

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.50.10.079

Динамика стрессовых состояний обучающихся общеобразовательных учреждений в рамках подготовки к ЕГЭ и ОГЭ

Агафонова Екатерина Сергеевна

Преподаватель,
ГБОУ Школа № 709,
127204, Российская Федерация, Москва, 9-я Северная линия, 1к2;
e-mail: katerina.sheneva@yandex.ru

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена тем фактом, что в период 2019-2023 годов участилось количество самоубийств, совершенных выпускниками общеобразовательных учреждений, которые связаны, в первую очередь, со страхами перед единым государственным экзаменом. Цель исследования: проанализировать динамику стрессовых состояний обучающихся общеобразовательных учреждений в рамках подготовки к ЕГЭ и ОГЭ. Указанная цель опосредует выполнение следующих задач: раскрыть содержание терминов «стресс» и «тревожность»; обозначить психологические особенности, оказывающие негативное влияние на успешность сдачи экзаменов; акцентировать внимание на причинах общей и личностной тревожности; объяснить, в силу каких причин ЕГЭ и ОГЭ вызывают повышенный стресс у учеников; предложить меры, позволяющие понизить стрессогенность экзаменов. Материальную основу составили работы следующих авторов: Е.И. Стрижиус, М.Ш. Магомед-Эминов, Г.В. Безрукова, А.В. Шевкун, К.К. Гиндулина, А.М. Прихожан, Т.В. Рюмина, Е.И. Дмитриева, С.С. Оленников. Кроме того, проанализированы статьи, опубликованные средствами массовой информации. Выводы: демонстративная и тревожно-боязливая акцентуации характера, наличие повышенной личностной тревоги, избегание неудач, отсутствие или завышенный уровень притязаний, низкая самооценка – психологические особенности, которые оказывают негативное влияние на успешность сдачи экзаменов. Жесткие законодательные правила проведения экзамена, присутствие в классе незнакомых людей, неосведомленность о характере будущих вопросов – причины, в силу которых ЕГЭ и ОГЭ вызывают повышенный стресс у школьников. Предлагается прививать знания родителям и учителям, которые позволят оказывать психологическую помощь ученикам; снизить учебную нагрузку по ряду предметов.

Для цитирования в научных исследованиях

Агафонова Е.С. Динамика стрессовых состояний обучающихся общеобразовательных учреждений в рамках подготовки к ЕГЭ и ОГЭ // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5А. С. 740-746. DOI: 10.34670/AR.2023.50.10.079

Ключевые слова

Динамика, стресс, тревожность, акцентуации, экзамен, общеобразовательные учреждения.

Введение

Необходимо говорить о том, что Единый государственный экзамен (далее – ЕГЭ) представляет собой централизованный экзамен в общеобразовательных учреждениях России. Согласно положениям Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 декабря 2013 года № 1400, данный экзамен проводится в форме Государственной итоговой аттестации (ГИА). Основным государственным экзаменом (далее – ОГЭ) также представляет собой итоговый экзамен, позволяющий проверить уровень знаний учеников по итогам девяти лет обучения.

Следует отметить тот факт, что оба экзамена ежегодно совершенствуются, что приводит к увеличению количества проблем, сопряженных с их проведением. Так, Е.И. Стрижиус выделяет следующие: у школьников растет уровень испытываемого стресса во время проведения экзамена; учащаются случаи самоубийств [Стрижиус, 2013, 108]. Сказанное автором подтверждается анализом информации, предоставленной средствами массовой информации. Летом 2018 года школьница из села Токаревка (Тамбовская область) покончила с собой после ЕГЭ по математике. Сотрудник психологической службы П. Хабибуллина в 2021 году отмечала, что причиной самоубийства одиннадцатиклассника из Казани вполне могла стать неспособность подготовиться к ЕГЭ должным образом. В 2023 году подросток из Новосибирска в предсмертной записке указал причину суицида – страх перед экзаменом.

Полагаем, что указанные факторы могут свидетельствовать о том, что единый государственный экзамен является причиной сильного стресса у учеников общеобразовательных учреждений. При этом следует акцентировать внимание на том факте, что в выпускных классах школьники испытывают прессинг, который исходит не только от их преподавателей, но и от семьи, имеющей завышенные ожидания относительно их будущего.

