

**Научная статья**

DOI: 10.17748/2686–9969–2022–5-6-54-81

УДК 376.3

END MFUNBR

**СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ
НА ВЫПУСКНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ
ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ****Дарья Сергеевна Михальская**

Кубанский государственный университет

Краснодар, Россия

e-mail: d.mikhalskaya@list.ru

Светлана Сергеевна Игнатович

Кубанский государственный университет

Краснодар, Россия

ORCID ID: 0000-0003-0479-6117

e-mail: ssign67@mail.ru

Аннотация. Введение. Статья посвящена проблеме профилактики стресса в процессе подготовки выпускников общеобразовательных школ к Единому государственному экзамену. В современных исследованиях отмечается негативное влияние Единого государственного экзамена на психоэмоциональное состояние обучающихся. Однако конкретные факторы стресса, сопутствующие целостному процессу подготовки и сдачи ЕГЭ изучены недостаточно. Цель настоящей статьи состоит в выявлении факторов, воздействующих на выпускников в ситуации Единого государственного экзамена и в процессе подготовки к нему.

Методы исследования. Исследование проведено с использованием методов анализа научной литературы и моделирования процесса подготовки учащегося к сдаче ЕГЭ. *Методологическую и теоретическую основу* составили деятельностный (А.Н. Леонтьев), ситуационный (К. Левин, М. Аргайл, У. Бронфенбреннер и системный (Б.Ф. Ломов) подходы, психофизиологическая теория стресса (Г. Селье) и положения возрастной теории развития (Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, И.С. Кон).

Результаты. Дидактогенный стресс рассмотрен как объект педагогических и психологических исследований. Дано определение дидактогенного стресса, дидактогенный стресс характеризуется как вид психосоциального стресса. Описаны стадии дидактогенного стресса: тревоги, адаптации, истощения. Охарактеризовано влияние на учащихся краткосрочных и долгосрочных дидактогенных стрессов. Выявлены источники и факторы дидактогенного стресса в современной системе российского образования. Рассмотрены психологические барьеры сдачи ЕГЭ: высокие академические нагрузки, страх перед будущим, нежелание учиться, неумение организовать свое расписание и режим занятий. Раскрыто влияние психологических барьеров сдачи ЕГЭ на психоэмоциональное состояние старшеклассников. Доказано, что существуют различные стрессогенные факторы, воздействующие на старших школьников в ситуации экзамена и в процессе подготовки к нему, способные оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на учащихся.

Выводы и заключение. Различные стрессогенные факторы, воздействующие на старших школьников в ситуации экзамена и в процессе подготовки к нему, способны оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на учащихся. Однако негативное влияние стрессогенных факторов носит более выраженный характер. Стресс в ситуации ЕГЭ может вызвать возникновение или прогрессирование нарушений в работе сердечнососудистой, иммунной и нервной систем. Он повышает вероятность развития депрессии, неврозов, проблем с агрессией и тревожных состояний. Экзаменационный стресс влияет на эмоциональную сферу учащихся, вызывая чувства страха и неуверенности, растерянность, панику, подавленность, раздражительность, апатию, повышает самокритичность.

Ключевые слова: Единый государственный экзамен, дидактогенный стресс, психологические барьеры, психоэмоциональное состояние старшеклассников

Для цитирования: Михальская Д.С., Игнатович С.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену // Педагогика: история, перспективы. 2022. Том. 5. № 6. с. 54-81.

DOI: 10.17748/2686-9969-2022-5-6-54-81

Original article.

STRESSOGENIC FACTORS AFFECTING GRADUATES IN PREPARATION FOR THE UNIFIED STATE EXAMINATION

Daria Sergeyevna Mikhalskaya

Kuban State University

Krasnodar, Russia

e-mail: d.mikhalskaya@list.ru

Svetlana Sergeyevna Ignatovich–

Kuban State University

Krasnodar, Russia

ORCID ID: 0000-0003-0479-6117

e-mail: ssign67@mail.ru

Abstract. Introduction. The article is devoted to the problem of stress prevention in the process of preparation of graduates of secondary schools for the Unified State Exam. In modern studies the negative impact of the Unified State Examination on the psycho-emotional state of students has been noted. However, the specific stress factors accompanying the holistic process of preparing for and taking the Unified State Exam have been insufficiently studied. The aim of this article is to identify the factors that affect graduates in the situation of the Unified State Exam and in the process of preparing for it.

Research Methods. The study was conducted with the use of methodological analysis of the scientific literature and modeling the process of preparing a student to pass the USE. The methodological and theoretical basis consisted of the activity (A. N. Leontiev), situational (K. Levin, M. Argyle, W. Bronfenbrenner and systemic (B. F. Lomov) approaches, the psychophysiological theory of stress (G. Selle) and the provisions of the age theory of development (D. B. Elkonin, L. I. Bozhovich, I. S. Kon).

Results. Didactogenic stress is considered as an object of pedagogical and psychological research. The definition of didactogenic stress is given, didactogenic stress is characterized as a type of psychosocial stress. Stages of didactogenic stress are described: anxiety, adaptation, exhaustion. The influence of short-term and long-term didactogenic stress on students is characterized. The sources and factors of didactogenic stress in the modern system of Russian education are revealed. The psychological barriers of USE passing are considered: high academic loads, fear of the future, unwillingness to study, inability to organize the schedule and mode of classes. The influence of psychological barriers of USE passing on the psycho-emotional state of high school students was revealed. It was proved that there are various stressogenic factors that affect high school students in the situation of the exam and in the process of preparing for it, which can have both positive and negative effects on students.

Conclusions and Conclusion. Various stressogenic factors affecting high school students in the situation of the exam and in the process of preparing for it, can have both positive and negative impact on students. However, the negative impact of stressogenic factors is more pronounced. Stress in the USE situation can cause the emergence or progression of disorders in the cardiovascular, immune and nervous systems. It increases the likelihood of the development of depression, neurosis, aggression problems and anxiety. Exam stress affects the emotional sphere of students, causing feelings of fear and uncertainty, confusion, panic, depression, irritability, apathy, increases self-criticism.

Keywords: Uniform State Examination, didactogenic stress, psychological barriers, psycho-emotional state of high school students

For citation: Mikhalskaya D.S., Ignatovich S.S. Stressogenic factors affecting graduates in preparation for the Unified State Examination. *Pedagogy: History, Prospects.* 2022. Vol. 5. No 6. P. 54-81. (InRuss.).

DOI: 10.17748/2686–9969–2022–5-6-54-81

Введение.

Единый государственный экзамен – это выпускные экзамены по отдельным учебным предметам, изучаемым в школах России. Сдача Единого государственного экзамена является обязательным условием для получения аттестата о среднем полном образовании. По результатам Единого государственного экзамена проводится набор студентов в высшие учебные заведения.

Результат Единого государственного экзамена оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь выпускников, из-за чего сдача экзамена и подготовка к нему становятся стрессогенными факторами для учащихся [1]. Среди учеников десятых и одиннадцатых классов 23,4% отмечают, что испытывают высокий уровень стресса в связи с экзаменами [2].

Согласно принципам государственной политики в сфере образования, учебный процесс не должен представлять опасности для жизни и здоровья детей [3]. Единый государственный экзамен, обязательный для сдачи в одиннадцатом классе, является важной частью учебного процесса и должен соответствовать всем его основным принципам. Однако в настоящее время этого не происходит: ситуация подготовки к Единому государственному экзамену является стрессогенной для выпускников. Длительный стресс, связанный с учебой и подготовкой к экзамену, может нанести вред здоровью выпускников и даже угрожать их жизни [1].

