

II. СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

<https://doi.org/10.17059/udf-2022-2-1>

УДК 159.9.075

JEL I21, I24

ПРОБЛЕМА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ, СДАЮЩИХ ИТоговый ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН¹

В. А. Архипова, А. А. Веснина, П. Ю. Цицман

Уральский институт управления – филиал РАНХиГС (г. Екатеринбург, Россия)

Автор для корреспонденции: В. А. Архипова (v.arkhipova95@mail.ru).

Аннотация. *Статья посвящена анализу психоэмоционального состояния выпускников школы. Рассмотрены основные социально-психологические факторы, влияющие на успешность сдачи государственного итогового экзамена выпускниками. Для получения конкретных данных был использован метод анкетирования. Анкета была посвящена общим проблемам психоэмоционального состояния обучающихся, мотивации успешного обучения, основным стратегиям при подготовке к предстоящим экзаменам. В исследовании приняло участие 144 выпускника школ г. Екатеринбург. Проанализированы общий уровень тревожности выпускников, названы основные факторы, препятствующие усиленной подготовке к экзаменам. В целом исследование показало общую тенденцию неудовлетворенности подготовки к предстоящим экзаменам на фоне тревожного психоэмоционального состояния выпускников. Данные, полученные в ходе исследования, могут быть применены в социологии и психологии образования.*

Ключевые слова: выпускники школ, психоэмоциональное состояние, образование, успешность обучения

Psycho-Emotional State of School Graduates Taking the Final State Exam

V. A. Arkhipova, A. A. Vesnina, P. Y. Tsitsman

Ural Institute of Management, Branch of RANEP (Ekatereburg, Russia).

Corresponding author: V. A. Arkhipova (v.arkhipova95@mail.ru).

Abstract. *The article analyses the psycho-emotional state of school graduates. The main socio-psychological factors influencing successful passing of the final state exam by graduates are considered. To obtain specific data, a questionnaire method was used. The questionnaire examined general problems of the psycho-emotional state of students, the motivation for successful learning, the main strategies of preparing for upcoming exams. The study involved 144 graduates of Ekaterinburg schools. The general level of anxiety of graduates is analysed, the main factors preventing enhanced preparation for exams are listed. The study revealed a general trend of dissatisfaction with the preparation for the upcoming exams against the background of the anxious state of graduates. The data obtained during the research can be applied in the sociology and psychology of education.*

Keywords: school graduates; psycho-emotional state; education; learning success

¹ Архипова В. А., Веснина А. А., Цицман П. Ю. Текст. 2022.

Введение

Трансформация современной системы школьного образования оказывает сильное влияние на развитие личности, определяя особенности ее становления в условиях увеличивающейся неопределенности и изменчивой социальной реальности. Наиболее чувствительными к происходящим изменениям являются субъекты образовательного процесса, а именно юноши и девушки, сдающие выпускные экзамены. Принимая во внимание психологические новообразования юношеского возрастного периода, важно отметить, что молодым людям на начальном этапе становления социальной зрелости характерны формирование ведущих мотивов, интересов, ценностных ориентаций, проявление тенденции к усовершенствованию своих способностей, что в свою очередь обеспечивает в дальнейшем устойчивость общества.

Данный период является важным и значимым в развитии школьников, поскольку в это время происходит становление и развитие сенситивных качеств личности, в результате которых приобретает внутреннее единство с собой, выстраивается взаимодействие с социумом, формируется целостное поведение, становится осознаваемым соотношение своих поступков и социальных нормативов. Вместе с тем данный период взросления сопровождается достаточно стрессовыми событиями в жизни школьников, а именно сдачей выпускных экзаменов, влияющих на всю дальнейшую учебную и профессиональную траекторию.

В отечественных и зарубежных исследованиях, посвященных изучению молодежи, все чаще стали говорить о проблеме психоземotionalного состояния выпускников (З. Бауман, Х. Витт, Б.Ю. Берзин, Н.Г. Чевтаева, Н.Б. Костина, О.С. Вендекер, А.В. Мальцев, Г.Е. Зборовский и др.). В старшем школьном возрасте молодежь намного сильнее подвержена излишней эмоциональности, повышенной тревожности, фрустрации, что в свою очередь приводит к снижению образовательной мотивации, появлению имитационных образовательных стратегий и учебных симулякров. Резко снижаются возможности успешной реализации своего потенциала в трудовой сфере вследствие размытости у них профессиональной ориентации и самоопределения.

