

УДК159.944.4-057.874

Сафина Е.Д., магистрант I курса, направление подготовки: Психология, grapebones@mail.ru, Набережночелнинский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Бурганова Н.Т., доцент кафедры Социально-гуманитарных наук, кандидат педагогических наук, доцент, yfabcf@mail.ru, Набережночелнинский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

Аннотация. В данной статье описывается роль стрессогенных факторов, воздействующих на школьников 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 школьников в ситуации подготовки к Единому государственному экзамену.

Ключевые слова. Стрессогенные факторы, единый государственный экзамен (ЕГЭ), подготовка к ЕГЭ.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) с момента его введения в 2001 г. стал основной формой итоговой аттестации в российских школах. Это ключевая процедура для выпускников, поскольку от результатов зависит дальнейшее поступление в вузы. Постепенное ужесточение экзаменационных правил, такие как использование металлоискателей и видеокамер, а также запрет на мобильные телефоны, значительно усилило стрессовую нагрузку на учащихся. Школьники сталкиваются с повышенным давлением как со стороны учителей, так и родителей, что создает напряженную атмосферу. Исследования показывают, что ЕГЭ выступает сильным стрессовым фактором для подростков, что негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии [5].

Стресс — это реакция организма на различные внешние и внутренние воздействия, не имеющая единого определения. Одной из ключевых концепций стресса является термин, предложенный канадским исследователем Г. Селье,

который рассматривал стресс как «неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования» [5]. Под этим подразумевается универсальная реакция организма на раздражители различного характера.

Р. Сапольски выделяет три категории стресса: острый физический, хронический физический и психосоциальный. Острый физический стресс связан с травмами и угрозой для жизни, хронический — с длительным воздействием неблагоприятных факторов, таких как нехватка питания или плохие условия жизни. Психосоциальный стресс связан с общественными и эмоциональными аспектами жизни человека. Организм человека, как отмечает Сапольски, лучше приспособлен к борьбе с физическими стрессами, чем с психологическими [4].

Влияние стресса на учащихся также рассматривается в контексте психосоциального давления, связанного с образовательной деятельностью. Исследования показывают, что учебный процесс сам по себе является стрессогенным. Е.С. Акарачкова утверждает, что несмотря на важную роль стресса в адаптации и выживании, его хронические формы могут привести к развитию патологий, например, психических расстройств [1].

В контексте подготовки к ЕГЭ у школьников можно выделить несколько стрессогенных факторов. Учебный процесс требует от учеников постоянной концентрации и интенсивной умственной работы, что приводит к повышенному нервному напряжению. Дидактогенный стресс, связанный с образовательной деятельностью, проявляется в виде страха, тревожности, усталости и психосоматических нарушений, таких как головные боли и проблемы с пищеварением [2]. Эти симптомы часто сопровождаются снижением когнитивных функций, ухудшением памяти и внимания.

Исследования показывают, что подготовка к ЕГЭ вызывает у школьников значительное психоэмоциональное напряжение. Высокие ожидания, связанные с результатами экзамена, могут вызвать у учащихся состояние тревоги, которое снижает их продуктивность и дезорганизует учебную деятельность. Тревога, по мнению исследователей, не только уменьшает концентрацию, но и усиливает чувство беспомощности, что усугубляет ситуацию [6].

Формирование общей и личностной тревожности у школьников обусловлено множеством факторов, среди которых основными можно выделить следующие:

- Чрезмерные или неопределенные требования родителей, которые вызывают у детей внутриличностные конфликты, что способствует развитию устойчивой личностной тревожности;
- Образовательная среда, которая также вносит свой вклад в рост тревожности. Учебные методики и технологии, используемые в школе, зачастую не учитывают возрастные особенности учеников, что усугубляет их общее состояние тревожности;
- Негативное отношение к ученикам, нарушающим дисциплину на уроках, также увеличивает их тревожность;
- Регулярные проверочные и контрольные работы, призванные оценить усвоение учебного материала, вызывают у учащихся эмоциональное напряжение;
- Стремление завоевать уважение среди сверстников и учителей, а также оправдать ожидания родителей, вкладывающих ресурсы в дополнительное образование, способствует формированию эмоционально напряженной обстановки, особенно в оценочных ситуациях;
- Тревожность, зачастую, усиливается поиском социального одобрения.