В связи с этим представляется актуальным изучение стрессогенных факторов, воздействующих на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену. Результаты исследования могут быть использованы для разработки стратегий по снижению стресса выпускников, по профилактике развития психических и психосоматических заболеваний у подростков, а также суицидов.

Только 10,6% от научных публикаций, связанных с Единым государственным экзаменом, составляют исследования в области психологии. Большинство исследователей сосредотачиваются на успешной подготовке к экзамену, на его результатах, на связи экзамена с уровнем образовательной подготовки выпускников [4].

Цель исследования: выявить и охарактеризовать стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в ситуации Единого государственного экзамена и в процессе подготовки к нему.

Гипотеза исследования состоит в том, что существуют различные стрессогенные факторы, воздействующие на старших школьников в ситуации экзамена и в процессе подготовки к нему, способные оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на учащихся.

Методы. Исследование проведено с использованием методов анализа научной литературы и моделирования процесса подготовки учащегося к сдаче ЕГЭ. *Методологическую и теоретическую основу* составили деятельностный (А.Н. Леонтьев), ситуационный (К. Левин, М. Аргайл, У. Бронфенбреннер и системный (Б.Ф. Ломов) подходы, психофизиологическая теория стресса (Г. Селье) и положения возрастной теории развития (Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, И.С. Кон).

Результаты. Понятие «стресс» имеет долгую историю происхождения. Единого общепризнанного определения стресса не существует; разные ученые по-разному определяют стресс. Одна из классических концепций стресса сформулирована канадским исследователем австро-венгерского происхождения Гансом Селье.

В своей книге «Стресс без дистресса» Г. Селье размышляет о проблеме определения стресса, об истории концепций стресса, об адаптации организма к стрессу. Г. Селье определяет стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [5]. При этом под «неспецифическим ответом» подразумевается универсальный ответ организма на различные по своей природе раздражители. Примером неспецифического ответа может быть то, как организм крыс демонстрирует сходные физиологические реакции при интенсивном воздействии различных стрессоров – холода, жара, яда.

Р. Сапольски выделяет три категории стресса: острый физический, хронический физический и психосоциальный [6].

Источниками острого физического стресса могут быть травмы, экстремальные физические нагрузки, связанные с опасными для жизни ситуациями.

Хронический физический стресс могут вызывать длительно неблагоприятные условия, такие как дефицит воды и питания, плохая санитарная обстановка.

Психосоциальный стресс связан с жизнью в обществе и эмоциями; стрессовые события при нём происходят не столько в реальном мире, сколько в воображении человека.

Р. Сапольски отмечает, что организм человека лучше приспособлен для борьбы с физическим стрессом, нежели психологическим [6].

Е.С. Акарачкова отмечает, что стресс крайне важен для выживания, однако хронический стресс может привести к началу и прогрессированию патологических психических состояний [7].

И.А. Комарова также говорит о значительной роли стрессов. Стрессы влияют на поведение, здоровье, продуктивность человека, его отношения с окружающими [8].

Р. Лазарус и Р. Ланьер определяют психологический стресс как «реакцию человека на особенности взаимодействия личности и окружающего мира» (цит. по: [9]).

Л.А. Китаев-Смык в своей книге «Психология стресса» пишет, что для возникновения психологического стресса необходимо *осознание* экстремальной ситуации. Он также утверждает, что существует сложность в изучении психологического стресса, и что психологические проявления стресса изучены значительно хуже, чем физиологические [10].

Е.С. Акарачковой отмечены источники стресса для детей и подростков:

– семейные проблемы – это и конфликты, и развод родителей, и потеря работы родителями, и хронические заболевания и инвалидность членов семьи;

– проблемы в общении со сверстниками (изоляция из-за переезда, давление со стороны сверстников, травля и др.);

– проблемы, связанные с процессом обучения и воспитания [7].

Учебная деятельность является стрессогенной по своей сути. При этом стрессоры, воздействующие на участников учебного процесса, носят преимущественно социально-психологический характер [11].

В психологических словарях мы находим, что дидактогения выступает негативным психическим состоянием ученика, которое вызвано психической травмой, полученной при обучении, воспитании, образовании [12].

Дидактогенным стрессом выступает негативное психическое состояние обучающихся, вызванное учебным процессом. При этом наблюдается повышенное нервно-психическое напряжение, страх, тревога, рассеянность, ухудшение памяти и воображения, постоянная усталость, пропажа сна и аппетита, подавленное настроение, а также «психосоматические проявления: головные боли, боли в области спины, расстройства желудочно-кишечного тракта и др. Дидактогенный стресс отрицательно сказывается на учебной деятельности: у учащегося возникает желание любым способом избежать её, появляется ощущение чуждости и враждебности школьного окружения. Учебный стресс также затрудняет конструктивное общение с педагогами, родителями и сверстниками. Дидактогенный стресс дезорганизует мышление и подавляет творческое воображение» [13].

С точки зрения Т.С. Тихомировой, учебным стрессом выступает состояние психической напряженности, которое является комплексной реакцией на значимые для благополучия школьника взаимоотношения со средой. При этом стресс проявляется на когнитивном уровне (с изменением восприятия, памяти, внимания, мышления), эмоциональном уровне (с возникновением эмоционально-чувственных реакций), социально-психологическом (с изменением активности общения) и физиологическом уровнях (с учащением сердечного ритма, повышением артериального давления и т.д.) [11].

Ю.В. Щербатых классифицирует учебный (дидактогенный) стресс как подвид профессионального стресса. Он выделяет экзаменационный стресс как наиболее резковыраженную форму учебного стресса (цит.по: [9]).

М.Л. Залесский ставит вопрос, может ли стресс быть полезным для ученика. Он пишет о важности поддержки учащегося в стрессовых ситуациях и контроля стресса. Его оценка вреда и пользы краткосрочных и долгосрочных стрессовых влияний сходна с позицией других исследователей: «Как любая нагрузка, в малых дозах стресс бесполезен, в разумных – полезен, в больших – вреден». М.Л. Залесский предлагает педагогический метод, при котором педагог изменяет не ситуацию, вызывающую стресс, а отношение ученика к ней [14].

На основе этапов развития стресса по Г. Селье, Ю.В. Щербатых выделяет три стадии дидактогенного стресса [5]. На первой стадии, стадии тревоги, учащийся находится в ситуации неопределенности: он ожидает начала контрольной работы, экзамена, своей очереди устного ответа или другой формы проверки знаний. При этом его организм мобилизует все доступные ресурсы, происходит увеличение частоты сердечных сокращений.

На следующей стадии учащийся получает задание и включается в работу над ним. При этом его мозг усиленно снабжается глюкозой и кислородом. В этот период организм функционирует с большими затратами ресурсов.

Третья стадия – стадия истощения, наступает, если учащийся не смог приспособиться к экстремальному фактору (например, сложность задания оказалась слишком высока), а ресурсы его организма закончились (цит.по: [9]). О ресурсах, необходимых организму для адаптации, Г. Селье говорит так: «Мы до сих пор точно не знаем, что именно истощается, но ясно, что не только запасы калорий, ведь в период сопротивления продолжается нормальный прием пищи.<...> Хотя у нас и нет строгого научного метода для измерения адаптационной энергии, эксперименты на лабораторных животных убеждают, что способность к адаптации не безгранична» [5].