Стресс

Представляется необходимым обратиться к понятию «стресс» и раскрыть его сущность. Существует мнение, согласно которому стресс – синдром организма неспецифического характера, чья цель – адаптировать организм к изменяющимся условиям. Условия, вызывающие стресс, принято называть «факторами психогенного характера». По причине того, что стресс сопровождается повышенной эмоциональностью, такие факторы также принято обозначать в качестве «эмоциогенных».

Указанная категория являлась предметом исследования как российских, так и зарубежных ученых. Например, М.Ш. Магомед-Эминов расшифровал содержание термина «стресс», указав, что этот процесс не зависит от нагрузки со стороны объекта раздражения [Магомед-Эминов, 2008, 110-112]. Иначе говоря, раздражители могут демонстрировать характер личности, но при этом они будут приводить к однотипным изменениям, которые в дальнейшем смогут обеспечить приспособленность организма.

В силу каких причин ЕГЭ и ОГЭ, несмотря на повышенную стрессогенность для школьников, продолжает оставаться актуальным способом оценки знаний? Г.В. Безрукова в рамках своего исследования делает вывод, согласно которому преимуществами такой проверки знаний являются: необходимость реализации всех доступных когнитивных способностей, среди которых необходимо отметить как возрастные, так и приобретенные в ходе образовательного процесса, иначе говоря, специфические [Безрукова, 2021, 15]. То, насколько школьник сможет успешно выполнить предложенные задания, зависит от: степени понимания сути задания;

насколько подросток является сконцентрированным при условиях, что он действует в ограниченных временных рамках; насколько правильно он заполнил экзаменационный бланк; способен ли он применять интуицию в случае, если не имеет точного ответа на вопрос. Главным преимуществом ОГЭ и ЕГЭ является тот факт, что экзамен позволяет исключить человеческий фактор. Иначе говоря, оценка является наиболее объективной. Так ли это на самом деле?

Ряд исследователей, выступающих против ЕГЭ, утверждают, что то, насколько успешно подросток способен сдать экзамен, находится в зависимости от особенностей психологического характера, что исключает объективную оценку знаний [Шевкун, 2017, 83]. К таким особенностям следует отнести следующие [Оленников, 2023, 220]: некоторые акцентуации характера, например, демонстративная и тревожно-боязливая; уровень личностной тревоги, демонстрирующей характер повышенной; навязчивое желание избежать неудачи; отсутствие притязаний; завышенный уровень притязаний; самооценка, которая является более низкой относительно условной «линии нормы». Полагаем, что именно эти психологические особенности не позволяют объективно оценить знания учеников общеобразовательных учреждений.

Тревожность

В рамках настоящего исследования интерес представляет тревожность, являющаяся одной из основных психологических особенностей, оказывающих негативное влияние на успеваемость школьников. К.К. Гиндулина утверждает, что тревожность – это склонность индивида, предполагающая переживание беспокойного ощущения в качестве реакции на внешние стимулы [Гиндулина, 2021, 33]. Проблема заключается в том, что личностная тревожность начинает демонстрировать характер устойчивости именно в возрасте 15-17 лет. Иначе говоря, в возрасте, когда подросток должен сдавать ЕГЭ или ОГЭ. И если ранее тревожность являлась реакцией ситуационного или генерализованного характера, то к этому возрасту она опосредуется Я-концепцией, в результате чего она становится свойством личности [Прихожан, 2009, 42-46].

Следует обозначить причины, в силу которых у ребенка и подростка могут сформироваться как общая, так и личностная тревожности. Так, Т.В. Рюмина выделяет следующие [Рюмина, 2018, 24]:

- родители предъявляют к ребенку либо завышенные, либо неоднозначные требования, в результате чего внутри личности ребенка возникает конфликт, формирующий личностную тревожность, которая является устойчивой;
- преподаватели в общеобразовательных учреждениях используют новейшие методики, игнорируя тот факт, что они могут не соответствовать возрасту детей.