Однако наиболее выраженное беспокойство учащиеся испытывают перед, непосредственно, экзаменами, где главной причиной тревоги является неопределенность результатов будущей деятельности.

ЕГЭ предъявляет высокие требования к знаниям, предполагая практически полное усвоение учебного материала по предмету. Это приводит к значительному увеличению учебной нагрузки: школьники вынуждены посещать дополнительные занятия в школе, заниматься с репетиторами, а также самостоятельно готовиться к экзаменам. Такая интенсивная подготовка усиливает психоэмоциональные нагрузки на старшеклассников, вызывает чувство страха и тревоги за результаты экзаменов. Результаты ЕГЭ имеют решающее значение для поступления в высшие учебные заведения и дальнейшей профессиональной реализации, что усиливает давление на учеников.

Также на тревожность существенно влияет отсутствие психологической поддержки со стороны педагогов и родителей. Некоторые учителя, недостаточно подготовленные в области психологии, могут лишь усугубить ситуацию, нагнетая страх перед экзаменами. Родители, чрезмерно переживающие за будущее своих детей, оказывают моральное давление, что повышает тревожность школьников.

Сама процедура проведения ЕГЭ имеет ряд стрессогенных элементов:

- Строгие правила (запрет на мобильные телефоны, обязательный досмотр перед экзаменом, плакаты с информацией об ответственности за нарушения);
- Присутствие незнакомых людей (общественные наблюдатели, ученики и учителя из других школ) и непривычная обстановка, что создает психофизиологический дискомфорт;
- Отсутствие заранее известного перечня экзаменационных вопросов, что лишает учеников ощущения стабильности и усиливает их беспокойство;
- Наличие в тестах нескольких похожих вариантов ответов, что особенно сильно тревожит неуверенных в себе школьников и может привести к панике и растерянности [3].

На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что подготовка к ЕГЭ оказывает значительное стрессогенное воздействие на школьников, что связано с комплексом внешних и внутренних факторов. Основными источниками стресса являются высокие требования к успеваемости, неопределенность в результатах экзаменов, давление со стороны родителей и учителей, а также строгие условия проведения экзамена. Дополнительное психоэмоциональное напряжение создают интенсивная подготовка, наличие нескольких возможных вариантов ответов и ожидание итогов экзаменов. Отсутствие психологической поддержки в этот период усиливает чувство тревоги у учащихся. В совокупности эти факторы приводят к повышению уровня тревожности, психофизиологическому дискомфорту и могут негативно сказываться на успеваемости, здоровье и дальнейшей самореализации школьников.

Список использованных источников

1. 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. Рябоконь // Вопросы современной педиатрии. – 2013. – № 12 (3).–С.38 - 44.
 2. Михальская Д.С., Игнатович С.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому Государственному экзамену // Педагогика: история, перспективы. 2022. Т.5. С.54-81.
 3. Сагилян Э.М, Иванова Т.М. Динамика проявления стресса у учащихся 9-11 классов в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ (на примере МОБУ лицей 59 г. Сочи) // Журнал Гуманизация образования. 2020. С.125-137.
- Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб: Питер, 2015. – 480 с.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.– М.: Прогресс , 1982. – 125 с.
 5. 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.

Safina E.G., Naberezhnye Chelny Institute "Kazan (Volga) Federal University, Master's degree, grapebones@mail.ru

Burganova N.T., Naberezhnye Chelny Institute "Kazan (Volga) Federal University," Associate Professor of the Department of Social Sciences and Humanities, Candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor, yfabcf@mail.ru

STRESSFUL FACTORS AFFECTING SCHOOLCHILDREN IN PREPARATION FOR THE UNIFIED STATE EXAM

Abstrct. This article describes the role of stress factors affecting schoolchildren in the process of preparing graduates of secondary schools for the Unified State Exam. Modern research notes the negative impact of the Unified State Exam on the psycho-emotional state of students. However, the specific stress factors accompanying the holistic process of preparing and passing the Unified State Exam have not been studied enough. The purpose of this article is to identify the factors affecting schoolchildren in the situation of preparing for the Unified State Exam.

Keywords. Stressful factors, unified state exam (USE), preparation for the Unified State Exam.