Существует ряд исследований, в которых изучается влияние дидактогенных стрессов на здоровье школьников и студентов, в том числе психическое. Учебные стрессы могут вызвать общее ухудшение здоровья и самочувствия. Стресс связан со снижением физической активности и одновременным повышением аппетита, он может провоцировать развитие хронических заболеваний и ожирения [15].

Шведское исследование от 2021 года показало, что стрессы, связанные с получением образования, повышают риск появления у подростков проблем с психическим здоровьем, в частности, депрессии, тревожного расстройства, проблем со сном [9]. Развитие таких заболеваний, в свою очередь, приводит к снижению концентрации внимания и успеваемости учащихся.

По данным Всемирной организации здравоохранения, учебный стресс увеличивает вероятность употребления стимуляторов мозга (психоактивных веществ – пираретама, риталина, модафинила и др.) молодыми людьми. Склонность к употреблению психостимуляторов повышена у подростков, имеющих одновременно стремление к хорошей успеваемости и высокий уровень учебного стресса. Однако знание здоровых методов борьбы со стрессом и социальные факторы, такие как близкие отношения с родителями и поддержка преподавателей, снижает риск употребления подростками психостимуляторов [15]. Учебный стресс может повышать риск возникновения вредных привычек (например, курение и употребление алкоголя). Дидактогенный стресс также может повлечь за собой проблемы со сном у обучающихся. С одной стороны, само состояние стресса снижает качество сна и делает трудным процесс засыпания. С другой стороны, из-за высокой академической нагрузки и дефицита времени, у подростков в учебные дни может сокращаться количество часов сна [15].

Несмотря на это, как отмечает Л.А. Китаев-Смык, обращение внимания только на негативные стороны стрессора с исключением из анализа его позитивных эффектов препятствует верному пониманию стрессора [10]. Переживание стресса может оказывать мобилизирующее воздействие, повышать концентрацию внимания и других психических процессов. Кратковременный учебный стресс, например, в ситуации экзамена, может положительно сказаться на результатах учащегося и способствовать личностному росту [16; 17].

По итогам анализа литературы можно сделать следующие выводы. Дидактогенный или учебный стресс – это состояние нервно-психического напряжения, вызванное процессом обучения и воспитания. Учебный стресс относится к категории психосоциальных стрессов. Дидактогенный стресс может быть краткосрочным и долгосрочным; от продолжительности стресса во многом зависит его влияние на учащегося. Краткосрочный стресс может мобилизовать ресурсы организма и способствовать повышению продуктивности, концентрации внимания. Долгосрочный (хронический) дидактогенный стресс приводит к ухудшению самочувствия и здоровья учащихся, в том числе психического. Выделяют 3 стадии дидактогенного стресса: стадию тревоги, стадию адаптации, стадию истощения.

Любой педагогический процесс может повысить уровень стресса его участников, но отдельный интерес представляют особенности дидактогенного стресса в системе образования Российской Федерации.

Стрессовые воздействия учебного процесса многообразны. Каждый учебный день дети испытывают широкий спектр эмоций: радость от успехов или огорчение от их отсутствия, удовлетворение от похвалы или стыд от порицания, разнообразные чувства при общении со сверстниками и взрослыми.

Некоторые аспекты учебного процесса наиболее стрессогенны.

По мнению Т.С. Тихомировой, развитию стрессового состояния у учащихся «могут способствовать:

– отвергающее отношение со стороны одноклассников (аутсайдерство, буллинг, национальная и религиозная нетерпимость, конфликты);

– боязнь на уроке получить низкую оценку (из-за заниженной самооценки, несправедливости, неуверенности, тревожности, невыученного из-за лени урока);

– отсутствие оптимальных взаимоотношений с учителями (учитель постоянно недоволен учеником, учитель раздражен поведением ученика, учителя не устраивает готовность к занятиям ученика, или: из-за отношения ученика к учителю как носителю неприятности, несправедливости, ожидания от него только отрицательных оценок);

– предстоящие контрольные работы (отсутствие уверенности в себе, боязнь родителей, ожидание неприятностей от школы из-за результатов контрольной)» [11].

Т.С. Тихомирова считает, что главным фактором выступает стрессовая педагогическая тактика. Она отмечает «длительность стресса, который испытывает ребёнок из-за академической гонки, ограничения времени, неудач, неудовлетворенности взрослых» (это педагоги и родители). О негативном влиянии на учащихся жесткого, авторитарного педагога и проблемах, связанных с ограничениями во времени, пишет также В.А. Бодров.

К.А. Морнов выделил главные причины дидактогенных стрессов у современных школьников:

– гипокинетический стресс – характеризуется хроническим напряжением, связанным с ограничением свободы движений (дети в классно-урочной системе большую часть времени в процессе обучения находятся в неподвижном состоянии); долгое отсутствие активности сопровождается сдерживающими просьбами учителя («не крутись», «тише»), неудобной мебелью и одеждой; дети много времени проводят в ограниченном пространстве классной комнаты);

– авторитарная и манипулятивная система воспитания и обучения, в которой участвуют как педагоги, так и родители (характеризуется подавлением детского самовыражения, активности и творческого подхода к заданиям; может мешать развить ребенку такие качества, как самостоятельность и независимость, а также способность творчески мыслить, саморазвиваться, свободно высказывать свое мнение);

– игнорирование психофизиологических и нейропсихологических особенностей школьников при организации учебного процесса;

– информационная перегрузка (дети психологически «отключаются», «выпадают» из процесса обучения) [13].

Институт возрастной физиологии РАО выделяет следующие стрессогенные факторы, воздействующие на обучающихся в школе:

- стрессовую педагогическую тактику;
- высокую интенсивность процесса обучения;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональную организацию учебной деятельности;
- функциональную неграмотность педагога;
- отсутствие системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни [11].

Е.А. Белова исследует факторы учебного стресса старших школьников и составляет их рейтинг. По её оценкам, самым значительным оказывается фактор высокой учебной нагрузки. Ученики старших классов изучают большее количество предметов, чем ученики средней школы. В старшей школе появляются профильные классы, а объем заданий на дом растет. Чем интенсивнее учеба, тем хуже психическое состояние учащихся.

В качестве второго фактора может выступить страх подростков перед предстоящим. Подростков пугают предстоящие экзамены, требования университетов (в частности, необходимые для поступления баллы), выбор профессии.

Третий фактор, нежелание учиться, Е.А. Белова рассматривает как следствие высоких академических нагрузок и длительного психического напряжения, как способ организма получить отдых.

Другие составляющие структуры стрессогенных факторов – авторитарные преподаватели, отсутствие навыков самоорганизации и тайм-менеджмента, а также проблемы в личной жизни [18].

Для учащихся высших учебных заведений дидактогенный стресс связан с такими факторами, как:

- недостаточное количество часов сна и отдыха, отсутствие навыков планирования и самоорганизации;
- высокая учебная нагрузка;
- неудовлетворенность оценками, низкая академическая успеваемость;
- домашние задания, лабораторные и курсовые работы, не выполненные либо выполненные не вовремя;
- отсутствие интереса к заданию или учебной дисциплине;
- конфликты с преподавателями и одногруппниками;
- неблагоприятные условия для обучения (шум, недостаточное освещение, некомфортная температура и др.);
- отсутствие интереса к специальности и профессии [19].

