всем классе.

*Низкий уровень образования в школах и не соответствие школьной программы с вопросами на экзамене* – к сожалению, до сих пор в разных школах разный уровень образования. Школы, находящиеся в областях и небольших деревнях, уступают в качестве образования школам крупных городов. Не хватает молодых учителей, которые сами прошли через систему Единого государственного экзамена и владеют современными техниками образования.

Так же учителя ежегодно жалуются на несоответствие вопросов экзамена со школьной программой. Используются термины не школьного уровня, некоторые темы, особенно в гуманитарных предметах, рассматриваются более детально.

Все это становится причиной дополнительной нагрузки учащихся, а, следовательно, и стресса.

*Постоянные реформы в системе ЕГЭ и его усложнение* – это так же очень волнующая тема для бедующих выпускников. Раз в несколько лет происходят реформы в системе ЕГЭ. Усложняются вопросы, меняются задания, список тем становится все шире.

Например, после прошлогодних изменений заданий ЕГЭ под новые образовательные стандарты, снизились средние баллы по всем модернизируемым дис-

циплинам; русскому языку, биологии, литературе. Наиболее ощутимое ухудшение результатов произошло именно по тем предметам, где экзамен претерпел значительные изменения.

*Отсутствие правдивой информации о ходе проведения экзаменов* – это не самая главная причина, но все равно влияющая на уровень стресса учащихся.

Многие учителя рассказывают пугающие истории на экзаменах, собранные за все время их работы в школе. Друзья, которые уже прошли через этот этап, так же делятся различными ситуациями. И все эти истории под гнетом собственного воображения учеников окрашивают экзамен в самые страшные краски.

Стоит объяснить, что камеры – это безопасность, потом будет проще подать на апелляцию; контроль – это прежде всего помощь, к ним можно и нужно обращаться в любой непонятной ситуации; металлоискатели – это безопасность проведения экзамена, в период частых террористических актов. А также контроль проноса средств связи для того, чтобы все учащиеся были равны.

Я провела анкетирование среди учащихся 11 классов в котором приняли участие 31 человек.

Исходя из ответов респондентов, 87,1% ответили, что испытывают волнение в период подготовки к ЕГЭ (рисунок 1), а также 87,1% предполагают, что будут волноваться на самом экзамене (рисунок 2).

Волнуетесь ли вы в период подготовки к ЕГЭ?

31 ответ

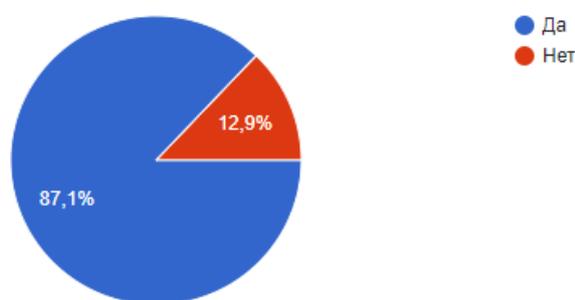


Рис. 1

Как вы думаете, во время экзамена вы будете испытывать стресс?

31 ответ

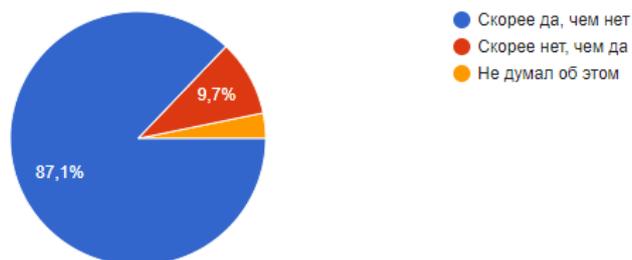


Рис. 2

Так же, у учащихся спрашивалось, что является для них причиной стресса перед экзаменом. Исходя из результатов опроса, можно выделить два лидирующих пункта: постоянные реформы в системе ЕГЭ и его усложнение, а также низкий уровень образования в школах и несоответствие школьной программы с вопросами на экзамене (рис. 3).

Что из нижеперечисленного является для вас причиной переживаний перед экзаменом?

[Копировать](#)

31 ответ

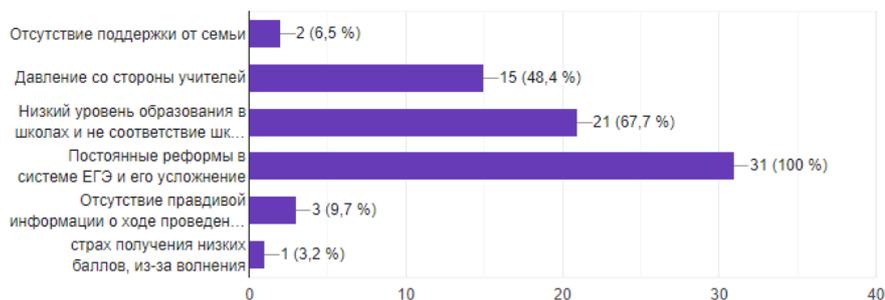


Рис. 3

Данный опрос выявил, что не все ученики знают, как справляться со стрессом перед подготовкой к экзамену (рис. 4) и во время него (рис. 5).