Е.И. Дмитриева, в свою очередь, указывает на следующие причины [Дмитриева, 2020, 15]:

- преподаватели предвзято относятся к тем детям, что нарушают правила проведения занятия;
- большое количество проверочных и контрольных работ способно вызвать напряжение в эмоциональной сфере школьников;
- по причине того, что подростки и дети, получающие образование в рамках общеобразовательных учреждений, существуют в мини-социуме, они стремятся встать выше в школьной неформальной иерархии (чего добиться можно несколькими способами: вступать в дружеские отношения с большим количеством одноклассников, быть «на хорошем счету» у педагога), в результате чего повышенная тревожность тесно связана с одобрением со стороны социума.

Д.Д. Еремин, проанализировавший чувство тревожности у выпускников общеобразовательных учреждений, приходит к выводу, что контрольные работы или экзамены, в том числе ЕГЭ, являются наиболее частой причиной тревожности среди представителей указанной возрастной группы [Еремин, 2020, 95]. Указанная ситуация возникает в силу того, что представления подростков о своей будущей профессии демонстрируют характер неопределенности, в силу чего их будущее благополучие кажется маловероятным.

С.Н. Костромина утверждает, что сама процедура, в соответствии с которой ОГЭ и ЕГЭ проводятся в РФ, вызывает стресс у подростков по следующим причинам [Костромина, 2015]:

- проведение экзаменов сопряжено с введением жестких правил законодательной направленности, среди которых необходимо отметить следующие: изъятие смартфонов на время экзамена; досмотр учеников перед экзаменом; информационные плакаты, которые дополнительно напоминают об ответственности за использование «запрещенных» предметов;

- в аудитории присутствуют незнакомые люди, например, общественные наблюдатели и преподаватели из других общеобразовательных учреждений;
- экзамен, как правило, проводится не в «родной» школе, а в выбранной в случайном порядке;
- в силу того, что подросток не осведомлен о возможных вопросах, которые будут содержаться в его персональном бланке заданий, он испытывает неопределенность и отсутствие уверенности.

Полагаем необходимым предложить меры, которые в долгосрочной перспективе позволят снизить уровень стресса у школьников, сдающих ОГЭ или ЕГЭ:

- следует проводить с преподавателями занятия, которые позволят им приобрести знания относительно оказания психологической помощи ученикам;
- привести методики и образовательные технологии в соответствие с возрастом и функциональными возможностями подростков;
- реформировать образовательный процесс таким образом, чтобы он соответствовал физиологическим и гигиеническим требованиям к организации учебного процесса;
- проводить с родителями занятия, которые позволят им оказывать психологическую поддержку своим детям на период подготовки и сдачи экзаменов;
- снизить учебную нагрузку по тем предметам, по которым ученик не планирует сдавать ЕГЭ;
- проводить системную работу, которая позволит сформировать убежденность детей в ценности своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

Заключение

На основании вышеизложенного приходим к следующим выводам. Психологическими особенностями, оказывающими негативное влияние на успешность сдачи ОГЭ и ЕГЭ, являются: демонстративная и тревожно-боязливая акцентуации характера; наличие повышенной личностной тревоги; избегание неудач; отсутствие или завышенный уровень притязаний; низкая самооценка. Личностная и общая тревожности возникают в силу следующих причин: завышенные требования со стороны родителей и преподавателей; использование методик, не соответствующих возрасту ученика; предвзятое отношение со стороны учителя. ЕГЭ и ОГЭ вызывают повышенный уровень стресса в силу следующих причин: жесткие законодательные правила проведения экзамена; присутствие в классе незнакомых людей; место проведения

экзамена; невозможность узнать заранее вопросы, которые могут присутствовать в заданиях. Нами предложены следующие меры, позволяющие понизить стрессогенность экзаменов: проведение занятий с учителями и родителями, в результате которых они смогут эффективно оказывать психологическую помощь ученикам; приведение методик и образовательных технологий в соответствие с возрастными особенностями детей; снижение учебной нагрузки по ряду предметов; проведение системной работы, сопряженной с пропагандой здорового образа жизни и ценности жизни.

