

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/nauchnaya-statya/421278>

**Тип работы:** Научная статья

**Предмет:** Педагогика (другое)

-

Многих зарубежных и отечественных исследователей привлекает научно-психологическая проблема предэкзаменационного стресса у старшеклассников. Актуальность изучения данной проблемы связана с обязательной сдачей школьников аттестационных испытаний по типу ОГЭ и ЕГЭ, а также, с психологическими особенностями личности старшего школьника.

Очевидно, что подготовка и сдача экзаменов для каждого из обучающихся является сложным жизненным периодом, поскольку от этого зависят все дальнейшие планы и перспективы субъекта. Многие из учеников уже приняли решение о том, где они продолжат своё дальнейшее обучение, но, чтобы это произошло, им необходимо успешно пройти все аттестационные испытания. Можно уверенно говорить, что успешная сдача ЕГЭ учеником будет являться подтверждением успешного обучения в средней общеобразовательной школе [2].

В связи с этим, процесс подготовки и сдачи экзаменов является очень сложным периодом для старшеклассников, в том числе, для их психического здоровья. Как показывает практика, у многих школьников в процессе подготовки к экзаменам, когда повышена их умственная активность, происходит нарушение сна и отдыха. Также могут наблюдаться сильные эмоциональные нарушения, проблемы с питанием, ограничения двигательной активности и др. [4].

Исследователи М.А. Павлова и О.С. Гришанова отмечают, что для снижения уровня предэкзаменационного стресса у старших школьников, специалисты в области педагогики и психологии должны внедрять новые формы и методы целенаправленной работы при подготовке школьников к экзаменам. Это позволит им грамотно рассчитывать собственные силы, самостоятельно разрабатывать всевозможные планы подготовки к занятиям и многое другое.

Не так безобидны предэкзаменационные стрессовые ситуации, как это может показаться на первый взгляд. При постоянном воздействии стрессогенных факторов на организм человека, в нём развиваются адаптивные защитные механизмы, которые трансформируются в повреждающие. Этот процесс становится основой для развития всевозможных стрессорных болезней, которые

#### Библиографический список

1. Алиев Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом. Ростов н/Д.: Феникс, 2021. 257 с.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 2021. 414 с.
3. Буркова А.В. Особенности проявления и преодоления предэкзаменационного стресса у старшеклассников // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 2. С. 27-33.
4. Водяха С.А. Психологическое благополучие в образовательном пространстве // Актуальные проблемы психологии личности. Екатеринбург, 2022. 364 с.
5. Давыдова Е.Н. Предэкзаменационный стресс у старшеклассников и его влияние на адаптацию к учебе в вузе // Инновационная наука. 2020. Т. 3. № 11. С. 139-142.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/nauchnaya-statya/421278>