

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2024.83.33.003

Влияние технологий цифрового образования на уровень экзаменационного стресса личности

Романова Ксения Вячеславовна

Аспирант,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный пр-д, 4;
учитель,
Школа № 2116 «Зябликово»,
115682, Российская Федерация, Москва, проезд Задонский, 34/3;
e-mail: romanovakv@mgru.ru

Выражаю благодарность моему научному руководителю доктору психологических наук, профессору Шиловой Тамаре Алексеевне за помощь в подготовке материала статьи.

Аннотация

Активное внедрение технологий цифрового образования в психолого-педагогическую практику становится все более заметным. Многие образовательные учреждения уже применяют такие технологии при проведении контрольных работ и других экзаменационных мероприятий. Однако, вопрос об их влиянии на эмоциональное состояние личности обучающихся остается открытым и требует дальнейшего исследования. Воздействие технологий цифрового образования на эмоциональное состояние личности не всегда однозначно. Одним из ключевых аспектов исследуемой темы является разработка и апробация контрольно-измерительных материалов, организованных с помощью технологий цифрового образования, чтобы проанализировать их эффективность и влияние на эмоциональное состояние личности обучающихся. Цель данного исследования заключается в изучении специфики применения технологий цифрового образования для решения учебных задач и их воздействия на негативные эмоциональные состояния личности (тревожность, стресс и страх).

Для цитирования в научных исследованиях

Романова К.В. Влияние технологий цифрового образования на уровень экзаменационного стресса личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 32-42. DOI: 10.34670/AR.2024.83.33.003

Ключевые слова

Технологии цифрового образования, эмоции личности, экзаменационный стресс, тревожность, страх, Интернет-экзамен.

Введение

В современной психолого-педагогической практике наблюдается активное интегрирование технологий цифрового образования в процесс обучения, находя применение как в повседневных учебных занятиях, так и в выполнении домашних заданий, последние представлены в форме цифровых тестов, например, цифровые домашние задания (ЦДЗ) в общеобразовательных школах.

В рамках образовательного взаимодействия личности обучающегося с обучающим контентом возникает сущностный аспект учебных задач, особый акцент которого лежит на тестовых и контрольных работах, а также экзаменах. На сегодняшний день некоторые экзамены уже организованы посредством применения технологий цифрового образования, например ОГЭ/ЕГЭ по географии, информатике, устная часть по английскому языку, а также проведение диагностик МЦКО (Московский центр качества образования). Исследований в контексте влияния технологий цифрового образования на эмоциональное состояние личности при написании экзаменационных работ нами не обнаружено, и это требует дальнейшего исследования.

Воздействие технологий цифрового образования на эмоциональное состояние личности далеко не всегда поддается однозначной категоризации как положительного или отрицательного характера. Период подготовки и сдачи экзаменов, а также написания тестовых и контрольных работ, представляет собой интенсивный фазис эмоционального напряжения, который может вызвать маркированные изменения в функциональной и физиологической динамике психосоматического состояния личности.

Исследуемая проблема включает в себя не только разработку и апробацию контрольно-измерительных материалов, организованных посредством технологий цифрового образования, но также требует выявления влияния этих технологий на эмоциональное состояние личности. Цель исследования заключается в изучении специфики условий технологий цифрового образования по решению учебных задач (экзаменационных, контрольных и тестовых работ) по отношению к негативным личностным эмоциональным состояниям (тревожности, стрессу и страху).

Основное содержание

Негативные эмоциональные состояния, такие как тревожность, стресс и страх, проявляются у личности в процессе написания экзаменационных работ и являются сопутствующими явлением экзаменационного стресса. Экзаменационный стресс представляет собой сложное состояние психического напряжения, выражающееся сильным чувством тревожности, нервозности и беспокойства, которое охватывает психический аспект личности перед предстоящими экзаменами, такими как контрольные работы или тесты [Сурина, 2014, с. 47].

Важно отметить, что причины экзаменационного стресса многообразны. Согласно исследованию Ф. Тейлора, стресс, связанный с экзаменами, может быть вызван неопределенностью, страхом неудачи, социальным давлением, опасениями быть оцененным и другими аспектами (Ф. Тейлор, 1911). Эти факторы часто приводят к формированию у личности негативного стрессового эмоционального состояния.

