

СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**Пардабоева Анора Комилжон кизи**

студент, Псковский Государственный Университет, РФ, г.Псков

Домбек Светлана Олеговна

доцент, Псковский Государственный Университет, РФ, г.Псков

Ways to prevent and overcome pre-examination stress in teenagers**Anora Pardaboeva***student, Pskov State University, Russia, Pskov.***Svetlana Dombek***scientific director, associate professor, Pskov State University, Russia, Pskov.*

Аннотация. Процесс подготовки и сдачи экзаменов в образовательных организациях сопровождается определенными негативными эмоциями, такое положение дел не является единственно возможным. При правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Abstract. The process of preparing and passing exams in educational organizations is accompanied by certain negative emotions, this state of affairs is not the only possible one. With a properly organized pedagogical process, learning can bring joy, and exams serve as a means of self-affirmation and an increase in personal self-esteem.

Ключевые слова: стресс; экзамен; предэкзаменационный стресс; старшие подростки; аутотренинг.

Keywords: stress; examination; pre-examination stress; teenagers; autotraining.

Практически каждый представитель социума сдавал в своей жизни экзамены. И редко кто вспомнит период подготовки к экзаменам с положительными эмоциями. В педагогическом словаре слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание» [1]. А в старшем подростковом возрасте опыт таких испытаний еще очень невелик, психологической закалки недостаточно. В своих работах Ю.В. Щербатых [4] отмечает, что экзаменационный стресс является состоянием человека сдающего экзамен. На самом деле этот процесс занимает достаточно длительное время. В реальности экзаменационный стресс начинается с того

момента, когда обучающийся осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен.

Нововведения в системе образования РФ предъявляют высокие требования к подготовке к экзаменам, к процедуре прохождения экзаменов, что в свою очередь порождает предэкзаменационный стресс у подростков. На законодательном уровне к психологической готовности обучающихся к экзаменам уделяется особое внимание.

Рассмотрим письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) «О необходимости проведения психологической подготовки к государственной итоговой аттестации» от 29.01.2015 г. № 10-30 [2]. В данном письме под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный "настрой", ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Рособрнадзор считает необходимым проведение тренингов на развитие познавательной сферы и формирование психологической устойчивости к стрессам.

Нами была поставлена цель - выявить способы предупреждения и преодоления предэкзаменационного стресса у старших подростков.

Объект нашего исследования - эмоциональная сфера в подростковом возрасте, предмет - способы предупреждения и преодоления предэкзаменационного стресса у старших подростков.

Понятие «стресс» является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. В 1936 году выдвинув гипотезу о существовании стресса, назвав его общим адаптационным синдромом, в психологическую науку данный термин ввел Ганс Селье [3]. Ученый рассматривал стресс с физиологических позиций, как неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое к нему требование. В науке выделены две формы стресса: стресс полезный - эустресс и вредоносный - дистресс.

Проанализировав работы разных авторов, мы пришли к выводу, что - это эмоциональное, связано, неудачи у. Существует возникновение: интенсивная, нагрузка на и те же и органы сидения за, нарушения сна и.

С обучающимися 9 класса мы провели экспериментальную работу. В исследовании приняли участие 25 испытуемых контрольной и 25 испытуемых экспериментальной группы. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Для того, чтобы выявить и сравнить степень подверженности предэкзаменационному стрессу старших подростков на констатирующем и контрольном этапах исследования, использовались следующие психодиагностические методики:

1. Тест экзаменационной тревожности (Элперта и Хейбера).
2. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (МОДТ) Елена Евгеньевна Ромицына).
3. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона).
4. Методика «Шкала психологического стресса PSM-25».

Мы предположили, что в период подготовки к экзаменам у старших подростков преобладают астенические эмоции, относящиеся к экзаменационной тревожности. Результаты теста экзаменационной тревожности (Элперта и Хейбера) показали, что у 15 (60 %) испытуемых контрольной группы и у 15 (60 %) испытуемых экспериментальной группы преобладают астенические эмоции. Если эти астенические эмоции становятся стойкими, они приводят человека к отказу от деятельности. В процессе подготовки к экзаменам этот факт говорит о необходимости тщательно учитывать эмоциональное состояние, своевременно принимать необходимые меры к созданию благоприятной обстановки, которые поддерживали бы

стенические эмоции. На формирующем этапе исследования нами была разработана и применена на практике с испытуемыми экспериментальной группы цикл занятий, в ходе которых мы эмпирически доказывали второе положение гипотезы исследования.

Каждое занятие включало в себя три части. Вводная часть начиналась с «разогрева». Это короткое динамичное упражнение, задачей которого является создание позитивного настроения в группе. Затем следовала основная часть, которую ведущий (проводящий занятие тренер) начинал с объяснения темы занятия. Здесь главное заинтересовать участников, объяснить участникам актуальность и важность темы занятия. Затем происходило информирование, сообщение необходимых сведений, которые обязательно проигрывались и подкреплялись упражнениями. Данные упражнения были направлены на то, чтобы обучить подростков некоторым техникам саморегуляции, научить находить положительные стороны при процессе подготовки к экзаменам, научить находить конструктивные выходы из стрессовых ситуаций, обучить приёмам снижения эмоционального напряжения и др. Завершалось занятие рефлексией - подведением итогов.

В комплексе занятия предполагали:

- а) сочетание на занятиях теоретического и практического материала;
- б) использование метода аутотренинга для развития установки на успешную сдачу экзамена;
- в) формирование адекватного мнения об экзамене как о способе самоутверждения.

Хотим отметить, что на констатирующем этапе исследования уровень предэкзаменационного стресса у испытуемых экспериментальной группы был выше, чем у испытуемых контрольной группы. На контрольном этапе исследования мы обнаружили положительные моменты. Статистическая обработка полученных результатов с помощью χ^2 критерия - угловое преобразование Фишера подтвердила, что уровень предэкзаменационного стресса у испытуемых экспериментальной группы значительно понизился после проведения формирующего этапа исследования. У испытуемых контрольной группы, где формирующий этап исследования не проводился результаты остались неизменными.

Мы считаем, что полностью предэкзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но можно уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями. Для этого необходимо настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях.

Список литературы:

1. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим - Бад. - Москва : Изд. - во «Большая российская энциклопедия», 2002. - 528 с.
2. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки «О необходимости проведения психологической подготовки к государственной итоговой аттестации (ГИА)» от 29 января 2015 г. № 10-30 [Электронный ресурс] : [сайт] / Информационно - правовой портал «Гарант» - Режим доступа : <http://www.garant.ru/> (дата обращения 25.01.2019г.).
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; перевод с англ. А. Н. Лука, И. С. Хорола. - Москва : Наука, 1979. - 292 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю. В. Щербатых. - Санкт-Петербург : Питер, - 2011. - 256 с.