Знаете ли вы, как справляться со стрессом в период подготовки к ЕГЭ?

31 ответ

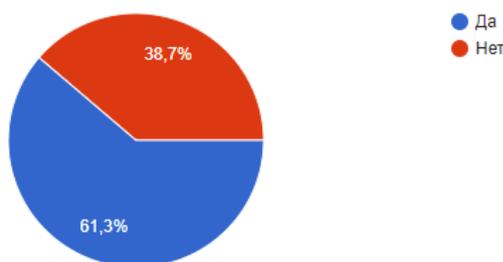


Рис. 4

Знаете ли вы, как справиться с переживаниями во время проведения экзамена?  
31 ответ

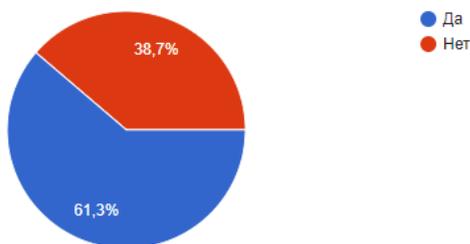


Рис. 5

Таким образом, можно сделать вывод, что большое количество старшеклассников переживают во время подготовки к экзаменам, но далеко не все из них знают, как справиться со своим стрессом.

В своем развитии стресс проходит три стадии:

- 1) стадия мобилизации, напряжения и тревоги. Активизируется эмоциональное состояние, человек волнуется;
- 2) стадия адаптации. Основная задача – приспособление к стрессу, организм пребывает в напряженном, мобилизованном состоянии;
- 3) стадия истощения. Длительное сопротивление стрессу приводит к тому, что резервы личности и организма постепенно подходят к концу. Часто на этой стадии случаются болезни, депрессивные состояния, возможны нервные срывы, невротические реакции.

Существует несколько вариантов поведения при подготовке к экзамену, чтобы избежать стрессовых ситуаций и успешно сдать ЕГЭ.

#### 1. Режим дня

Следует вовремя ложиться спать, соблюдать правильное, полноценное питание, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом. Стоит чередовать периоды учебы с отдыхом, чтобы организм отдохнул и мог дальше качественно усваивать полученную информацию.

#### 2. Научная организация труда

Стоит грамотно распределить весь необходимый для изучения материал, а не оставлять все на последний момент. Трудные темы следует перемеживать с более легкими. Важно составить план повторения материала. Чередовать изучение гуманитарных и математических предметов – это хорошо организует мозг и способствует меньшему уставанию, так как задействованы левое и правое полушарие мозга.

### 3. Репетиция экзамена

Важно посмотреть на готовые варианты ЕГЭ, решить пробные экзамены. Стоит заранее рассчитать, как потратить отведенное на экзамен время. Проговорить с учителем или родителями ход действий на экзамене от момента входа в аудиторию, до самого выхода.

Чтобы выявить уровень стресса у учащихся, можно воспользоваться следующими методиками: диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), методика измерения уровня тревожности Тейлора, шкала психологического стресса PSM25.

Если стресс овладел учеником во время экзамена стоит выйти в туалет, чтобы сменить обстановку, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Так же можно съесть кусочек шоколада и сделать несколько глотков воды. Привести себя в более спокойное и уверенное состояние, а также активизировать умственную деятельность помогут несложные упражнения, которые можно сделать прямо в аудитории не привлекая внимание окружающих. Следует по очереди напрягать разные части тела, а потом расслаблять их. Можно напрячь пальцы ног, живот, колени, кисти рук. Также можно сделать массаж головы, рассказать про себя стихотворение.

Таким образом, можно сделать вывод, что при комплексном подходе к подготовке к экзаменам, ученики будут минимально испытывать стресс или не испытывать его вовсе. Основным гарантом спокойствия является уверенность в своих знаниях. Поэтому следует начать готовиться к ЕГЭ как можно раньше. Дома, как и в школе, нужно настраивать школьника на успех. Верить в него, помогать,

говорить, что экзамен – это всего лишь небольшой этап его жизни. А зная различные методики снятия тревожности, ученик сможет настроить себя на рабочий лад на самом экзамене.

### *Список литературы*

1. Акимова Г.Е. Как помочь своему ребёнку? / Г.Е. Акимова. – Екатеринбург, 2003.
2. Ленкова К.Ю. Историческое развитие ЕГЭ в Российской Федерации / К.Ю. Ленкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2018/11/21/istoricheskoe-razvitie-ege-v-rossiyskoj-federatsii>
3. Тихомирова Т.С. Как помочь школьнику преодолеть стресс: пособие для родителей, учителей, воспитателей и всех, кто хочет сохранить здоровье школьников / Т.С. Тихомирова.