В контексте технологий цифрового образования, которые активно интегрируются в современный учебный процесс, есть перспективы в смягчении экзаменационного стресса. С. Корсен подчеркивает роль технологий в создании адаптивных методов оценивания, которые

учитывают индивидуальные особенности личности и способствуют более комфортной атмосфере во время тестирования [Корсен, 2013].

Рост воздействия факторов информационной среды проходит стремительно, однако детальное и комплексное исследование последствий на индивидуальное и общественное здоровье, включая психологическое благополучие, значительно отстает от данного темпа. Это влияние было выделено впервые ещё в 1980-х годах, однако большинство исследований в основном фокусировались на физическом воздействии [Купари, Ваурас, Канкаанпя, 2020, с. 1072].

Исследования, посвященные воздействию информационных потоков, включая их содержание и интенсивность, на эмоциональное состояние личности, оставались менее изученными. Научное понимание влияния технологий цифрового образования на психологическое состояние индивида продолжает эволюционировать, но представленная тема стала объектом изучения и исследования последние 30 лет [Гончарова, 2016].

Технологии цифрового образования представляют собой систему организации современного образовательного пространства, фундаментом которой являются передовые цифровые технологии. Технологии цифрового образования охватывают современные информационные и коммуникационные технологии (ИКТ), внедряемые в образовательные процессы [Гончарова, 2016, с.47]. К основным технологиям цифрового образования относят персональный компьютер (ноутбук), интерактивную SMART-доску и мобильный телефон.

Внедрение технологий цифрового образования оказывает влияние эмоциональную сферу личности в множестве аспектов. Наша задача выяснить, снижает ли уровень тревожности, стресса и страха у личности использование технологий цифрового образования на тестовых, контрольных и экзаменационных работах.

В рамках образовательного процесса, персональный компьютер (ПК) определяется как вычислительное устройство, целью которого является интеграция средств информационных технологий для усовершенствования методов обучения и обеспечения более эффективного учебного опыта. В частности, ПК используется как инструмент обучения, способствующий доступу к образовательным ресурсам, развитию информационной грамотности и цифровых навыков, а также индивидуализации обучения через использование специализированных программ и интерактивных образовательных средств. В словах психолога и образовательного исследователя Джона Хэтти: «Технологии поддерживают обучение, которое адаптировано к индивидуальным потребностям каждого» [Хэтти, 2012].

Исследования также рассматривают влияние персонального компьютера на уровень экзаменационного стресса у личности. Использование ПК может способствовать снижению уровня стресса, предоставляя более комфортные условия для выполнения заданий. Эмоции, связанные с оценкой, имеют ключевое значение в экзаменационном процессе, поскольку «эмоции могут существенно влиять на обучение и успеваемость» [Перкун, Гойтц, Френзен, Барчфилд, Перри, 2011]. Эмоциональные реакции личности могут быть тесно связаны с восприятием отношения преподавателя [Шутц, Кросс, Хонг, Осбон, 2007].

Однако, технологический стресс может стать дополнительным фактором экзаменационного стресса, так как поведение ПК не всегда предсказуемо, создавая бесконтрольные ситуации. Таким образом, мнения психологов относительно воздействия ПК на эмоциональное состояние личности могут различаться. Использование ПК на экзаменах вызывает противоречивые реакции в психологической литературе, что подчеркивает необходимость учета индивидуальных особенностей личности и обеспечения надежности технологической базы для минимизации возможных стрессовых ситуаций.

В рамках анализа технологий цифрового образования, рассмотрим пример интерактивных SMART-досок. В своем исследовании о цифровизации образования Дж. Пауэлл определяет SMART-доску как электронное устройство, объединяющее проекцию изображения с сенсорными возможностями, предназначенное для взаимодействия с пользователями в процессе обучения (Дж. Пауэлл, 2019). Андреас Шлейхер, глава ОЭСР по вопросам образования, отмечает, что «интерактивные доски могут поддерживать улучшение обучения, стимулируя внимание обучающихся и обеспечивая доступ к разнообразным ресурсам» (OECD, 2015). По словам Ж. Вонга грамотное использование интерактивных технологий способствует повышению вовлеченности личности в учебный процесс и созданию позитивной обучающей среды (Ж. Вонг, 2009).

