

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №2, Том 7 / 2019, No 2, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-2-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN219.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Зыльгаева С.А., Шалагинова К.С., Декина Е.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN219.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Cherkasova S.A., Shalaginova K.S., Dekina E.V. (2019). Psychological preparation for the exam: the formation of stress in high school students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN219.pdf> (in Russian)

УДК 376

ГРНТИ 159.9.07

### **Зыльгаева Светлана Александровна**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия  
Доцент  
Кандидат психологических наук  
E-mail: [cherkasova81@mail.ru](mailto:cherkasova81@mail.ru)

### **Шалагинова Ксения Сергеевна**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия  
Доцент  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: [shalaginvaksenija99@yandex.ru](mailto:shalaginvaksenija99@yandex.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=495547](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=495547)

### **Декина Елена Викторовна**

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», Тула, Россия  
Доцент  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: [kmppedagogika@yandex.ru](mailto:kmppedagogika@yandex.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=583374](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=583374)

## **Психологическая подготовка к ЕГЭ: формирование стрессоустойчивости у старшеклассников**

**Аннотация.** В статье рассматривается один из аспектов психологической подготовки выпускников к процедуре проведения единого государственного экзамена (ЕГЭ) – формирование стрессоустойчивости старшеклассников. В теоретическом обосновании доказывается необходимость исследования стрессоустойчивости старшеклассников, рассматриваются факторы, влияющие на эффективность сдачи ЕГЭ. В статье описывается экспериментальное исследование основных критериев стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Выявлена необходимость специальной работы по формированию стрессоустойчивости и качеств, влияющих на ее проявление: адаптационные возможности, копинг-стратегии, саморегуляция и т.д. Для формирования стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ разработана специальная программа, включающая 3 блока. 1. Работа со старшеклассниками по формированию стрессоустойчивости при подготовке к ЕГЭ. Форма работы: групповые тренинговые занятия с элементами лекции, игр и рефлексии. Методы работы: дискуссия, беседа, мини-лекция, игры, упражнения. 2. Работа с родителями по созданию психолого-педагогических условий по формированию стрессоустойчивости

старшеклассников. Форма работы: групповое консультирование, родительское собрание. Методы работы: беседа, упражнения, семинар, деловая игра. 3. Работа с педагогами по формированию стрессоустойчивости старшеклассника на момент подготовке к ЕГЭ. Цель: создание ситуации успеха старшеклассника на уроке как одно из условий психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ. Реализуемые задачи: научить распределять учебную нагрузку; сформировать умения обнаруживать психологическую напряженность старшеклассника; владеть приемами создания ситуации успеха. Результаты исследования показали целесообразность диагностики и формирования стрессоустойчивости старшеклассников для эффективности проведения и успешной сдачи единого гос. экзамена. Комплексный подход к решению проблемы подготовки выпускников к процедуре сдачи единого гос. экзамена, включающая психологическую готовность и формирование стрессоустойчивости позволит решить запрос школы, учащихся, их родителей и государства.

**Ключевые слова:** единый государственный экзамен (ЕГЭ); психологическая подготовка старшеклассников к ЕГЭ; стрессоустойчивость; копинг-стратегии; тревожность; адаптивные возможности

Современная общественная жизнь человека пронизана различными, стрессовыми ситуациями, протекание которых связана с выбором поведения в различных ситуациях, где необходимо доказывать социальный статус, финансовое благополучие, физическое здоровье или уровень интеллекта.

Стресс – это особая реакция защиты организма от различных неблагоприятных факторов окружающей среды, состояние эмоционального и физического напряжения. Это особое ощущение, которое испытывает человек, когда полагает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией [1, с. 15].

В настоящее время, накоплено большое количество знаний и исследовательских работ, которые посвящены различным видам стресса. Одно из актуальных направлений в психологической теории и практике протекание стресса у старшеклассников. Данной проблемой занимались Чибисова М.Ю., Коврова М.Ю., Антипов В.В., Чайка Е., которые говорят о различных сферах проявления стресса школьников и студентов, в том числе и экзаменационный стресс, подчёркивая сложность и многофакторность данного феномена [2; 4; 7; 18; 19].

В современной системе образования негативное воздействие на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу старшеклассников оказывает Единый Государственный экзамен (ЕГЭ), который проходит в виде тестирования и является особой формой государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам [3].

