

**Кичигина Ольга Андреевна**

магистрант

Научный руководитель

**Романова Юлия Владимировна**

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **СКЛОННОСТЬ К ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ У ДЕТЕЙ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

***Аннотация:** в статье рассматривается такое понятие, как психосоматическое расстройство, и почему в период экзаменов процент детей, страдающих психосоматикой, возрастает. Автор описывает причины психосоматического расстройства и дает рекомендации родителям, учителям и психологам.*

***Ключевые слова:** психосоматическое расстройство, подростки, экзамены, стресс, тревожность.*

Изучение эмоционального состояния тревожности людей остается важным направлением в психологии нашего времени. Социально-экономические изменения, произошедшие за последние годы в нашей стране, оказали значительное влияние на систему образования, включая его структуру, формы обучения и методы оценки. Одним из значимых изменений стало внедрение ОГЭ и ЕГЭ в образовательный процесс. В этом контексте возрастает важность исследования воздействия экзаменационной напряженности на уровень тревожности учащихся.

Психосоматические нарушения – это нарушения в работе органов и систем тела, в развитии которых ключевую роль играют психологические травмы, переживание острой или длительной психологической боли, а также уникальные черты эмоционального отклика индивида. Согласно теории Ф. Александера, каждый физиологический процесс в организме напрямую или косвенно под-

вержен влиянию психологических факторов, поскольку организм является единым образованием, где все части связаны между собой [6].

Основными причинами психосоматических расстройств у детей являются:

- неблагоприятная атмосфера в семье;
- плохие взаимоотношения с одноклассниками/учителями/сверстниками;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- гиперопека;
- навязанное чувство вины;
- переживания и сильный стресс из-за учебы;
- слишком бурные эмоциональные реакции (из-за переходного возраста);
- формирования своего «Я» и поиск себя;
- буллинг, социальная изоляция, трудности в общении со сверстниками.

Переходный возраст – это период, когда формируется личность, происходит углубление черт характера, изменение потребностей и интересов, а также увеличение гормонального фона.

Подростки отличаются повышенной чувствительностью и эмоциональностью, им трудно справиться с изменениями в своем теле без негативных последствий. Противоречивые чувства, например, желание поделиться своими переживаниями и одновременно замкнутость, могут привести к внутреннему конфликту, который может вызвать психосоматические заболевания.

Одним из основных источников стресса для современных школьников, являются выпускные экзамены. Исследования показывают, что предэкзаменационный стресс играет ключевую роль среди факторов, вызывающих психическое напряжение у школьников. Это связано с тем, что экзамен воспринимается как критическая ситуация, влияющая на социальное и материальное положение и будущее поступление в вузы [3]. Множество стрессовых факторов в этот период может способствовать развитию различных психосоматических расстройств. Психосоматические расстройства в детстве и подростковом возрасте, в свою очередь, оказывают влияние на дальнейшее развитие личности [4].

Часто экзаменационные страхи у старшеклассников коррелируют с недостаточной уверенностью в собственных способностях, что выражается в недооценке себя. Самооценка, в свою очередь, оказывает влияние на все аспекты жизни человека: на его эмоциональное благополучие и взаимоотношения с окружающими, на удовлетворение от работы и образования. В подростковом возрасте самооценка склонна к колебанию от чрезмерной самоуверенности до глубокой неуверенности [2].

Когда высокие ожидания о себе сочетаются с сильным сомнением в собственных силах, это может привести к эмоциональным взрывам, таким как нервозность, истерические припадки и слезы. В психологии этот феномен известен как «аффект несоответствия». Люди, страдающие от этого аффекта, стремятся быть лучшими во всём, даже там, где лидерование не имеет реального значения.

Учителя, старающиеся развить в детях такие качества, как ответственность, послушание и аккуратность, иногда ухудшают их, повышая требования, невыполнение которых становится для таких детей внутренним наказанием. Это может привести к росту чувства неуверенности в своих возможностях и тревоги [1].

Для большинства старшеклассников экзамены – это не только время усиленной работы, но и психологическое напряжение. Ситуация на экзамене с участием родителей, предварительной подготовкой и ожиданием своей очереди за дверью, часто становится серьезным испытанием для психики. Только день отдыха после экзамена может вернуть ученику форму.

Ниже приведены рекомендации родителям и учителям, как работать и помогать ребенку с высоким уровнем тревожности [5].

1. Изменить свое отношение к учащимся, в дальнейшем строить отношения с ними на основе принятия, поддержки и эмпатии; провести индивидуальные беседы с каждым учеником, выяснить их беспокойства (соблюдать принцип корректности и тактичности в разговоре).

2. Проанализировать отношения этих детей с учителями-предметниками; при наличии конфликтов помочь в их разрешении; настроить учителей-предметников на внимательное, чуткое и дружелюбное отношение к детям.

3. Наблюдать за поведением детей как на уроках, так и вне учебного времени (на классных часах, других мероприятиях); о любых изменениях в поведении детей сообщить психологу.

4. Провести беседу с родителями, выяснить семейную обстановку и возможные причины тревожности у детей.

Родителям следует поощрять чувство успеха у своего ребенка, так как это является лучшим средством от излишней тревожности; помогать ему в период адаптации: в установлении отношений с одноклассниками, в учебной деятельности.

Педагогу-психологу необходимо ознакомить классных руководителей с результатами диагностики тревожности у учащихся 9-х классов; провести индивидуальные консультации с учащимися для выявления причин повышенной тревожности и ее коррекции. Провести повторную диагностику с учащимися.

Таким образом, экзамены становятся для многих старшеклассников психологическим стрессом, который снижает их активность, увеличивает тревожность и понижает самооценку. Учащиеся с высоким уровнем тревожности нуждаются в особом внимании. Тревожность может возникать из-за реальных проблем школьника в ключевых областях деятельности и общения, а также существовать как результат личностных конфликтов и нарушений в развитии самооценки, несмотря на объективно благополучное положение.

### ***Список литературы***

1. Кузьменко А.С. Склонность к психосоматическим расстройствам у обучающихся 9-х классов в предэкзаменационный период / А.С. Кузьменко, Д.С. Кожедуб // Юный ученый. – 2022. – №5 (57).

2. Литовченко Т.В. Влияние ОГЭ на психологическое самочувствие школьника / Т.В. Литовченко // Старт в науке. – 2021. – №2.

3. Мамедова Л.В. Стресс и способы борьбы с ним в предэкзаменационный период / Л.В. Мамедова // Инновации в науке. – 2016. – №5.

4. Андропова Н.В. Особенности психических состояний школьников в предэкзаменационный период / Н.В. Андропова, К.А. Кожаева, Е.С. Макарова [и др.] // Огарёв-Online. – 2020. – №16.

5. Бобрищева-Пушкина Н.Д. Экзаменационный стресс и факторы, его определяющие у старших школьников / Н.Д. Бобрищева-Пушкина, Л.Ю. Кузнецова, О.Л. Попова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2015. – №3. EDN TWELZD

6. Серых А. Особенности детских психосоматических расстройств / А. Серых, В. Басюк, А. Лифинцева // Развитие Личности. – 2010. – №3. EDN NYGSRL