По оценке К.В. Судакова, особенно стрессогенным для студентов является период экзаменационной сессии, во время которой учащиеся сталкиваются с ин-

тенсивными умственными и информационными нагрузками, жесткими сроками в отношении подготовки к экзаменам и завершения письменных работ, нарушениями режима дня и недостатком сна. Переоценка значимости зачетов и экзаменов, а также неуверенность в своих знаниях может влиять на настроение и самочувствие студентов. Проявления предэкзаменационного стресса у студентов включают: повышенную тревожность, снижение аппетита, дрожь, нарушения сна, тахикардию и другие симптомы.

Т.С. Тихомирова предлагает классификацию, согласно которой факторы дидактогенного стресса делятся на 4 группы: общие и конкретные факторы стресса, обусловленные организацией учебной деятельности; специфические, обусловленные деятельностью учителя; специфические особенности личности обучающегося [11].

Таким образом, в системе образования Российской Федерации наиболее стрессогенными отмечают следующие факторы учебного процесса:

- стрессовую педагогическую тактику;
- высокую интенсивность процесса обучения;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональную организацию учебной деятельности;
- функциональную неграмотность педагога;
- отсутствие системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни.

Стресс могут провоцировать и нарушения коммуникации со сверстниками и учителями, давление со стороны родителей. Ситуации контроля знаний, задания с временными ограничениями, ограничение подвижности в учебное время также повышают стрессогенность педагогического процесса.

Далее мы переходим непосредственно к рассмотрению ситуации сдачи Единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ). ЕГЭ – это бесплатные выпускные экзамены по 14 общим дисциплинам, которые должны сдавать все выпускники общеобразовательных средних школ, лицеев, гимназий в Российской Федерации.

Значимость для выпускников результатов Единого государственного экзамена обусловлена двумя фактами.

Во-первых, для получения аттестата о среднем образовании выпускникам необходимо успешно сдать обязательные экзамены по русскому языку и математике.

Во-вторых, поступление в высшее учебное заведение также происходит по результатам Единого государственного экзамена.

Как педагогическая ситуация, Единый государственный экзамен значительно отличается от традиционных устных и письменных экзаменов (таблица 1) [20].

Таблица 1 – Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто практические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может компенсировать пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умения рассуждать, решать.
Что влияет на оценку?	Большое внимание оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна.
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене – во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора. На письменном – при проверке собственной работы.	Практически отсутствует.
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.
Когда можно будет узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней.	Через сравнительно более длительное время.
Критерии оценки	Зависят от человеческого фактора, устанавливаются экзаменатором или проверяющим.	Известны заранее.
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом материала (темой, вопросом).	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала.
Как происходит фиксация результатов?	Устный экзамен: черновик. Письменный экзамен: лист для выполнения заданий.	В бланке регистрации ответов.

Источник:

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK EwiewLee9878AhXTa_EDHfmdBCYQFnoECAUQAQ&url=https%3A%2F%2Fgimn2.edu.yar.ru%2Finformatsiya_o_ege%2Frekomentatsii_psihologa_po_podgotovke_44%2Fpsihsopr_gia_ege.ppt&usq=AOvVaw344ict3CPCE0-HLu42INef

Централизованное проведение общероссийского экзамена для выпускников имеет несколько преимуществ. В первую очередь он уравнивает шансы на поступление в высшее учебное заведение выпускников городских и сельских, столичных и региональных школ. Это достигается за счет того, что на территории всей Российской Федерации экзамен проводится на базе однотипных заданий, с использованием единой шкалы оценки результатов.

Кроме того, Единый государственный экзамен дает наиболее достоверную оценку знаний выпускников. Это обеспечивается строгими условиями проведения экзамена с запретом средств связи и применением видеонаблюдения, а также проверкой результатов с помощью компьютерной техники и работы независимых экспертов.

Также система Единого государственного экзамена может сократить нагрузку на выпускников, освободив их от обязанности сдавать и выпускные, и вступительные испытания. Кроме того, поскольку для поступления в ВУЗ обычно необходимы результаты экзаменов по трём предметам, выпускники старших классов могут сосредоточиться на изучении наиболее значимых для них дисциплин.

Хотя Единый государственный экзамен имеет преимущества перед традиционными формами проведения экзаменов, он также ставит перед участниками педагогического процесса новые проблемы. Учащиеся говорят о сложности экзамена, педагоги отмечают некорректные формулировки заданий, родители имеют недостаточные представления об экзамене. Все участники учебного процесса испытывают негативные эмоции: тревогу, гнев, страх [20].

Одним из ключевых вопросов при рассмотрении Единого государственного экзамена является влияние, которое его система оказывает на психоэмоциональное состояние выпускников. Определенные аспекты ЕГЭ являются для учащихся психологическими барьерами – трудностями, препятствующими успешной сдаче экзамена и оказывающими стрессогенное воздействие [1].

Согласно оценкам исследователей, 47% детей испытывают тревогу во время сдачи экзамена [19]. Состояние «тревоги энергоемко для организма: чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Тревога провоцирует дезорганизацию, снижение работоспособности и концентрации внимания» [20].

Стеснение и робость также могут препятствовать успешной сдаче ЕГЭ выпускником. В некоторых ситуациях, таких как получение бракованных, плохо читаемых бланков или экзаменационных заданий, от учащегося потребуются обратиться к незнакомым взрослым с объяснением своих трудностей. Нерешительность также может помешать ребенку подать апелляцию при несогласии с результатом экзамена и, возможно, получить более высокий балл [20].

Успешность сдачи ЕГЭ и удовлетворенность его результатом имеет прямую связь с самооценкой учащихся. С одной стороны, завышенная или заниженная самооценка может исказить представления учащихся об уровне своих знаний и, как следствие, создавать нереалистичные ожидания относительно результата экзамена. С другой стороны, адекватная оценка собственных способностей и знаний необходима учащемуся для выработки оптимальной стратегии сдачи экзамена. Пример неэффективной стратегии – упорное, безрезультатное решение заданий повышенной сложности из второй части, когда задания стандартного уровня из первой еще не решены [20].

Если во время классического экзамена ученик находится в знакомой обстановке, то во время проведения ЕГЭ он окружен новыми предметами и людьми. Незнакомые классные комнаты, педагоги и дети, чье поведение непредсказуемо, усугубляют экзаменационную тревогу [20].

А.Р. Батыршина выделяет и другие факторы стрессогенности при проведении ЕГЭ у старших школьников:

- отсутствие у учителей «базовых знаний по вопросам психологической помощи, сохранению психологического здоровья;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нарушение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие базовых знаний по психологии у родителей по вопросам психологической поддержки детей в период подготовки и сдачи экзаменов;
- завышенные учебные нагрузки в период подготовки к экзаменам;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни» [1].

Е.А. Белова рассматривает место проявлений экзаменационного и предэкзаменационного стресса в общей «структуре стресса» старших школьников. По её оценке, в рейтинге самых стрессогенных факторов первое место занимает высокая академическая нагрузка. «Необходимость самостоятельной подготовки к экзаменам в свободное время, увеличение объема домашних заданий, большое количество изучаемых предметов и появление профильных классов – всё это оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние учащихся» [18].

Вторым фактором, по мнению Е.А. Беловой, выступает «страх выпускников перед будущим». Они «беспокоятся о предстоящей сдаче ЕГЭ и поступлении в высшее или среднее профессиональное учебное заведение, а также о необходимости выбора профессии» и экзаменационных баллах. Старшие школьники сталкиваются не только с необходимостью профессионального самоопределения, но и с трудностями воплощения своих планов в жизнь.