Однако, когда речь идет о применении интерактивных досок на экзаменационных мероприятиях, важно обратить внимание на психологические аспекты. Стресс, вызванный интерактивными SMART-досками, может возникнуть из-за неопытности в их использовании или беспокойства о возможной неудаче. Проблемой также является зрение, которое может вызывать стресс у личности во время написания тестов. Не все обучающиеся могут увидеть информацию с доски.

Специфика использования SMART-досок на экзаменах заключается в том, что они предоставляют более интерактивные и визуальные методы оценки знаний. Однако этому подходу требуется более тщательная подготовка и контроль технических аспектов, чтобы избежать возможных трудностей.

В контексте исследований технологий цифрового образования, мобильные телефоны рассматриваются с разных точек зрения. Дж. Пауэлл определяет мобильный телефон как портативное электронное устройство для связи, обладающее широким спектром функций, включая доступ к интернету и образовательным ресурсам [Пауэлл, 2019].

Использование мобильных телефонов в образовании вызывает различные точки зрения. Ларри Розенштейн, автор «Опасности социальных сетей», выдвигает вопросы об отвлекающем воздействии мобильных телефонов на внимание личности [Розенштейн, 2018]. Однако исследования, такие как работа Шарплеса, подчеркивают, что мобильные технологии не только эффективны для обучения и доступа к образовательным ресурсам, но также могут быть полезны при написании экзаменов [Шарплес, 2016].

С точки зрения психологии обучения использование мобильных телефонов на экзаменах может сопровождаться определенными проблемами. С. Корсен в своей работе подчеркивает, что наличие мобильных телефонов во время экзамена может вызвать стресс у личности, так как они могут столкнуться с соблазнами использовать их для недобросовестных практик [Корсен, 2013]. Специфика использования мобильных телефонов на экзаменах требует тщательного контроля и регулирования для предотвращения недопустимого использования.

Современные социально-экономические трансформации в России требуют переосмысления содержания и форм обучения на всех уровнях образовательной системы. Внедрение новейших технологий и компьютеризации в образовательные процессы усиливает эту неотложную необходимость, подчеркивая актуальность адаптации образования к быстро меняющимся условиям современного мира.

В связи с этим актуальным вызовом предлагаются новые подходы к оценке усвоения знаний, включая экзаменационные процедуры, организованные с использованием технологий цифрового образования. Один из таких подходов – компьютерное тестирование в реальном времени, или, как оно называется, Интернет-экзамен.

Эта форма экзамена обладает рядом преимуществ, среди которых следует выделить

повышение объективности процедуры оценки знаний, снижение уровня стресса обучающихся и эффективное использование времени. Наше исследование фокусируется на психологических аспектах данного процесса, с основным вниманием уделяемым стрессогенности, свойственной данной форме экзамена.

Экзамен – это значимое событие, способное вызвать у личности чувство стресса, требующего не только адаптации, но и эффективных стратегий преодоления. Рассматривая экзаменационный стресс в рамках концепции стресса как «сложной совокупности физиологических, когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций на угрозу благополучия», становится ясно, что индивидуальные особенности и контекст влияют на восприятие и преодоление этого стрессора [Сурина, 2014 с. 49]. Наше исследование ориентировано на анализ эмоционального компонента данной экзаменационной ситуации.

Данное исследование встроено в контекст теории стресса, описанной в трудах Г. Селье [Романова, 2011], который выделяет стресс как непроизвольную реакцию организма на внешние вызывающие факторы, и Р. Лазаруса [Немов, 2022], предложившего концепцию стресса как результат субъективной оценки ситуации.