В подростковом и юношеском возрасте, к которым относятся старшеклассники, происходят значительные перемены в личностной сфере. Главной характеристикой данного возрастного периода является – личностная нестабильность, которая проявляется в тревожности, агрессивном поведении, в эмоциональной лабильности и неустойчивости самооценки. Бадина Н.П., Коротченко Н.В., Чибисова М.Ю., Чеботырева Е.К., Хабибуллина Ф.А., Штерц О.М., Стебенева Н.М., Королева Н.П. исследуя психологическую готовность к ЕГЭ, связывают трудности старшеклассников с личностными особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с низкой стрессоустойчивостью, с недостаточным уровнем развития самоконтроля и саморегуляции своей деятельности и отмечают важность такого качества как стрессоустойчивость [3; 5–7; 10; 12; 19; 20].

Формирование стрессоустойчивости у старшеклассников при сдаче единого государственного экзамена наиболее актуальная тема в современном образовании, которая

задает вопросы, требующие решений от психолого-педагогической науки и практики: насколько современный ученик 11 класса психологически готов противостоять стрессам и в чем заключается причина снижения стрессоустойчивости при сдаче ЕГЭ. В ходе экзамена негативное воздействие на психоэмоциональное состояние оказывают личностные характеристики старшеклассников, которые связаны с заниженной самооценкой, высокой тревожностью, отсутствием навыков самопрезентации, неумения контролировать свои эмоции и поведение, низкой стрессоустойчивостью и опыт взаимодействия с учителями и т. д. [8; 9; 16].

Более подробно рассмотрим факторы, влияющие на стрессоустойчивость старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Большое влияние на появление стрессового состояния старшеклассников оказывается с начала девятого класса, учащимся транслируется мысль, о том, что сдача экзамена это, по сути, его смысл жизни [3; 11; 12]. В результате этого у школьников появляется ряд причин, которые вызывают волнение: неуверенность в прочности знаний; сомнение в личностных способностях анализировать, синтезировать и обобщать полученную информацию, не умения сконцентрировать внимание; стресс в новой ситуации; стресс ответственности перед родителями и учителями [13–19; 21].

Так же в качестве факторов влияющих на стрессоустойчивость можно выделить трудности, которые связаны с переработкой информации и особенностями работы с тестовыми заданиями; трудности процессуального характера связаны с процедурой проведения экзамена: специфика фиксирования ответов (страх у выпускников допустить ошибку при написании ответа, особенно это касается школьников с проблемами внимания); критерии оценивания ответа (отсутствует контакт с экзаменатором, и ответ в ЕГЭ должен быть коротким и грамотно выраженным); недостаток знаний о процедуре прохождения экзамена (преодолевая, их выпускник ориентироваться на правила процедуры ЕГЭ) [14].

По мнению Серёгиной Е.А., Коротченко Н.В. наиболее важные психологические факторы, влияющие на выпускников при подготовке к государственной аттестации, является: неадекватные установки учителей и родителей по написанию экзамена, вызывают сильные негативные эмоциональные переживания и выраженное чувство опасения; неумения выбирать необходимые стратегии деятельности. Большинство современных старшеклассников не имеют осмысленной стратегии и порой не подозревают о ее существовании; повышенный уровень тревожности [5; 14].

Отрицательное влияние на психоэмоциональную устойчивость старшеклассников в стрессовой ситуации экзамена, по мнению Чибисовой М.Ю., Чеботыревой Е.К. связана с личностными особенностями, которые относятся к проявлениям таких черт характера как: демонстративность, боязливая тревожность, мотивация избегание неудач и перемотивация, пониженный или неадекватно повышенный уровень притязаний, при этом акцентуация характера оказывает влияние на работоспособность ученика [19; 20].

Таким образом, для успешной сдачи Единого государственного экзамена учащиеся должны обладать комплексом психологических качеств таких как: гибкость, высокий уровень концентрации внимания, структурированность мышления, высокий уровень организации деятельности, мотивацию на достижения успеха, высокий уровень стрессоустойчивости. Для повышения психологической устойчивости при подготовке к ЕГЭ необходимо сформировать у старшеклассников умения снижать уровень тревоги и научиться противодействовать стрессам в различных жизненных ситуациях.