Третий фактор, «нежелание учиться», Е.А. Белова считает защитной реакцией организма, способом выйти из напряженного психоэмоционального состояния и избежать переутомления.

Также рейтинг стрессогенных факторов, воздействующих на выпускников, включает «строгих учителей», «отсутствие навыков самоорганизации и тайм-менеджмента» и «проблемы в личной жизни». При этом для девушек фактор личной жизни является более значим, чем для юношей, хотя остальные стрессогенные факторы имеют одинаковое значение для представителей обоих полов [17].

Е.В. Дементьева называет следующие причины экзаменационного стресса:

- интенсивная умственная активность;
- проблемы со здоровьем и самочувствием из-за долгой неподвижности и сидения в одной позе (в ходе подготовки и в процессе сдачи экзамена);
- недостаточное количество часов сна и отдыха;
- отрицательные переживания.

При этом главным стрессогенным фактором Е.В. Дементьева считает именно отрицательные переживания. Она подчеркивает, что экзамен – это не только оценка знаний выпускника, но и проверка его психологической устойчивости, серьезное испытание для нервной системы [21].

С.Н. Костромина исследует стресс-реакции на разных этапах экзамена. По её оценке, даже пробные экзамены являются крайне стрессогенными для школьников [16]. Показатели активации симпатической и парасимпатической нервной системы позволяют сделать вывод, что в процессе экзамена подростки тратят большое количество адаптационной энергии.

В среднем учащийся показывает 35,7 стрессовых реакций за время экзамена, из которых 14 являются острыми. Ученики находятся в стрессе в среднем 33,7% экзаменационного времени, в том числе в остром стрессе – 14,4% времени. При этом среднее отклонение в данных достаточно велико, что свидетельствует о значительной индивидуальной вариативности возникновения стресс-реакций [16].

Исследования С.Н. Костроминой также позволили выявить, что изменение ситуации экзамена вызывает у учащихся стресс. К примеру, стресс-реакцию может вызвать нарушение порядка на экзамене или появление нового проверяющего.

Е.В. Киселева считает, что у экзаменационного стресса существует две причины. Первой является неуверенность ученика в своих знаниях, которая может быть истинной (в случаях, когда у него действительно имеются пробелы в знаниях) и ложной, связанной с боязнью неизвестного. Второй причиной является переоценка значимости экзамена, основанная на давлении родителей и учителей [19].

Также Е.В. Киселева упоминает о личностной значимости воздействующего фактора стресса. Иными словами, интенсивность стрессовой реакции ученика объясняется не только объективными характеристиками дидактогенного стрессора, но и субъективным отношением к нему ученика.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Для старших школьников, перед которыми стоят задачи профессионального самоопределения и подготовки к ЕГЭ, структура ведущих стресс-факторов отличается. Более стрессогенными для выпускников являются высокие академические нагрузки, страх перед будущим, нежелание учиться, неумение организовать свое расписание и режим занятий. Осознание важности экзамена, давление со стороны школы и

родителей, свойственная подростковому периоду эмоциональная нестабильность делают Единый государственный экзамен и подготовку к нему крайне стрессогенными для выпускников.

Форма проведения Единого государственного экзамена обеспечивает максимально достоверную и справедливую оценку знаний выпускников по всей Российской Федерации, однако из-за определенных психологических барьеров для экзаменуемых она является более стрессогенной. В ситуации ЕГЭ ученик окружен незнакомцами: наблюдателями, проверяющими, участниками экзамена из других школ, что повышает тревогу учащихся. Нахождение в незнакомом окружении (другой школе) также не способствует снижению тревоги. Крайне формализованный формат экзамена, сложная процедура заполнения бланков с ответами, ограниченные возможности для исправления собственных ошибок, видеонаблюдение также повышают стрессогенность ЕГЭ. Отдельную сложность для учащихся представляет долгий процесс ожидания результатов, который может занять несколько недель.

Влияние психологических барьеров сдачи Единого государственного экзамена на психоэмоциональное состояние старшеклассников

В старшем школьном возрасте в личности ребёнка происходит много качественных изменений. Процесс становления личности обычно завершается к моменту окончания школы, одновременно с наступлением трудовой и гражданской зрелости [22].

И.А. Комарова дает характеристику старшему подростковому возрасту: это «время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека». Для подростка характерны агрессия, конфликтность, раздражительность и перепады настроения. Эмоциональная нестабильность может обостряться и выражаться по-разному, от развития депрессии и тревожности до приступов гнева [8].

С точки зрения социальной ситуации развития, старшеклассник находится в шаге от начала самостоятельной жизни. После выхода из школы от подростка требуется определить своё место в жизни, приобрести профессиональные навыки и приступить к трудовой деятельности.

Важной задачей, стоящей перед учащимися старших классов, является выбор профессии. Л.И. Божович отмечает, что самоопределение, подобное выбору профессии, требует сложного анализа подростком своих знаний, умений, особенностей характера, склонностей и способностей. Только при высоком уровне психического развития, наличии жизненного и трудового опыта, школьник может спланировать образ далекого будущего и действовать для его достижения. Однако подростки не всегда осознанно подходят к выбору профессии. Решение может быть принято ими под влиянием текущих мимолётных интересов, либо в стремлении получить одобрение родителей или сверстников [22].

Особенностью психоэмоционального состояния выпускников является и «выход» их интересов за пределы школы. Школьники младшего и среднего возраста поглощены школьными событиями – отношениями с учителями и одноклассниками, школьными оценками и происшествиями. Для выпускников же будущее за пределами школы становится реальной перспективой.

Эмоциональная нестабильность и другие особенности психики в подростковом возрасте, дефицит времени для подготовки, большое влияние экзамена на карьерные возможности, необходимость самоопределения и стремление к определенному образу будущего вкуче делают Единый государственный экзамен стрессогенным для подростков.

Стресс, связанный с ситуацией ЕГЭ, может по-разному влиять на личность. Исследователи отмечают как отрицательные (Ф.Б. Березин, Э.А. Голубева, Дж. Гринберг, Н.В. Самоукина, Л.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых), так и положительные (Ф.Б. Березин, Д. Брайт, В.И. Кочубей, А. Маслоу, Е.В. Новикова) воздействия экзаменационного стресса на учащихся. При этом влияние экзаменационного стресса, возможно, рассматривать с двух сторон: во-первых, с точки зрения влияния на результат экзамена, во-вторых, с точки зрения влияния на здоровье и самочувствие учащихся.

Оценки исследователей влияния стресса на успешность сдачи экзамена неоднозначны. Опросы школьников Э.Э. Сыманюк показывают, что ученики, уровень дидактогенного стресса которых выше, имеют более высокую успеваемость [23].

С.Н. Костромина также предполагает, что «переживание стресса может оказывать мобилизующее воздействие, приводить к повышению концентрации внимания и других психических процессов, и, следовательно, к улучшению экзаменационных результатов» [16].

В то же время ряд авторов придерживается противоположной точки зрения. Р.Е. Прохоров пишет, что учащиеся, развивающие тревожность под влиянием экзаменационного стресса, показывают более низкие результаты на Едином государственном экзамене [24].

Об ухудшении академических результатов учащихся под влиянием дидактогенного стресса говорят также К.А. Морнов и М.Л. Залесский.