Гипотеза исследования состоит в том, что разные технологии цифрового обучения являются новой учебной задачей, предполагающей разные степени познавательной активности личности, характеризуются разными личностными эмоциональными состояниями: так мобильный телефон вызывает тревожность у личности, интерактивная доска вызывает стресс, а компьютер вызывает страх. Познавательные возможности личности обеспечиваются усилиями обучения, проявляющимися в различных эмоциональных состояниях и положительная динамика связана с успешностью обучения. При использовании технологий в цифровом образовании снижается уровень тревоги, экзаменационного стресса и страха при условии, что:

- разработанные цифровые контрольно-измерительные ресурсы предоставляют возможность для персонализации и индивидуализации процесса контроля и соответствуют образовательной программе;
- системы оценки и обратной связи при использовании технологий цифрового образования способствуют снижению тревожности, стресса, страха, создавая более поддерживающую образовательную среду;
- инфраструктура и доступность технологий цифрового образования обеспечивают равные возможности для каждой личности;
- преподаватель обладает необходимой компетентностью в использовании технологий цифрового образования и может эффективно интегрировать их в учебный процесс;
- личность исходит из позитивного восприятия технологий цифрового образования при контроле знаний и навыков.

Для подтверждения гипотезы, в рамках текущего исследования, на уроках английского языка был реализован эксперимент продолжительностью 2,5 месяцев на базе ГБОУ «Школы № 2116 «Зябликово». В исследовании приняли участие около 350 обучающихся 9 и 11 классов, поделенные на контрольную и экспериментальную группы. В течение второй и третьей четверти обучающиеся написали восемь работ: по три теста по модулям по английскому языку и по две итоговые контрольные работы. Обучающиеся контрольной группы проходили традиционные тесты, представленные в письменной форме на листах А4.

Экспериментальная группа, в свою очередь, проходила идентичные по наполнению тестовые и контрольные работы с одним единственным отличием: тесты были организованы с помощью технологий цифрового образования с использованием платформ Wordwall и Google

Forms на мобильных устройствах и школьных персональных компьютерах (Интернет-экзамен). Результаты тестирований нацелены на проверку знаний предмета (английского языка) по пройденным тематическим модулям учебника, представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирований

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	ср. балл	ур.с.	ср. балл	ур.с.
Тест по 1 модулю	3.58	74%	3.6	57%
Тест по 2 модулю	3.46	62%	3.47	52%
Тест по 3 модулю	3.53	79%	3.51	34%
Итоговая контрольная работа по результатам 1ой четверти	3.24	85%	3.39	72%

Итак, наблюдается тенденция, что средний балл в контрольной и экспериментальной группах меняется незначительно, в отличие от процентного соотношения уровня стресса. В экспериментальной группе по результатам опросов уровень стресса снизился в среднем на 15-25%.

Исследование уровня тревожности, экзаменационного стресса и страха было осуществлено с применением авторского опросника. Основной задачей опроса было изучение стрессогенности ситуации Интернет-экзамена в контексте общеобразовательной школы в сравнении с другими формами контрольных работ.

С целью провести анализ психологического состояния обучающихся в период проведения Интернет-экзамена в сравнении с традиционным письменным форматом, исследователями был предложен следующий вопрос: «Каким образом ваше эмоциональное состояние во время Интернет-экзамена различается от обычного письменного тестирования?». Этот вопрос способствовал осуществлению анализа индивидуальных переживаний и взглядов обучающихся на различные способы организации тестирования.

Тем не менее, лишь 37 респондентов отметили, что их эмоциональное состояние во время Интернет-экзамена не отличается от традиционного. Важно подчеркнуть, что примерно равное количество обучающихся выразило предпочтение обоим форматам тестирования. Таким образом, 142 человека предпочли традиционный формат экзамена, в то время как 168 склонились к новой форме экзамена - компьютерному тестированию. Эти наблюдения акцентируют внимание на разнообразии восприятия и предпочтениях обучающихся относительно различных форм экзаменов, подчеркивая значимость изучения их психологических реакций на подобные ситуации.

Результаты этого исследования означают значительный интерес обучающихся к новым технологиям в образовательном процессе и подчеркивают важность психологического изучения их влияния на эмоциональное состояние личности в контексте экзаменационных ситуаций.

В ходе анализа полученных ответов мы смогли получить следующие результаты. Анализируя большинство ответов, составляющих 56% от общего объема данных, мы выявили описания психологического состояния обучающихся и их отношения к компьютерному тестированию. Эти описания ярко выделялись словами и выражениями, направленными на пояснение снижения уровней тревожности и напряженности во время проведения Интернет-экзамена, составляя 22% от общего числа ответов.