На психологическую готовность к сдаче ЕГЭ влияют возрастные особенности старшеклассника, которые характеризуются эмоциональной лабильностью, высоким уровнем тревоги, нестабильностью психических реакций и личностные особенности, низкая

самооценка, мотивация на успех или неудачу, личностная тревожность. Для «безболезненного» протекания стресса и психоэмоциональной устойчивости к предстоящему ЕГЭ, необходимо формировать стрессоустойчивость, которая связана с личностными особенностями старшеклассников, мотивацией успеха, выбором оптимальной стратегии деятельности и знанием процедуры проведения экзамена.

Психологическая диагностика и психолого-педагогические методы профилактики экзаменационного стресса должны быть направлены на устойчивость к стрессам, адаптации, уровнем тревожности и включать упражнения на аутогенную тренировку, формирование уверенности, саморегуляции и мотивации на успех, а также снижения эмоционального и мышечного напряжения [3].

Исследование стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ проводилось на базе: Муниципального бюджетного образовательного учреждения г. Тулы.

Исследовательскую выборку составило 60 человек, учащиеся 11-ых классов, из них 32 юноши и 28 девушек, в возрасте 16–18 лет. Для определения стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ были выделены критерии, согласно которым была составлена диагностическая программа, представленная в таблице 1.

**Таблица 1**

**Содержание диагностической программы исследования стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ**

№	Исследуемый критерий	Используемые методики	Цель методики
1	Преобладающая копинг-стратегия (решение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем)	Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан (модификация Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским)	Определяет индивидуальный стиль поведения человека при стрессе
2	Уровень стрессоустойчивости	Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киришева и Н.В. Рябчикова)	Позволяет оценить уровень стрессоустойчивости
3	Адаптивные способности (АС), нервно-психическая устойчивость (НПУ)	Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина	Определение адаптивные способности испытуемого
4	Уровень личностной тревожности	Личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор (адаптация В.Г. Норакидзе)	Выявляет уровень личностной тревожности
5	Мотивация успеха, тенденция мотивации неудачи	«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник Реана А.А.	Определяет мотивацию успеха и боязнь неудачи

Так же были выделены уровни и показатели стрессоустойчивости выпускников, представленные в таблице 2.

**Таблица 2**

**Уровни стрессоустойчивости у старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ**

Уровень стрессоустойчивости	Показатели
Высокий	Стратегия разрешения проблем, высокий уровень стрессоустойчивости, выше среднего нервно-психическая устойчивость, высокая и нормальная адаптивная способность, низкий уровень личностной тревожности, мотивация на достижения успеха.
Средний	Поиск социальной поддержки для решения проблемы, средний уровень стрессоустойчивости и нервно психической устойчивости, удовлетворительная адаптация, средний уровень тревоги, средний с тенденцией на успех и на неудачу.
Низкий	Стратегия избегания проблем, низкий уровень стрессоустойчивости, ниже среднего нервно-психическая устойчивость, низкая адаптация к меняющимся условиям, очень высокий и высокий уровень личностной тревожности, мотивация на неудачу.

Статистическая обработка данных проводилась с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена; критерия хи-квадрат ( $\chi^2$ ) Пирсона и коэффициента сопряженности V Крамера. Данные расчеты выполнены с помощью программы SPSSStatistics 17.0. Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

Высокий уровень стрессоустойчивости наблюдается у 13 % старшеклассников, для них характерно: стратегия решения проблем (13 %) респондентов. Доминирование стратегии решения проблемы способствует конструктивному преодолению появившихся трудностей, путем реализации всех ресурсов организма; высокий уровень стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивости, характеризует старшеклассника как уравновешенного, гибкого человека, который умеет регулировать свое поведение в стрессовых ситуациях, адекватно оценивает свои возможности и реальное представление окружающей действительности; высокая и нормальная адаптация у 20 % испытуемых, выпускников 11 класса. Лица этой группы легко адаптируются к разным условиям деятельности, хорошо ориентируются в новой ситуации, быстро выбирают подходящую стратегию поведения, не конфликтуют, легко входят в доверие в новом коллективе; низкая личностная тревожность, это говорит о том, что старшеклассник не испытывает сильных переживаний и беспокойство в ситуации напряженной обстановки; мотивация на успех 43 % респондентов. Это позитивная мотивация конструктивного и положительного достижения начатого дела. Люди мотивированы на успех уверенные, целеустремленные и ответственные, часто для достижения цели проявляют настойчивость. Коэффициент корреляции между уровнем стрессоустойчивости и параметрами «наличие тревожности» ( $A_t$ ) и «адаптационные способности» ( $A_f$ ) показал наличие сильной прямой корреляционной связи ( $r = 0,71$ ;  $r = 0,67$ , при  $p \leq 0,05$ ).

