

**УДК 339.54.012**

**Жалсанова Дарима Баяровна**, студент, Бурятский государственный  
университет, г. Улан - Удэ

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД  
ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ**

**Аннотация**

Настоящая статья посвящена комплексному рассмотрению психолого-педагогических условий, способствующих формированию и развитию стрессоустойчивости у старшеклассников в условиях повышенной психологической нагрузки, связанной с подготовкой к Единому государственному экзамену (ЕГЭ). Осознание и минимизация деструктивного влияния экзаменационного стресса рассматриваются как ключевые задачи, направленные на обеспечение как академической успешности, так и психологического благополучия учащихся. В работе анализируются факторы, провоцирующие стрессовые состояния, и предлагаются системные подходы к развитию у выпускников навыков эффективного преодоления психоэмоциональных вызовов.

**Annotation**

This article is devoted to a comprehensive review of the psychological and pedagogical conditions that contribute to the formation and development of stress tolerance in high school students under conditions of increased psychological stress associated with preparation for the Unified State Exam (USE). Awareness and minimization of the destructive impact of exam stress are considered as key tasks aimed at ensuring both academic success and psychological well-being of students. The paper analyzes the factors that provoke stressful conditions and suggests systematic approaches to developing graduates' skills to effectively overcome psychoemotional challenges.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, старшеклассники, ЕГЭ, подготовка к экзаменам, психолого-педагогические условия, школьная тревожность.

**Keywords:** stress resistance, high school students, Unified State Exam (USE), exam preparation, psychological and pedagogical conditions, school anxiety.

### **Введение:**

Период подготовки к ЕГЭ является одним из наиболее критических этапов в жизни старшеклассника, характеризующийся значительным повышением психоэмоционального напряжения. Накопление и интенсивность учебного материала, жесткие временные рамки, ожидание высоких результатов, а также сама природа экзаменационных испытаний – все это формирует средоточие стрессогенных факторов. В связи с этим, развитие стрессоустойчивости, как способности адекватно реагировать на стрессовые воздействия, сохраняя при этом высокий уровень работоспособности и психологическое равновесие, приобретает особую актуальность.

### **Психологические аспекты экзаменационного стресса:**

Экзаменационный стресс у старшеклассников манифестирует на многогранном уровне, затрагивая когнитивные функции (снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, затруднения в принятии решений), эмоциональную сферу (повышенная тревожность, страх, раздражительность, апатия) и поведенческие реакции (например, избегание учебы, нарушения сна и аппетита, агрессивность). Важно понимать, что стресс является неотъемлемой частью адаптационных процессов, однако его чрезмерная интенсивность или пролонгированность может привести к негативным последствиям, таким как профессиональное выгорание, утрата учебной мотивации и общее снижение качества жизни.

Педагогические стратегии развития стрессоустойчивости:

Формирование устойчивости к стрессу представляет собой комплексную задачу, требующую скоординированных действий со стороны педагогического сообщества, школьных психологов и самих учащихся. Педагогические условия включают в себя создание благоприятной

психологической атмосферы в классном коллективе, основанной на принципах открытого общения и взаимоподдержки. Применение разнообразных форм и методов обучения, стимулирующих познавательный интерес и снижающих монотонность учебного процесса, имеет существенное значение. Навыки тайм-менеджмента и самоорганизации, а также корректное формирование реалистичной самооценки через конструктивную обратную связь, являются неотъемлемыми элементами успешной адаптации.

### **Психологическая поддержка и саморегуляция:**

Немаловажную роль играет психологическая поддержка, направленная на осознание и проработку деструктивных мыслительных паттернов и эмоциональных состояний. Использование тренингов релаксации (дыхательные упражнения, медитативные практики), арт-терапевтических техник, методов когнитивной реструктуризации позволяет старшеклассникам овладеть навыками управления своими психоэмоциональными состояниями. Развитие внутренних ресурсов саморегуляции, включая умение адекватно ставить цели, составлять реалистичные планы, находить оптимальный баланс между интенсивной учебной работой и полноценным отдыхом, а также культивирование позитивного мировосприятия и уверенности в своих силах, способствует укреплению общей стрессоустойчивости.

### **Заключение:**

Развитие стрессоустойчивости у старшеклассников представляет собой не только способ повышения академической результативности в условиях подготовки к ЕГЭ, но и существенный вклад в формирование их психологического здоровья и готовности к будущим жизненным испытаниям. Создание целенаправленной психолого-педагогической среды, ориентированной на поддержку и раскрытие личностного потенциала учащихся, позволит им с меньшими эмоциональными потерями пройти через экзаменационный период и успешно двигаться вперед.

### **Литература:**

- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001.**
- Василюк Ф. Е. Психология переживания и кризисные состояния. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.**
- Зимняя И. А. Педагогическая психология. — М.: Логос, 2007.**
- Маслоу А. Мотивация и личность. — М.: Питер, 2019.**
- Овчарова Р. В. Практическая психология в образовании. — М.: Академия, 2005.**

### **Literature:**

- Ananyev B. G. Man as an object of cognition. — St. Petersburg: Peter, 2001.**
- Vasilyuk F. E. Psychology of experience and crisis states. Moscow: Moscow Publishing House. University, 1991.**
- Zimnaya I. A. Pedagogical Psychology. Moscow: Logos, 2007.**
- Maslow A. Motivation and personality. Moscow: Peter, 2019.**
- Ovcharova R. V. Practical psychology in education, Moscow: Akademiya Publ., 2005.**