Не менее важно рассмотреть воздействие Единого государственного экзамена на жизнь и здоровье учащихся. Будучи подвидами психосоциального стресса, экзаменационный и предэкзаменационный стресс могут отрицательно влиять на здоровье подростков, приводить к развитию психических и психосоматических заболеваний, в том числе нарушений в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительный интенсивный стресс в подростковом возрасте повышает риск развития депрессии, тревожного расстройства и появления проблем с контролем агрессии [25].

Существует также проблема суицида подростков, связанная со страхом не сдать экзамен или с получением плохих результатов после его сдачи. Были зафиксированы случаи самоубийства выпускников из-за Единого государственного экзамена [1].

Экзамен является сильным стрессовым фактором, отражающемся на уровне психологических и вегетативных показателей подростков.

В связи с этим Е.В. Дементьева выделяет 4 «группы симптомов экзаменационного стресса:

– физиологические симптомы, включающие усиление кожной сыпи, головные боли, тошноту, диарею, мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащение пульса, перепады артериального давления;

– эмоциональные симптомы, такие как чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность;

– когнитивные симптомы: чрезмерную самокритику, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете; неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом; воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.); кошмарные сновидения; ухудшение памяти; снижение способности к концентрации внимания, рассеянность;

– поведенческие симптомы: прокрастинацию, избегание любых напоминаний об экзаменах; уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период; вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах; увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна и ухудшение аппетита» [21].

И.А. Комарова описывает следующие проявления стресса у подростков:

– дистанцирование от близких, стремление к социальной изоляции;

– снижение самооценки, неуверенность в себе;

– ощущение покинутости и непонимания;

– забывчивость, рассеянность внимания;

– постоянная усталость;

– резкая и частая смена настроения [8].

А.Р. Батыршина описывает симптомы переутомления, связанные с ситуацией ЕГЭ:

– усталость, упадок сил;

– снижение работоспособности;

– отсутствие интереса к учебе;

– апатия;

– повышенная раздражительность;

– головокружение;

- головная боль;
- диспепсические расстройства;
- потливость;
- снижение иммунитета;
- проблемы в работе сердечно-сосудистой системы.

О.Н. Першина пишет о распространенности хронической тревоги, неврозов и глубоких переживаний у учеников старших классов. По ее мнению, это связано с возрастанием требований, предъявляемых к выпускникам. Рост предэкзаменационной тревожности сказывается на психоэмоциональном и физиологическом состоянии учащихся [26].

О.Н. Першина исследует тревогу старшеклассников и как свойство личности (личностная тревожность), и как отдельное состояние (реактивная тревожность). Ситуация экзамена вызывает состояние тревоги среднего уровня у 60% учеников старших классов, высокого – у 30%; только 10% учащихся испытывают низкую тревогу. Личностную же тревожность высокого уровня имеют 65% опрошенных учеников. Высокий уровень личностной тревожности, как отмечает О.Н. Першина, провоцирует у детей в ситуации экзамена состояние дезадаптации, расфокусированность и нервное напряжение.

Определенные факторы могут повлиять на стрессогенность Единственного государственного экзамена для учащихся. Известно, что уровень выраженности стресс-реакции коррелирует с успеваемостью учащихся. Больше всего стресса на экзамене испытывают дети, претендующие на оценку «хорошо». Претендующие на оценку «отлично» испытывают меньше стресса, но самые низкие значения демонстрируют дети, претендующие на оценку «удовлетворительно» [16].

Гендер также оказывает влияние на выраженность экзаменационного стресса. Юноши обладают большей нервно-психической устойчивостью, в то время как девушкам свойственен более высокий уровень тревожности и неуверенности в себе.

Существует связь между временем выполнения экзаменационных заданий и уровнем стресса. Так, больше всего стресса испытывают учащиеся, которые тратят на выполнение работы всё доступное время. Уровень стресса ниже у учеников, которые раньше сдают работу; также уровень стресса возрастает по мере затраченного на экзамен времени [16].

Е.А. Белова приходит к выводу, что предсказуемость экзамена, возможность заранее подготовиться к нему, а также ощущение контроля над происходящим – это факторы, способные снизить стрессогенность экзамена для учащихся [18].

Стратегия выполнения заданий, избранная учеником, также влияет на уровень стрессогенности экзамена для него. Ученики, которые выполняют задания в произвольном, оптимальном для себя порядке, испытывают меньше стресса, чем ученики, выполняющие все задания по порядку [16].

Семья может влиять на уровень экзаменационного стресса ребёнка. Давление со стороны родителей, искусственное нагнетание страха способствует повышению стрессогенности ситуации экзамена. В то же время поддержка со стороны родителей способна снизить выраженность экзаменационного стресса у подростков [27].

В.В. Руженкова исследует способы, с помощью которых учащиеся справляются с дидактогенным стрессом. Среди здоровых способов преодоления стресса, названных учащимися, были: общение с друзьями и родителями, прогулки на свежем воздухе. Также для снятия стресса учащиеся общались в социальных сетях и интернете; юноши чаще, чем девушки, снимали напряжение в спортзале и за компьютерными играми. Девушки чаще прибегали к таким способам избавления от стресса, как потребление вкусной еды, принятие лекарств, поддержка родителей и общение [28].

42,6% старшеклассников, опрошенных В.В. Руженковой, принимали седативные безрецептурные препараты для успокоения.

Среди подростков также оказались распространены деструктивные способы снятия стресса. По оценке В.В. Руженковой, 33,6% учащихся употребляют алкоголь, чтобы устранить учебный стресс; 19,1% учащихся курит табак; наркотики употребляют 1,3% учеников [28].

Н.Д. Бобрищева-Пушкина также исследует приемы, используемые учащимися для снижения экзаменационного стресса. По её данным, около половины учащихся ничего не предпринимает для снижения стресса; только 5,3% учащихся для снятия стресса используют физическую активность. Лекарства для снижения тревоги по её оценке принимает только каждый восьмой подросток, что значительно ниже данных из исследований В.В. Руженковой [2].

Е.С. Акарачкова предлагает список рекомендаций для повышения стрессоустойчивости и профилактики экзаменационного стресса у подростков. В него входят:

- непрерывный сон по потребностям организма, но не менее 7,5 часов за ночь;
- правильная диета: частое дробное питание, здоровая пища, насыщенная микроэлементами;
- физическая активность не реже трёх дней в неделю, продолжительностью не менее 30 минут;
- профилактика дефицита магния.

Согласно медицинским исследованиям, длительная терапия магнием способна снижать психические и соматические (вегетативные) проявления стресса [7].

Результат. Таким образом, в процессе исследования нами были решены следующие задачи.

Во-первых, дидактогенный стресс был рассмотрен как объект педагогических и психологических исследований. Было дано определение дидактогенного стресса, дидактогенный стресс был characterized как вид психосоциального стресса. Были названы и описаны 3 стадии дидактогенного стресса: стадия тревоги, стадия адаптации, стадия истощения. Было охарактеризовано влияние на учащихся краткосрочных и долгосрочных дидактогенных стрессов.

Во-вторых, были выявлены источники и факторы дидактогенного стресса в современной системе российского образования:

- «стрессовая педагогическая тактика;
- высокая интенсивность учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся;
- нерациональная организация учебной деятельности, функциональная неграмотность педагога»;
- отказ от применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе были обозначены как наиболее значимые стрессогенные факторы.