Библиография

1. Безрукова Г.В. Система работы по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ по математике // Вестник научных конференций. 2021. № 5-3 (69). С. 14-16.
2. В Казани выпускник, которому надо было сдавать ЕГЭ, совершил суицид. URL: <https://www.kazan.kp.ru/daily/27280/4415752/>
3. Гиндулина К.К. Влияние тревожности студентов на их работоспособность и предотвращение данной тревожности // Конструктивизм в психологии и педагогике. Уфа, 2021. С. 31-34.
4. Дмитриева Е.И. Исследование тревожности детей старшего школьного возраста // Психология особых состояний: от теории к практике. Красноярск, 2020. С. 14-16.
5. Еремин Д.Д., Винарчик Е.А. Психодиагностическое исследование уровня тревожности учащихся 11 классов в период подготовки к единому государственному экзамену // Ярославский психологический вестник. 2020. № 2 (47). С. 94-97.
6. Костромина С.Н., Прокофьева В.В., Валецкая Ж.Л. Нейрофизиологические параметры экзаменационного стресса у школьников: новый этап в исследовании старой проблемы // Петербургский психологический журнал. 2015. № 10. С. 24.
7. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М.: ПАРФ, 2008. 218 с.
8. «Не сдашь, домой не возвращайся»: до чего доводит ЕГЭ. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2019/05/02/12334741.shtml>
9. Оленников С.С., Абдрахманов Д.И. Сущность и содержание коррекции тревожности у учащихся старших классов методами активного обучения в период сдачи ЕГЭ // Современные образовательные технологии: новые вызовы и перспективы. Астрахань, 2023. С. 219-221.
10. По стране прокатилась волна подростковых суицидов из-за экзаменов. URL: <https://www.mk.ru/social/2023/04/29/po-strane-prokatilas-volna-podrostkovykh-suicidov-izza-ekzamenov.html>
11. Приказ Минобрнауки России от 26.12.2013 № 1400.
12. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. М.: Питер, 2009. 192 с.
13. Рюмина Т.В., Лыкова Л.П. Тревожность в старшем школьном возрасте: психолого-педагогический анализ трудностей обучения // Современный педагогический взгляд. 2018. № 2 (15). С. 23-25.
14. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // Современное образование. 2013. № 1. С. 106-125.
15. Шевкун А.В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1. С. 80-85.

Stress dynamics in general education students in preparation for the unified state examination and the unified state examination

Ekaterina S. Agafonova

Teacher,
School No. 709,
127204, 2, 1, Devyataya Severnaya Liniya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: katerina.sheneva@yandex.ru

Ekaterina S. Agafonova

Abstract

It should be noted the fact that both exams are improved every year, which leads to an increase of problems associated with them. Thus, E.I. Strizhius singles out the following: the level of stress experienced by schoolchildren during the exam increases; cases of suicides increase. In summer 2018 a schoolgirl from Tokarevka village (Tambov region) committed suicide after the USE in mathematics. The author's statement is confirmed by the analysis of information provided by the media. P. Khabibullina, a staff member of the Psychological Service, suggested in 2021 that the suicide of an eleventh grader from Kazan might have been caused by his failure to prepare adequately for the Unified State Exam. In 2023, a teenager from Novosibirsk wrote a suicide note in which he cited fear of the exam as the reason for his suicide. We believe it is necessary to propose measures that in the long run would reduce stress level of students taking USE or USE: trainings should be conducted with teachers that would allow them to acquire knowledge regarding psychological support of students; methods and educational technologies should be adjusted to the age and functional capabilities of teenagers; educational process should be reformed so that it would meet physiological and hygienic requirements of educational process organization.

For citation

Agafonova E.S. (2023) Dinamika stressovykh sostoyanii obuchayushchikhsya obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdenii v ramkakh podgotovki k EGE i OGE [Stress dynamics in general education students in preparation for the unified state examination and the unified state examination]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (5A), pp. 740-746. DOI: 10.34670/AR.2023.50.10.079

Keywords

Dynamics, stress, anxiety, accentuations, exam, general education institutions.