Важными элементами в предоставленных ответах были выражения, отражающие уровень комфорта и удовлетворенности обучающихся во время использования компьютерного тестирования. Например, терминология, используемая для описания снижения тревожности,

свидетельствует о положительных эмоциональных трансформациях, происходящих в рамках данного формата экзамена. Этот результат является ключевым фактором при оценке эффективности Интернет-экзамена с психологической точки зрения.

Полученные данные позволяют сделать вывод о благоприятном влиянии компьютерного тестирования на психологическое благополучие обучающихся, способствуя смягчению негативных эмоций, включая тревожность и напряжение. Это, в свою очередь, может повысить общий опыт прохождения экзаменов и улучшить его эффективность. Ответы респондентов подчеркивают, что такой формат тестирования более удобен и позволяет им глубже погрузиться в изучаемый материал, сосредоточив внимание.

Однако не все участники эксперимента оценили Интернет-экзамен положительно. Многие высказали мнение о повышенной стрессогенности и сложностях с концентрацией внимания. 12 респондентов не выразили четкого предпочтения в выборе формы экзаменационной процедуры.

Преимущество Интернет-экзамена заключается в отсутствии необходимости тщательно разрабатывать и формулировать ответы. Тем не менее, несмотря на это преимущество, включение в тест вариантов ответов вызывает смешанные оценки. С одной стороны, этот формат упрощает задачу, облегчая процесс ответа; с другой стороны, обучающиеся выражают опасения относительно его потенциального влияния на развитие интеллектуальных способностей. Такой формат тестирования, требующий лишь механического и односложного воспроизведения информации, предоставляет ограниченные возможности для творческого самовыражения и способствует поверхностному пониманию материала.

Несмотря на то, что многие обучающиеся отметили снижение уровня тревожности и стресса, участники исследования подчеркивают увеличение уровня тревожности как перед экзаменом, так и во время тестирования, объясняя это неопределенностью, непредсказуемостью и неожиданностью вопросов. Эти факторы усложняют задачи и вносят элемент стресса в ситуацию экзамена. По мнению обучающихся, этот вид экзамена выходит за пределы просто средства оценки знаний и напоминает ситуацию, сравнимую с лотереей, где успех зависит от случая. Это особенно актуально при проведении многоуровневого компьютерного тестирования (диагностика МЦКО), что дополнительно усиливает уровень неопределенности.

Критически важно подчеркнуть, что текущая версия Интернет-экзамена не учитывает концепцию зоны ближайшего развития, предложенную Л.С. Выготским. Эта зона, обычно выявляемая взаимодействием с учителями и сверстниками в традиционных форматах экзаменов, включает в себя поддержку и помощь со стороны других. Следовательно, Интернет-экзамен в настоящее время не предоставляет адекватных условий для развития обучающихся в контексте социально-психологического взаимодействия и поддержки, что может сказаться на общей эффективности и успехе образовательного процесса.

Среди недостатков традиционного формата экзаменов выделяется выраженный страх не соответствовать ожиданиям и повредить свою репутацию. Этот страх может активировать защитные механизмы личности обучающихся, выявляя проблемы в их самопредставлении, включая аспекты, такие как самоуважение и самооффективность.

В организационно-процедурном измерении сохраняется важность предпочтения формата экзамена. Это измерение включает в себя заранее установленные временные рамки для экзамена, возможности взаимодействия с одноклассниками, уровень усилий, вложенных в подготовку, а также возможность коррекции и уточнения неопределенных моментов. Большинство обучающихся признают повышенную гибкость в ответах на вопросы, выраженную в возможности пропустить задания, вернуться для пересмотра и внести поправки в ответы. Эта гибкость существенно снижает уровень стресса во время экзаменов, способствуя

более высокому уровню уверенности.

Согласно отзывам участников, Интернет-экзамен воспринимается как более эффективный с точки зрения затраченного времени, предоставляя каждой личности достаточно времени для завершения теста. Многие также подчеркивают уменьшение физических, психологических и интеллектуальных ресурсов, необходимых для подготовки к Интернет-экзамену, а также возможность обсуждения ответов, получения поддержки и помощи.