В-третьих, были рассмотрены психологические барьеры сдачи Единого государственного экзамена. Ситуация экзамена и процесс подготовки к нему являются стрессогенными для выпускников, поскольку учащиеся подвергаются давлению со стороны семьи и школы, а также осознают значимость влияния результата экзамена на свое дальнейшее обучение и карьеру. Наиболее стрессогенными для выпускников являются такие факторы, как высокие академические нагрузки, страх перед будущим, нежелание учиться, неумение организовать свое расписание и режим занятий.

В-четвертых, было раскрыто влияние психологических барьеров сдачи Единого государственного экзамена на психоэмоциональное состояние старшеклассников. Длительный стресс, связанный с подготовкой к экзамену, негативно сказывается на здоровье учащихся, в том числе психическом. Стресс, связанный с ситуацией ЕГЭ, может вызывать неврозы, тревогу, депрессию, проблемы с агрессией у учащихся. Влияние экзаменационного стресса на успешность сдачи экзамена оценивается исследователями неоднозначно: некоторые авторы предполагают, что мобилизация организма ускоряет когнитивные процессы и приводит к положительному результату, другие авторы считают, что стресс и тревога отрицательно сказываются на результате экзамена. Были рассмотрены факторы, которые могут сделать Единый государственный экзамен более или менее стрессогенным для выпускников. Также были рассмотрены стратегии борьбы учеников с экзаменационным и предэкзаменационным стрессом – как конструктивные, так и деструктивные.

Результаты исследования подтверждают гипотезу, согласно которой различные стрессогенные факторы, воздействующие на старших школьников в ситуации экзамена и в процессе подготовки к нему, могут влиять как положительно, так и отрицательно на учащихся.

Вывод. Оценки исследователями влияния стресса учащихся на результат экзамена неоднозначны. Некоторые авторы предполагают, что напряжение организма стимулирует умственную деятельность и обеспечивает более успешное прохождение экзамена. Другие авторы отмечают, что энергоемкие проявления стресса, такие как тревога, оставляют учащимся меньше сил на учебную деятельность, и, таким образом, экзаменационный стресс отрицательно влияет на результат экзамена. Большинство исследователей придерживаются мнения, что экзаменационный стресс отрицательно влияет на здоровье учащихся. Стресс в ситуации ЕГЭ может вызвать возникновение или прогрессирование нарушений в работе сердечнососудистой, иммунной и нервной систем. Он повышает вероятность развития депрессии, неврозов, проблем с агрессией и тревожных состояний. Физиологические симптомы такого стресса могут выражаться упадком сил, головными болями, появлением дефектов кожи, расстройствами пищеварения, учащением пульса и дыхание, повышенным артериальным давлением. Экзаменационный стресс влияет на эмоциональную сферу учащихся, вызывая чувства страха и неуверенности, растерянность, панику, подавленность, раздражительность, апатию, повышает самокритичность; были зафиксированы случаи самоубийства подростков, связанные с ЕГЭ.

Нами выявлены и охарактеризованы стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в ситуации Единого государственного экзамена и в процессе подготовки к нему, таким образом, цель исследования была достигнута. Рассмотрены психолого-педагогические основания проблемы дидактогенных стрессов. Проведен анализ Единого государственного экзамена как стрессогенной ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Батыршина, А.Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ: постановка проблемы / А.Р. Батыршина, Т.М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – № 6. – С. 125 – 137.
2. Бобрищева-Пушкина, Н.Д. Экзаменационный стресс и факторы, его определяющие, у старших школьников / Н.Д. Бобрищева-Пушкина, Л.Ю. Кузнецова, О.Л. Попова, А.А. Силаев // Гигиена и санитария. – 2015. – № 3. – С. 67 – 69.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).
4. Высоцкая, А.В. ЕГЭ: результаты, качество образования и региональные отличия / А.В. Высоцкая // Universum: общественные науки. – 2017. – № 8 (38).
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.– М.: Прогресс , 1982. – 125 с.

6. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб: Питер, 2015. – 480 с.
7. Акарачкова, Е.С. Основы терапии и профилактики стресса и его последствий у детей и подростков / Е.С. Акарачкова, С.В. Вершинина, О.В. Котова, И.В. Рябоконт // Вопросы современной педиатрии. – 2013. – № 12 (3). – С. 38 - 44.
8. Комарова, И.А. Нестабильность эмоциональной сферы личности подростка – условие возникновения стресса / И.А. Комарова // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: мат. II Междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 21 апреля 2011 г. – Витебск, 2011. – С. 118 – 120. – Библиогр.: С. 120 (4 назв.).
9. Högberg, V. Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents / V. Högberg // Social Science & Medicine. – 2021. – Volume 270.
10. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983.
11. Тихомирова, Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков / Т.С. Тихомирова. – М.: СИП РИА, 2003. – 88 с.
12. Ищенко, Т.Н. Дидактика и дидактогения: психолого-дидактический и духовный аспекты / Т.Н. Ищенко // Научное мнение. – 2017. – № 1. – С. 64 – 71.
13. Морнов, К.А. Дидактогенные стрессы у современных школьников: причины возникновения, пути профилактики и коррекции / К.А. Морнов, О.Л. Подлиняев // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2016. – № 3 (25). – С. 198 – 203.
14. Залесский, М.Л. Стресс ученика. Хорошо это или плохо? / М.Л. Залесский, М.Э. Григорян // Школьные технологии. – 2017. – № 3. – С. 62 – 68.
15. Pascoe, M. The impact of stress on students in secondary school and higher education / M. Pascoe, S. Hetrick, A. Parker // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Volume 25. – Pages 104 – 112.
16. Костромина, С.Н. Экзаменационный стресс на ЕГЭ: дестабилизация учащихся или фактор успеха? / С.Н. Костромина, А.Е. Писарев // Статистика и Экономика. – 2017. – № 3. – С. 80 – 91.
17. Белова, Е.А. Социально-перцептивная обусловленность структурно-динамических проявлений стресса в юношеских группах: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05 / Белова Екатерина Андреевна; [Место защиты: Костромской государственный университет]. – Кострома, 2014. – 192 с.

18. Белова, Е.А. Особенности учебного стресса старших школьников (гендерный аспект) / Е.А. Белова // Женщина в российском обществе. – 2013. – № 4 (69). – С. 92 - 97.].
19. Киселева, Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). – С. 417 – 419.
20. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ, Работа с учащимися, педагогами, родителями. / М.Ю. Чибисова. - М.: Генезис, 2009. – 184 с.
21. Дементьева, Е.В. Предэкзаменационный стресс у школьников и студентов: причины, проявления, последствия, пути преодоления / Е.В. Дементьева, А.А. Орлова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – № 1. – С. 72 – 81.
22. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб: Питер Пресс, 2008. – 399 с.
23. Сыманюк, Э.Э. Исследование учебного стресса и его связь с успеваемостью у учащихся старших классов / Э.Э. Сыманюк, Л.В. Оконечникова, Е.С. Малова // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 8. – С. 42 – 49.
24. Прохоров, Р.Е. Психологические особенности выпускников общеобразовательной школы при подготовке к ЕГЭ: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / Прохоров Руслан Евгеньевич; [Место защиты: Московский городской педагогический университет]. – Москва, 2012. – 198 с.
25. Alvord, M. Identifying signs of stress in your children and teens [Electronic resource] / M. Alvord, D.J. Palmiter. – 2019.
(URL: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-children.aspx>)
26. Першина, О. Предэкзаменационный стресс у старших школьников в условиях подготовки к сдаче единого государственного экзамена / О. Першина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2021. – Т. 2. – № 1. – С. 32 – 36.
27. Kulakow, S. School-related pressure and parental support as predictors of change in student stress levels from early to middle adolescence / S. Kulakow, D. Raufelder, F. Hoferichter // Journal of Adolescence. – 2021. – Volume 87. – Pages 38 – 51
28. Руженкова, В.В. Учебный стресс и состояние психического здоровья выпускников общеобразовательной школы / В. В. Руженкова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2019. – Т. 29. – № 4. – С. 42 – 49.