У 50 % старшеклассников выражен средний уровень стрессоустойчивости, для них характерно: поиск социальной поддержки. Выпускники данной стратегии поведения склонны искать помощи у окружающих людей для решения свои собственных проблем; средний уровень стрессоустойчивости и нервно психической устойчивости (66 %) старшеклассников. Характеризуется нормальной психологической устойчивостью к меняющимся условиям окружающей действительности, средний показатель регуляции поведения и самооценки, оценка своей роли в окружающей действительности; группа удовлетворительной адаптации (34 %) из продиагностируемых старшеклассников. Лица с такими адаптивными способностями к стрессовым ситуациям, обладают не высоким уровнем эмоциональной устойчивостью, склонны срываться и проявлять агрессию по отношению к другим людям; средний уровень личностной тревожности (70 %). Старшеклассники со средним уровнем с тенденцией к высокому 40 %, их можно отнести к группе риска, т. к. у них в ходе проведения обследования выявлен уровень личностной тревожности, который стремится к высокому уровню. Средний уровень к низкой тревожности продемонстрировало 30 % респондентов от выборки, которые показали уровень тревоги для нормальной адаптации и продуктивной деятельности; не ярко выражена мотивация на успех и неудачу (50 %). В случае какого-либо дела старшеклассник может стремиться к успешному завершению или всячески уклоняться от выполнения данного рода занятия, при этом результат этой деятельности носит негативные последствия. Коэффициент корреляции между уровнем стрессоустойчивости и параметрами «наличие тревожности» ( $A_t$ ) и «адаптационные способности» ( $A_f$ ) показал наличие сильной прямой корреляционной связи ( $r = 0,69$ ;  $r = 0,67$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Низкий уровень стрессоустойчивости выявлен у 37 % респондентов, для таких старшеклассников характерно: поведенческая стратегия избегание проблем выявлена у 4 % респондентов. Такой уровень копинг-стратегии связан с отстранением человека решать проблемы и видеть отрицательные последствия какого-либо действия; низкий уровень стрессоустойчивости составил 20 % старшеклассников. Это говорит о том, что неадекватно сформирована способность конструктивного решения различных ситуаций; ниже среднего

нервно-психическая устойчивость. Это группа старшеклассников плохо регулируют свое поведение, часто проявляют агрессию, конфликтуют, неадекватно оценивают окружающую действительность и самого себя; низкие адаптивные способности у 47 % респондентов. Им свойственны некоторые признаки психопатии и нервных срывов, плохо приспосабливаются к новым условиям, конфликтуют с окружающими; высокий уровень личностной тревожности. Очень высокий уровень тревожности не выявлено ни у одного выпускника. Высокие показатели личностной тревожности обнаружены у 26 % испытуемых, им свойственно проявления агрессии, эмоциональные реакции на стрессовые ситуации, часто боятся совершить ошибку, воспринимают окружающую действительность как некую угрозу; мотивацией на неудачу обладают 7 % респондентов. Для них свойственно избегать срывов, порицаний, наказаний, проблем, часто знают, где и какие ошибки могут возникнуть, поэтому не решаются действовать. В основе любого решения лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Коэффициент корреляции между уровнем стрессоустойчивости и параметрами «наличие тревожности» ( $A_t$ ) и «адаптационные способности» ( $A_f$ ) показал наличие сильной прямой корреляционной связи ( $r = 0,72$ ;  $r = 0,68$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, была выявлена необходимость специальной работы по формированию стрессоустойчивости и качеств, влияющих на ее проявление: адаптационные возможности, копинг-стратегии, саморегуляция и т. д.

Для формирования стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ была разработана специальная программа. Структура программы формирования стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ включает в себя 3 блока:

Блок 1. Работа со старшеклассниками по формированию стрессоустойчивости при подготовке к ЕГЭ. Форма работы: групповые тренинговые занятия с элементами лекции, игр и рефлексии. Методы работы: дискуссия, беседа, мини-лекция, игры, упражнения.