Выделенные участниками исследования преимущества Интернет-экзамена включают в себя его повышенную объективность в оценке, отсутствие субъективного предвзятого влияния со стороны преподавателей и отсутствие внешнего давления. Тем не менее некоторые участники высказывают опасения относительно категоричности оценки правильности ответов и невозможности внесения изменений или коррекций после завершения тестирования, что может вызвать дополнительный стресс в ожидании результатов.

Вышеописанные факторы, выделенные в процессе анализа опроса, отражают неоднозначное отношение обучающихся к Интернет-экзамену и значительные различия в их предпочтениях. Эта динамика хорошо соотносится с результатами исследований, приведенных в научной литературе, которые выявляют различия в восприятии стрессогенности экзаменационной ситуации среди разных типов личности.

Тревожность у личности наступает непосредственно перед началом экзаменационной процедуры. Однако существует несколько методов управления тревожностью, и одним из эффективных подходов являются дыхательные практики (Н.А. Стрельникова, А.Н. Прихожан). Она предлагает использовать специальные дыхательные техники, например, глубокое брюшное дыхание, чтобы снизить уровень тревожности. Пример дыхательной практики, рекомендованной Н.А. Стрельниковой, включает в себя медленный и глубокий вдох через нос, задержку дыхания на несколько секунд, а затем медленный выдох через рот. Эта методика помогает улучшить кислородное обеспечение организма, стабилизировать сердечный ритм и снять физическое напряжение.

Многие исследования также подтверждают эффективность дыхательных практик в снижении уровня тревожности. Например, исследование, проведенное в Университете Стэнфорда, показало, что глубокое дыхание способствует активации парасимпатической нервной системы, что, в свою очередь, снижает уровень тревожности. Авторы психологических практик, такие как Джон Кабот-Зинн и Дэвид Голдберг, также подчеркивают важность внимания к дыханию в контексте управления эмоциональным состоянием. Техники медитации, в которых акцент делается на дыхании, могут эффективно справляться с тревожностью и помогать сосредотачиваться в моменте.

Отмечается, что стресс у личности проявляется в большей степени в процессе написания экзаменационной работы, а так же при ожидании результата. Для смягчения уровня стресса и улучшения психоэмоционального состояния рекомендуется проведение аутогенных тренировок (Т.Г. Волкова, О.М. Любимова, А.В. Корнеева).

Татьяна Григорьевна Волкова, Ольга Михайловна Любимова и Александра Владимировна Корнеева являются известными специалистами в области психотерапии и аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка - это метод психотерапии, основанный на самовнушении и саморегуляции, который способствует достижению глубокого релаксационного состояния.

Пример аутогенной тренировки, предложенной этими авторами, включает в себя повторение определенных утверждений о расслаблении и уверенности в себе. Например, обучающийся может ментально повторять фразы «Мое тело расслаблено» или «Я спокоен и уверен в своих силах». Эти утверждения помогают снижать уровень стресса, улучшая контроль

над собой в ситуации экзамена. Исследования в области психотерапии подтверждают эффективность аутогенных тренировок в управлении стрессом. Например, исследование, проведенное в Университете Йель, выявило, что аутогенная тренировка способствует снижению уровня агрессии и тревожности, вызываемых стрессом [Шпилев, 2019].

Личность испытывает страх в процессе написания экзаменационной работы. Для смягчения уровня страха существует несколько подходов, одним из которых являются методики рисунка, в частности, методика А.М. Прихожана. А.М. Прихожан является российским психологом и художником, создателем методики «Арт-терапия Прихожан». Эта методика объединяет в себе принципы искусства и психотерапии, позволяя личности выразить свои эмоции и переживания через рисунок. В контексте экзаменационного стресса, методика Прихожана может быть использована для того, чтобы помочь обучающимся выразить свои чувства и переживания в творческой форме.

Пример использования методики Прихожана в снижении страха перед экзаменом может включать создание абстрактных рисунков, отражающих внутренний мир обучающегося в момент написания работы. Это может включать в себя использование цветов, форм и линий, чтобы передать эмоциональное состояние. Такой процесс может помочь освободить ум от негативных эмоций и улучшить эмоциональное благополучие [Немов, 2021].