REFERENCES

1. Batyrshina A.R., Ivanova T.M. Dynamics of students' stress in the conditions of preparation and passing USE and USE: problem statement. A.R. Batyrshina, T.M. Ivanova. Humanization of education. 2019. №6. P. 125 – 137.
2. Bobrishcheva-Pushkina, N.D. Exam stress and factors determining it in high school students. N.D. Bobrishcheva-Pushkina, L.Y. Kuznetsova, O.L. Popova, A.A. Silaev. Hygiene and Sanitation. 2015. № 3. P. 67 – 69.
3. Federal law from 29.12.2012 N 273-FZ (ed. from 02.07.2021) «About education in the Russian Federation» (with amendments and additions, in force from 01.09.2021).
4. Vysotskaya, A.V. USE: results, quality of education and regional differences. A.V. Vysotskaya. Universum: social sciences. 2017. № 8 (38).
5. Selye, G. Stress without distress. G. Selye.-M.: Progress, 1982. 125 p.
6. Sapolsky R. Psychology of Stress. R. Sapolsky. St. Petersburg: Peter, 2015. 480 p.
7. Akarachkova E.S. Fundamentals of therapy and prevention of stress and its consequences in children and adolescents. E.S. Akarachkova, S.V. Vershinina, O.V. Kotova, I.V. Ryabokon. Problems of modern pediatrics. 2013. № 12 (3). P. 38 – 44.
8. Komarova I.A. The instability of the emotional sphere of a teenager is a condition of stress. I.A. Komarova. Fundamental and applied problems of stress: Mat. II Intern. scientific-practical conf. of Vitebsk, April, 21 2011. Vitebsk. 2011. P. 118 – 120. Bibliography: P. 120 (4 titles).
9. Högberg, B. Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. B. Högberg .Social Science & Medicine. 2021. Volume 270.
10. Kitaev-Smyk, L.A. Psychology of Stress. L.A. Kitaev-Smyk. Moscow. Nauka, 1983.
11. Tikhomirova, T.S. Formirovanie stress-resistant teenagers. MOSCOW: SIP RIA, 2003. 88 p.
12. Ishchenko, T.N. Didactics and didactogeny: psycho-didactic and spiritual aspects. T.N. Ishchenko. Scientific Opinion. 2017. № 1. P. 64 – 71.
13. Mornov K.A., Podlinyaev O.L. Didactogenic stresses in modern schoolchildren: causes, ways of prevention and correction. K.A. Mornov, O.L. Problems of socio-economic development of Siberia. 2016. № 3(25). P. 198 – 203.
14. Zalessky, M.L. Stress of the student. Is it good or bad? M.L. Zalessky, M.E. Grigoryan. School Technologies. 2017. № 3. P. 62 – 68.
15. Pascoe, M. The impact of stress on students in secondary school and higher education. M. Pascoe, S. Hetrick, A. Parker. International Journal of Adolescence and Youth. 2020. Volume 25. Pages 104 – 112.

16. Kostromina, S.N. Exam stress at the Unified State Exam: destabilization of students or a success factor? S.N. Kostromina, A.E. Pisarev. *Statistics and Economics*. 2017. №3. P. 80 – 91.
17. Belova E.A. Socio-perceptual conditionality of structural and dynamic manifestations of stress in adolescent groups: dissertation ... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.05. Belova Ekaterina Andreevna; [Place of protection: Kostroma State University]. Kostroma, 2014. 192 p.
18. Belova E.A. Peculiarities of educational stress of high school students (gender aspect). E.A. Belova. *Woman in the Russian society*. 2013. № 4 (69). P. 92 - 97.].
19. Kiseleva E.V. Stress in students in the process of educational-professional training: causes and consequences. E.V. Kiseleva, S.P. Akutina. *Young Scientist*. 2017. № 6(140). P. 417 – 419.
20. Chibisova M.Y. Psychological preparation for the USE, Work with students, teachers, parents. M.Y. Chibisova. M.: Genesis, 2009. 184 p.
21. Dementieva E.V. Pre-examination stress in pupils and students: causes, manifestations, consequences, ways to overcome. E.V. Dementieva, A.A. Orlova. *Actual problems and development prospects of modern psychology*. 2015. № 1. C. 72 – 81.
22. Bozhovich, L.I. The personality and its formation in childhood. L.I. Bozhovich. SPb: Peter Press, 2008. 399 p.
23. Symanyuk, E.E. The study of learning stress and its relationship with academic performance in high school students. E.E. Symanyuk, L.V. Okonechnikova, E.S. Malova. *Pedagogical Education in Russia*. 2019. № 8. P. 42 – 49.
24. Prokhorov, R.E. Psychological features of graduates of general education school in preparation for the USE: dissertation ... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.07. Prokhorov Ruslan Evgenievich; [Place of protection: Moscow City Pedagogical University]. Moscow, 2012. 198 p.
25. Alvord, M. Identifyingigningssofstressinyourchildrenandteens [Electronicresource]. M. Alvord, D.J. Palmiter. 2019. (URL: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-children.aspx>)
26. Pershina, O. Pre-examination stress in high school students in preparation for the unified state examination. O. Pershina. *Actual problems of pedagogy and psychology*. 2021. T. 2. № 1. P. 32 – 36.
27. Kulakow, S. School-related pressure and parental support as predictors of change in student stress levels from early to middle adolescence. S. Kulakow, D. Raufelder, F. Hoferichter. *Journal of Adolescence*. 2021. Volume 87. Pages 38 – 51.
28. Ruzhenkova, V.V. Educational stress and the state of mental health of graduates of secondary school. V.V. Ruzhenkova. *Social and Clinical Psychiatry*. 2019. T. 29. №4. P. 42 – 49.

Информация об авторе: Дарья Сергеевна Михальская – студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет», Направление 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», Направленность (профиль): «Психология образования»

Краснодар, Россия

e-mail: d.mikhalskaya@list.ru

Игнатович Светлана Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет»

Краснодар, Россия

ORCID ID: 0000-0003-0479-6117

Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019

e-mail: ssign67@mail.ru

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

Information about the author:

Daria Sergeyevna Mikhalskaya – student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University",
Direction 44.03.02 "Psychological and Pedagogical Education",
Focus (profile): "Psychology of Education"

Kuban State University

Krasnodar, Russia

e-mail: d.mikhalskaya@list.ru

Svetlana Sergeyevna Ignatovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Pedagogy and Psychology Department, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University»

Krasnodar, Russia

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0479-6117>

Researcher ID Web of Science: AAD-7258-2019

e-mail: ssign67@mail.ru

The authors have read and approved the final manuscript

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 17.11.2022

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision: 23.12.2022

Принята к публикации / Accepted for publication: 27.12.2022

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов / The authors declare no conflicts of interests

© Михальская Д.С. 2022

© Игнатович С.С. 2022

© «Педагогика: история, перспективы» 2022