Задачи, реализуемые в данном направлении: обучения выпускников способам снятия эмоционального и мышечного напряжения; повышения самооценки учащихся; научить справляться с психологическими трудностями при подготовке к ЕГЭ; понижения уровня тревожности; повышения мотивации к успеху; выработка стратегии поведения на экзамене.

Работа со старшеклассниками по формированию стрессоустойчивости при подготовке к ЕГЭ включает в себя 16 занятий, которые проводятся 1–2 раза в неделю, по 1–2 часа. Каждое занятие состоит из ритуала приветствия, разминки, основной части и рефлексии проведенного занятия. Вопросы, затрагиваемые в ходе работы: стресс и как с ним справиться, стресс на экзамене, как справиться со стрессом на экзамене, что для меня значит ЕГЭ, уверенность на экзамене, поведение на экзамене, как справиться с тревожностью, состояние успеха, саморегуляция, самооценка.

Основные приемы работы мини-лекция о стрессе, упражнения «Я и стресс», «Счет», «Перекрёстный шаг», «Управление телом», «Вредные советы», «Лесенка», «Эксперимент» «Откровенно говоря», «Слова поддержки» «Самое трудное», «Формула аутотренинга», рисунок «Символ экзамена», дискуссия «Плюсы и минусы ЕГЭ», упражнения «Чего я хочу достичь?», «Статуя уверенности и неуверенности», «Мои ресурсы», рисунок «Образ уверенности», мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов», упражнения «Я хвалю себя за то, что...», «Сосредоточение на предмете», «Мои успехи», упражнение «Чего я хочу достичь», «Медитативное дыхание», «Поддержка в кругу».

Блок 2. Работа с родителями по созданию психолого-педагогических условий по формированию стрессоустойчивости старшеклассников. Форма работы: групповое консультирование, родительское собрание. Методы работы: беседа, упражнения, семинар, деловая игра.

Тематика собраний: «Взаимодействие семьи и школы при подготовке ребенка к ЕГЭ», «Единый государственный экзамен: что это такое?» Задачи, решаемые в ходе работы: познакомить родителей с особенностями процедуры проведения экзамена; проинформировать о необходимости соблюдения учащимися режима сна, правильного питания и графика подготовке к ЕГЭ; поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей.

Блок 3. Работа с педагогами по формированию стрессоустойчивости старшеклассника на момент подготовке к ЕГЭ. Цель: создание ситуации успеха старшеклассника на уроке как одно из условий психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ. Реализуемые задачи: научить распределять учебную нагрузку; сформировать умения обнаруживать психологическую напряженность старшеклассника; владеть приемами создания ситуации успеха.

В данный блок включена организационно-деятельностная игра с элементами тренинговых заданий, семинар-практикум по методам и приемам оптимизации эмоционально-волевой регуляции старшеклассников в процессе подготовки к ЕГЭ и проведения деловой игры на тему: «Педагогические приемы создания ситуации успеха». Работа с учителями связана с обучением распознавания тревожности и эмоционального напряжения выпускников и оказание своевременной помощи, грамотной распределением учебной нагрузки и умением создавать ситуацию успеха.

Результаты исследования показали целесообразность диагностики и формирования стрессоустойчивости старшеклассников для эффективности проведения и успешной сдачи единого гос. экзамена. Комплексный подход к решению проблемы подготовки выпускников к процедуре сдачи единого гос. экзамена, включающая психологическую готовность и формирование стрессоустойчивости позволит решить как запрос школы, учащихся, их родителей и государства.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин // Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 149 с.
2. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным условиям / В.В. Антипов // М.: Изд-во ВЛАДОС-Пресс, 2013. 174 с.
3. Бадина, Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции. Курган, 2012. С. 96–103.
4. Коврова, М.Ю. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде // Журнал «Психология и психопрофилактика» Изд-во Кострома, 2010. С. 17–28.
5. Коротченко, Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». М.: Паганель, 2011. С. 76–83.
6. Крюкова, Т.Л. Проблемы развития субъектной регуляции стресса и совладающего поведения: социальные и психологические перспективы // Журнал

- Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. выпуск № 5. 2013. С. 73–84.
7. Куприянов, Р.В., Психодиагностика стресса: Практикум // Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина // Изд-во: Казань, 2012. – 212 с.
  8. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1984 – 208 с.
  9. Мони́на, Г.Б., Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала // СПб.: Речь, 2013 – 250 с.
  10. Олифер О.О. Кондрашина Е.В. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации. Изд-во Хабаровск, 2015. 73 с.
  11. Полякова, В.В., Психологическое сопровождение подготовки к сдаче ЕГЭ / Методические рекомендации / В.В. Полякова, О.С. Сюрюнома // Кызыл.: Сайзырал, 2011. – С. 10–43.
  12. Романова, А.Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // Научно-методический электронный журнал. Изд-во АР-Консалт, 2014. С. 35.
  13. Сергеева, О.М., Парин, С.Б. Изменение структуры учебной мотивации в условиях экзаменационного стресса: влияние индивидуальных особенностей студентов // Журнал прикладной психологии. Изд-во Новгород, 2012. – С. 25–38.
  14. Серёгина Е.А. Педагогические условия здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ / Е.А. Серёгина, И.А. Кувшинова // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2011. С. 74–91.
  15. Стебенева, Н.М., Королева Н.П. «Путь к успеху» / Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ // Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам. 2015. С. 43–55.
  16. Хабибуллина, Ф.А., Эмоциональное состояние старшеклассников при подготовке к ЕГЭ / Ф.А. Хабибуллина, О.М. Штерц // изд-во: Казанского федерального университета в г. Елабуга, 2015. – 49 с.
  17. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Журнал. Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2011.Т. 10. № 1. С. 67–80.
  18. Чайка, Е. Психолого-педагогическая поддержка старшеклассников в стрессовой ситуации. 2013 // Воспитание школьников. – 2003. – N 8. – С. 36–39.
  19. Чеботырева, Е.К. Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ // Газета «Школьный психолог» № 8. Ростов-на-Дону, 2013. 94 с.
  20. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова // М.: Генезис, 2013. – 184 с.
  21. Чибисова, М.Ю. Готовим к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми группы риска. Ч.2 / М.Ю. Чибисова // Школьный психолог, 2011. – 161 с.



**Cherkasova Svetlana Aleksandrovna**

Tula state pedagogical university named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia  
E-mail: cherkasova81@mail.ru

**Shalaginova Ksenia Sergeevna**

Tula state pedagogical university named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia  
E-mail: shalaginvaksenija99@yandex.ru

**Dekina Elena Viktorovna**

Tula state pedagogical university named after L.N. Tolstoy, Tula, Russia  
E-mail: kmppedagogika@yandex.ru

## **Psychological preparation for the exam: the formation of stress in high school students**

**Abstract.** The article deals with one of the aspects of the psychological preparation of graduates for the procedure of the unified state exam (EGE) – the formation of the stress tolerance of high school students. The theoretical justification proves the need to study the stress resistance of high school students, discusses the factors affecting the effectiveness of passing the exam. The article describes an experimental study of the main criteria for the resistance to stress of high school students during the preparation for the EGE. Identified the need for special work on the formation of stress resistance and qualities affecting its manifestation: adaptation capabilities, coping strategies, self-regulation, etc. For the formation of stress tolerance among high school students in preparation for the Unified State Examination, a special program was developed, including 3 blocks. 1. Work with high school students on the formation of stress in preparation for the exam. Form of work: group training sessions with elements of lecture, games and reflection. Work methods: discussion, conversation, mini-lecture, games, exercises. 2. Work with parents to create psychological and pedagogical conditions for the formation of the stress resistance of high school students. Form of work: group counseling, parental meeting. Work methods: conversation, exercises, seminar, business game. 3. Work with teachers on the formation of the stress resistance of a high school student at the time of preparation for the exam. Objective: to create a situation for the success of a high school student in the classroom as one of the conditions for the psychological preparation of high school students for the exam. Realized tasks: to teach to distribute the workload; to form the ability to detect the psychological tension of a high school student; master the techniques of creating a situation of success. The results of the study showed the feasibility of diagnosing and developing the stress tolerance of high school students for the effectiveness of conducting and successfully passing the unified state exam. An integrated approach to solving the problem of preparing graduates for the procedure of passing the unified state exam, including psychological readiness and the formation of stress tolerance, will solve as a request of schools, students, their parents and the state.