Исследования в области искусственной терапии и арт-терапии подтверждают ее положительное воздействие на психическое здоровье. Работы таких авторов, как Шаун Макнифф и Кэтрин Капель, подчеркивают значимость использования искусства для облегчения стресса и ансамблирования эмоционального благополучия.

Заключение

Итак, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что экзаменационный стресс является распространенным явлением среди обучающихся и оказывает негативное воздействие на их психическое и эмоциональное состояние и результаты работ. Технологии цифрового образования предоставляют новые возможности для улучшения образовательного процесса, повышения мотивации и индивидуализации обучения, а также снижения экзаменационного стресса.

На текущий момент нельзя делать однозначные выводы относительно превосходства Интернет-экзамена, организованного с использованием технологий цифрового образования, по сравнению с традиционным проведением контрольной работы с точки зрения воздействия на психологическое состояние обучающихся. Оценка степени стрессового воздействия данного формата экзамена значительно разнится среди обучающихся и, возможно, сильнее зависит от их индивидуальных характеристик и уровня мотивации.

Тамара Алексеевна Шилова отмечает, что «проблема мотивации в поведении остается в центре внимания психологов, занимающихся исследованием детерминации развития личности. Подходя к мотивации как к многоуровневой системе» [Шилова, 2017, с. 29], выделяются две ключевые проблемы: «проблемы осознанного и бессознательного в мотивации подростков» и проблема расхождения между понимаемыми и реально действующими мотивами. Исследования указывают на то, что «среди широкого спектра социальных мотивов лучше всего осознаются мотивы самоопределения и самосовершенствования. Однако реально действующие мотивы не всегда совпадают с теми, которые осознаются. Это несоответствие между реально действующими и понимаемыми мотивами мешает обучающимся видеть себя в учебном процессе, что порождает противоречия в мотивационной сфере» [Шилова, 1985, с. 47].

Использование технологий цифрового образования может оказывать положительное влияние на эмоциональную сферу обучающихся, снижая уровень экзаменационного стресса, при этом не ухудшая результаты работ и не снижая уровень знаний. Интеграция технологий цифрового образования в процесс контроля требует комплексного подхода, учета психологических состояний обучающихся и разработки эффективных методов смягчения тревожности, стресса и страха.

Библиография

1. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки (специальности) ГОС ВПО 030300 "Психология", 030301 "Психология" и направлению подготовки ФГОС ВПО 030300 "Психология" / Е. С. Романова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Аспект Пресс, 2011. - 399, [1] с.
2. Романова Е.С., Абушкин Б.М., Формирование у обучающихся компетенций личностного самоутверждения в современном мире, методическое пособие, МГПУ, 2023.
3. Немов, Р.С. Общая психология / Р. С. Немов. - Москва [и др.] : Питер, 2006 (СПб. : Правда 1906). - 304 с.
4. Немов, Р.С. Система представлений о психологии мотивации поведения человека с древнейших времен до конца 19 века. Немов Р.С. Системная психология и социология. 2022.
5. Немов, Р.С. Формирование мотивации достижения успехов в учебной деятельности школьников. Немов Р.С., Канищева А.С. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021.
6. Шилова, Т.А. Психология личности [Текст] : учебное пособие / [Т. А. Шилова]. - Москва : Перо, 2017. - 107 с.
7. Шилова, Т.А. Взаимосвязь волевой активности и направленности личности подростка : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07. - Москва, 1985. - 161 с.
8. Шилова, Т.А. Возникновение синдрома эмоционального выгорания и его коррекция снятием тревожности (научная статья) // Шилова Т.А. // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы XIV Международной научно-практической конференции (Москва, 2021). — Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2021. — С. 285–290.
9. Гончарова Л. П. Эффективность применения цифровых технологий в образовательном процессе // Информационные технологии и образование. 2016. № 2. С. 44-50.
10. Купари П., Ваурас М., Канкаанпя С. Эмоции в среде цифрового обучения: интегративный обзор // Обзор педагогической психологии. 2020. № 32 (4). С. 1067-1099.
11. Сурина А. А. Экзаменационный стресс у студентов: причины, проявления, средства преодоления // Молодой ученый. 2014. № 7. С. 47-50.
12. Шариков А. В. Оценка знаний студентов с использованием современных информационных технологий // Высшее образование в России. 2017. № 9. С. 97-105.
13. Шпилев А. М. Эмоционально-личностные особенности студентов с высоким и низким уровнем экзаменационного стресса // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 4. С. 117-119.