Выпускные экзамены являются не просто фактором дополнительного стресса, они выступают одним из основных источников формирования тревожности. В период подготовки и сдачи экзаменов происходит увеличение объема учебного материала, усиливается психологическое и эмоциональное давление со стороны родителей и школы на выпускников. Выпускники находятся в парадоксальном положении: с одной стороны, им необходимо успешно сдать экзамены для поступления в вуз, с другой стороны, нет точного представления, как будет выглядеть рынок труда спустя несколько лет. Данное обстоятельство еще больше провоцирует фрустрацию, которая характеризуется личными переживаниями, озабоченностью и тревогой относительно своего неопределенного будущего. Помимо

этого, процедура экзамена представляет собой продолжающуюся в течение нескольких часов стрессовую ситуацию: присутствие наблюдателей, строжайшие правила поведения, вероятность получения неизвестных выпускнику заданий. В совокупности эти факторы являются нарушением зоны комфорта человека, вследствие чего происходит повышение уровня беспокойства и страха.

При подготовке к экзаменам нервная система человека испытывает длительное и глубокое напряжение, это влечет за собой многочисленные негативные последствия на психику и здоровье индивида [1]. В этот период тревожное состояние часто может быть связано с отсутствием удовлетворения главных потребностей человека, приобретающих гипертрофированный характер. Тревожность оказывает разрушительное влияние на продуктивность школьников старших классов, что снижает концентрацию внимания и способность корректно решить задачу.

Психологические ресурсы саморегуляции представляют собой устойчивые стратегии построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни (оптимистичность, локус контроля, толерантность к неопределенности) [7, 8]. К социально-психологическим факторам устойчивости относятся жизнестойкость, ценностно-смысловые ориентации, осмысленность. Повышенная тревожность, страх перед сдачей экзаменов, непринятие целей обучения являются важными аспектами развития образовательной неуспешности и психоэмоционального неблагополучия обучающихся [9, 10].

Целью статьи является изучение психоэмоционального состояния выпускников старших классов, сдающих единый государственный экзамен.

Обзор теоретико-методических оснований исследования проблемы психоэмоционального состояния выпускников школы

Согласно исследованиям И.А. Бобровой и О.В. Чурсиновой, для участников коллектива, в котором осуществляется подготовка к экзаменам, важнейшим фактором является их совместимость; именно она формирует благоприятную для обучения и подготовки школьника психоэмоциональную среду [2]. Общество требует от учеников 9–11 классов быстрого профессионального самоопределения в узкие сроки, но зачастую в этом возрасте они еще не до конца осознают себя, свои интересы и ценности. В большинстве случаев выпускники не могут определиться с выбором будущей профессии или делают неверный выбор под давлением основных социальных институтов. Все это негативно влияет на психоэмоциональное состояние, мотивацию готовиться к экзаменам, поскольку существует вероятность, что в дальнейшем полученные профессиональные навыки не будут востребованы рынком труда или утратят свою актуальность с будущими целями самых выпускников. Высокий уровень тревожности может отвлекать школьника от продуктивной подготовки и сдачи экзамена, что в значительной степени влияет на его успех в будущем.

Сказанное выше подтверждают исследования Г.Е. Зборовского и П.А. Амбарово́й о трансфере человеческого капитала учащихся образовательной общности от неуспешности к успешности. Согласно работам авторов, на сегодняшний день молодежь, обладающая высоким качеством человеческого капитала, стала дефицитным ресурсом в системе образования [5, 6].

В период обучения в 8 и 10 классах школьники чаще характеризуются более устойчивым психоэмоциональным состоянием, они менее тревожны, имеют более позитивный взгляд на мир и свое место в нем. С переходом в выпускной класс ситуация становится более острой. Все, что в прошлом было абстрактным, в это время становится реальным, приближающимся и пугающим. Существует некоторая часть выпускников, которая в этих условиях все же может сохранять оптимистичность, соотнести свои цели с реальными возможностями, регулировать свое состояние и контролировать тревогу. Вместе с тем, как показывает анализ О.С. Виндекер, большая часть обучающихся в школьной системе образования отличается сниженной самооценкой, повышенной тревожностью и нестабильностью своего психоэмоционального состояния [3].

Материалы и методы

Для изучения психоэмоционального состояния школьников был использован метод анкетирования, включающий три основные шкалы: тревожность, активность, смысловые ориентации. Выборку исследования составили 144 выпускника в возрасте от 16–19 лет (117 девушек и 27 юношей) г. Екатеринбург.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью программ MS Excel.

Результаты и их обсуждение

В исследовании приняли участие 144 человека. Учеников 16 лет — 22 человека (15,3 %), 17 лет — 49 человек (34 %), 18 лет — 43 человека (29,9 %), 19 лет — 30 человек (20,8 %) (рис. 1).