References

1. Bezrukova G.V. (2021) Sistema raboty po podgotovke k OGE i EGE po matematike [The system of work in preparation for the OGE and the Unified State Examination in mathematics]. *Vestnik nauchnykh konferentsii* [Bulletin of scientific conferences], 5-3 (69), pp. 14-16.
2. Dmitrieva E.I. (2020) Issledovanie trevozhnosti detei starshego shkol'nogo vozrasta [The study of anxiety in children of senior school age]. In: *Psikhologiya osobykh sostoyanii: ot teorii k praktike* [Psychology of special conditions: from theory to practice]. Krasnoyarsk.
3. Eremin D.D., Vinarchik E.A. (2020) Psikhodiagnosticheskoe issledovanie urovnya trevozhnosti uchashchikhsya 11 klassov v period podgotovki k edinomu gosudarstvennomu ekzaminu [Psychodiagnostic study of the anxiety level of 11th grade students during the period of preparation for the unified state exam]. *Yaroslavskii psikhologicheskii vestnik* [Yaroslavl Psychological Bulletin], 2 (47), pp. 94-97.
4. Gindulina K.K. (2021) Vliyanie trevozhnosti studentov na ikh rabotosposobnost' i predotvrashchenie dannoi trevozhnosti [Influence of students' anxiety on their performance and prevention of this anxiety]. In: *Konstruktivizm v psikhologii i pedagogike* [Constructivism in psychology and pedagogy]. Ufa.
5. Kostromina S.N., Prokof'eva V.V., Valei Zh.L. (2015) Neirofiziologicheskie parametry ekzamenatsionnogo stressa u shkol'nikov: novyi etap v issledovanii staroi problemy [Neurophysiological parameters of examination stress in schoolchildren: a new stage in the study of an old problem]. *Peterburgskii psikhologicheskii zhurnal* [Petersburg Psychological Journal], 10, p. 24.
6. Magomed-Eminov M.Sh. (2008) *Fenomen ekstremal'nosti* [Extreme phenomenon]. Moscow: PARF Publ.
7. «Ne sdash', domoi ne vozvrashchaisya»: do chego dovodit EGE [“If you don't pass, don't come back home”: what the USE can cause]. Available at: <https://www.gazeta.ru/social/2019/05/02/12334741.shtml> [Accessed 05/05/2023]
8. Olenikov S.S., Abdrakhmanov D.I. (2023) Sushchnost' i sodержanie korrektsii trevozhnosti u uchashchikhsya starshikh klassov metodami aktivnogo obucheniya v period sdachi EGE [The essence and content of the correction of anxiety in high school students by active learning methods during the period of passing the exam]. In: *Sovremennye*

- obrazovatel'nye tekhnologii: novye vyzovy i perspektivy* [Modern educational technologies: new challenges and prospects]. Astrakhan.
9. *Po strane prokatilas' volna podrostkovykh suitsidov iz-za ekzamenov* [A wave of teenage suicides swept across the country due to exams]. Available at: <https://www.mk.ru/social/2023/04/29/po-strane-prokatilas-volna-podrostkovykh-suicidov-iz-za-ekzamenov.html> [Accessed 05/05/2023]
 10. *Prikaz Minobrnauki Rossii ot 26.12.2013 № 1400* [Order of the Ministry of Education and Science of Russia dated December 26, 2013 No. 1400].
 11. Prikhozhan A.M. (2009) *Psikhologiya trevozhnosti: doshkol'nyi i shkol'nyi vozrast* [Psychology of anxiety: preschool and school age]. Moscow: Piter Publ.
 12. Ryumina T.V., Lykova L.P. (2018) *Trevozhnost' v starshem shkol'nom vozraste: psikhologo-pedagogicheskii analiz trudnostei obucheniya* [Anxiety in senior school age: a psychological and pedagogical analysis of learning difficulties]. *Sovremennyyi pedagogicheskii vzglyad* [Modern pedagogical view], 2 (15), pp. 23-25.
 13. Shevkun A.V. (2017) *Ponyatie shkol'naya trevozhnost' v Rossii i za rubezhom* [The concept of school anxiety in Russia and abroad]. *Gumanitarnyyi nauchnyi zhurnal* [Humanitarian scientific journal], 1, pp. 80-85.
 14. Strizhius E.I. (2013) *Vliyaniye trevozhnosti na rezul'taty vypusnykh ekzamenov (GIA/EGE) u starsheklassnikov s razlichnym urovnem uspevaemosti* [Influence of anxiety on the results of final exams among high school students with different levels of academic performance]. *Sovremennoe obrazovanie* [Modern Education], 1, pp. 106-125.
 15. *V Kazani vypusnik, kotoromu nado bylo sdavat' EGE, sovershil suitsid* [In Kazan, a school student who had to take the exam committed suicide]. Available at: <https://www.kazan.kp.ru/daily/27280/4415752/> [Accessed 05/05/2023]