The influence of digital education technologies on the level of personal exam stress

Kseniya V. Romanova

Postgraduate student,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Selskhozyaystvenny pr-d, Moscow, Russian Federation;
Teacher,
School No. 2116 "Zyablikovo",
115682, 34/3, Zadonsky proezd, Moscow, Russian Federation;
e-mail: romanovakv@mgpu.ru

Abstract

The active introduction of digital education technologies into psychological and pedagogical practice is becoming increasingly noticeable. Many educational institutions already use such technologies when conducting tests and other examination activities. However, the question of their influence on the emotional state of students' personality remains open and requires further research. The impact of digital education technologies on the emotional state of an individual is not always clear. One of the key aspects of the topic under study is the development and testing of control and measurement materials organized using digital education technologies in order to analyze their effectiveness and impact on the emotional state of students' personalities. The purpose of this study is to study the specifics of using digital education technologies to solve educational problems and their impact on negative emotional states of the individual (anxiety, stress and fear).

For citation

Romanova K.V. (2024) Vliyaniye tekhnologii tsifrovogo obrazovaniya na uroven' ekzamenatsionnogo stressa lichnosti [The influence of digital education technologies on the level of personal exam stress]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (1A), pp. 32-42. DOI: 10.34670/AR.2024.83.33.003

Keywords

Digital education technologies, personal emotions, exam stress, anxiety, fear, Internet exam.

References

1. Romanova, E.S. Graphic methods in practical psychology [Text]: a textbook for students of higher educational institutions studying in the field of preparation (specialty) GOS VPO 030300 "Psychology", 030301 "Psychology" and the field of study FSES VPO 030300 "Psychology" / E. S. Romanova . - 2nd ed., rev. and additional - Moscow: Aspect Press, 2011. - 399, [1] p.
2. Romanova E.S., Abushkin B.M., Formation of personal self-affirmation competencies in students in the modern world, methodological manual, Moscow State Pedagogical University, 2023.
3. Nemov, R.S. General psychology / R. S. Nemov. - Moscow [etc.]: Peter, 2006 (SPb.: Pravda 1906). - 304 s.
4. Nemov, R.S. A system of ideas about the psychology of motivation for human behavior from ancient times to the end of the 19th century. Nemov R.S. Systemic psychology and sociology. 2022.
5. Nemov, R.S. Formation of motivation to achieve success in schoolchildren's educational activities. Nemov R.S., Kanishcheva A.S. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021.
6. Shilova, T.A. Personality psychology [Text]: textbook / [T. A. Shilova]. - Moscow: Pero, 2017. - 107 p.
7. Shilova, T.A. The relationship between volitional activity and the orientation of a teenager's personality: dissertation... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.07. - Moscow, 1985. - 161 p.
8. Shilova, T.A. The emergence of emotional burnout syndrome and its correction by relieving anxiety (scientific article) // Shilova T.A. // Higher school: experience, problems, prospects: materials of the XIV International Scientific and Practical Conference (Moscow, 2021). - Moscow: Peoples' Friendship University of Russia (RUDN), 2021. - P. 285-290.
9. Goncharova L.P. Effectiveness of using digital technologies in the educational process // Information technologies and education. 2016. No. 2. P. 44-50.
10. Kupari P., Vauras M., Kankaanpää S. Emotions in the digital learning environment: an integrative review // Review of educational psychology. 2020. No. 32 (4). pp. 1067-1099.
11. Surina A. A. Examination stress in students: causes, manifestations, means of overcoming // Young scientist. 2014. No. 7. P. 47-50.
12. Sharikov A.V. Assessing students' knowledge using modern information technologies // Higher education in Russia. 2017. No. 9. pp. 97-105.
13. Shpilev A. M. Emotional and personal characteristics of students with high and low levels of examination stress // Modern problems of science and education. 2019. No. 4. pp. 117-119.