**Keywords:** unified state exam (USE); psychological preparation of high school students for the exam; stress resistance; coping strategy; anxiety; adaptive capabilities

### **REFERENCES**

1. Abolin, L.M. Psychological mechanisms of human emotional stability / L.M. Abolin // Kazan: Kazan Publishing house. University press, 1987. – 149 p.
2. Antipov, V.V. Psychological adaptation to extreme conditions / V. Antipov // M.: Vldos-Press publishing House, 2013. 174 p.
3. Badina, N.P. Problems of psychological preparation for the Unified state exam // Psychological and pedagogical support of the educational process: Materials of scientific and practical conference. Kurgan, 2012. p. 96–103.

4. Kovrova, M.Yu. Psychology and psychoprophylaxis of destructive stress in the youth environment // Journal "Psychology and pithoprakta" Publishing house Kostroma, 2010. P. 17–28.
5. Korotchenko, N.B. Psychological preparation of students for the exam as an innovative component of the educational process // Materials of the all-Russian scientific and practical conference: "Innovative development of the education system in the Russian Federation". M.: Paganel, 2011. P. 76–83.
6. Kryukova, T.L. problems of development of the subject of regulation of stress and sovladelitsa behavior: social and psychological perspectives // Vestnik of Kostroma state University. N.Ah. Nekrasov. issue # 5. 2013. p. 73–84.
7. Kupriyanov, R.V., stress Psychodiagnosis: Practicum // R.V. Kupriyanov, Yu.M. Kuzmina // publishing House: Kazan, 2012. – 212 p.
8. Lazarus, R. Theory of stress and psychophysiological studies / R. Lazarus // Emotional stress. L. levy. L.: Medicine, 1984 – 208 p.
9. Monina, G.B., Training "stress resistance Resources" / G.B. Monina, N.In. Rannala // SPb.: Speech, 2013 – 250 p.
10. Olifer O.O., Kondrashina E.V. Guidelines for improving stress resistance of graduates at the stage of final certification. Khabarovsk publishing house, 2015. 73 p.
11. Polyakova, V.V., Psychological support of preparation for the exam / Methodical recommendations / V.V. Polyakov, O.S. Turunmaa // Kyzyl.: Seiseral, 2011. – P. 10–43.
12. Romanova, A.N. Psychological support of high school students in preparation for the exam // Scientific and methodological electronic journal. Art-consult publishing house, 2014. p. 35.
13. Sergeeva, O.M., Parin, S.B. Change of structure of educational motivation in the conditions of examination stress: influence of individual features of students // Journal of applied psychology. Novgorod publishing house, 2012. – P. 25–38.
14. Seregina E.A. Pedagogical conditions of health saving of high school students during the preparation and delivery of the exam / E.A. Seregina, I.A. Kuvshinova // Bulletin of the Tomsk state pedagogical University. 2011. P. 74–91.
15. Stebeneva, N. Mmm. Queen N.P. "The way to success" / Program of psychological and pedagogical activities for graduates in preparation for the exam // From the materials of the site of the Lipetsk regional center of psychological, pedagogical and social assistance to children and adolescents. 2015. P. 43–55.
16. Khabibullina, F.A., Emotional state of high school students in preparation for the exam / F.A. Khabibullina, O.M. Start // publishing house: Kazan Federal University in Yelabuga, 2015. – 49 p.
17. With swimming pool with L.A. Modern views on the problem of stress / with swimming pool with A.L. // Journal. Bulletin of Vitebsk state medical University. 2011.Vol. 10. No. 1. P. 67–80.
18. Chaika, E. Psychological and pedagogical support of high school students in a stressful situation. 2013 // Education of schoolchildren. – 2003. – N 8. S. AFR. 36–39.
19. Chebotareva, E.K. How to prepare for taking the exam // Newspaper "School psychologist" № 8. Rostov-on-Don, 2013. 94 PP.
20. Chibisova, M.Yu. Psychological preparation for the exam. Work with students, teachers, parents / M.Yu. Chibisova // M.: Genesis, 2013. – 184 p.
21. Chibisova, M.Yu. Preparing for the exam. Strategies for working with children at risk. Part 2 / Chibisova M.J. // School psychology, 2011. – 161 p.