Анализ жилищных условий респондентов позволил установить, что 119 (82,6 %) обучающихся живут с родителями в отдельной благоустроенной квартире, 9 (6,3 %) обучающихся имеют собственную квартиру, 6 (4,2 %) снимают комнату / квартиру, 10 (6,9 %) обучающихся — в общежитии (рис. 2). На основе полученных

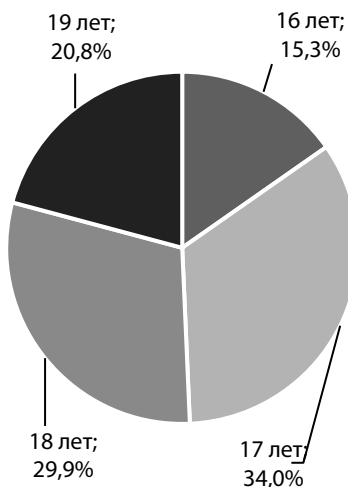


Рис. 1. Распределение респондентов по возрасту, %



Рис. 2. Распределение респондентов по типу жилищных условий, %

данных можно сделать вывод, что у большинства респондентов жилищные условия являются благоприятными. Стоит отметить, что благоприятные условия проживания положительно влияют на продуктивность и психоэмоциональное состояние выпускников, что свидетельствует о важности комфорта окружающей обстановки для школьника.

Наличие ресурсов для подготовки помимо школьной программы является важным фактором успешной аттестации, т. к. в школах России в последнее время наблюдается нехватка учителей, кроме того, педагоги не успевают уделить должное время подготовке конкретного ученика, поэтому для выпускников владение дополнительными источниками информации является важным аспектом. Так, данные, приведенные Л. Гудковым, показывают, что лишь для 10–15 % выпускников ориентация на получение высококачественного образования не просто декларируется, но и сопровождается реальными усилиями в подготовке к экзаменам с помощью дополнительных ресурсов [4].

В оценке имеющихся ресурсов для подготовки к выпускным экзаменам было выявлено, что у большинства респондентов (96 человек, или 66,7 %) достаточно ресурсов для полноценной подготовки, 40 (27,8 %) опрошенных хотели бы получать больше информации для подготовки, около 8 выпускников (5,6 %) имеют недостаточное количество или вообще не имеют ресурсов для подготовки.

Анализ вовлеченности к подготовке экзаменам показал, что 74 (51,4 %) имеют среднюю вовлеченность, готовятся время от времени; 63 (43,8 %) вовлечены и ведут активную подготовку; 7 (4,9 %) практически или полностью не готовятся к аттестации.

Следующим критерием нашей оценки была тревожность выпускников. 82 (56,9 %) опрошенных отметили, что испытывают тревожность в связи с вероятностью неудачи на экзаменах, некоторые (25 человек, или 17,4 %)

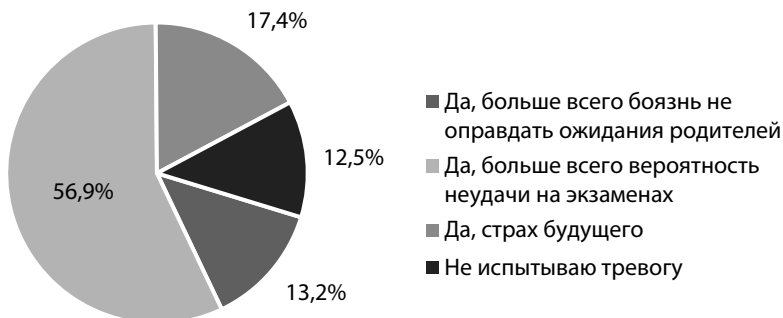


Рис. 3. Распределение тревожности среди опрошенных выпускников, %

испытывают тревожность из-за страха будущего, 19 (13,2 %) школьников тревожит мысль о том, что они могут не оправдать ожидания родителей, 18 (12,5 %) человек не испытывают тревогу (рис. 3).

При анализе вопроса об уверенности в своих силах относительно сдачи экзаменов выяснилось, что 107 (74,3 %) выпускников уверены полностью или в большей степени в своем успехе, в то время как 37 человек (25,7 %) не уверены в своих силах абсолютно или частично. Также 108 (75 %) опрошенных думают, что смогут полностью или частично подавить свое волнение, 36 (25 %) человек высказались в сторону своей неуверенности в способности преодолеть его.

Мы попросили респондентов охарактеризовать свое состояние в течение года в выпускном классе. Результаты их ответа можно наблюдать

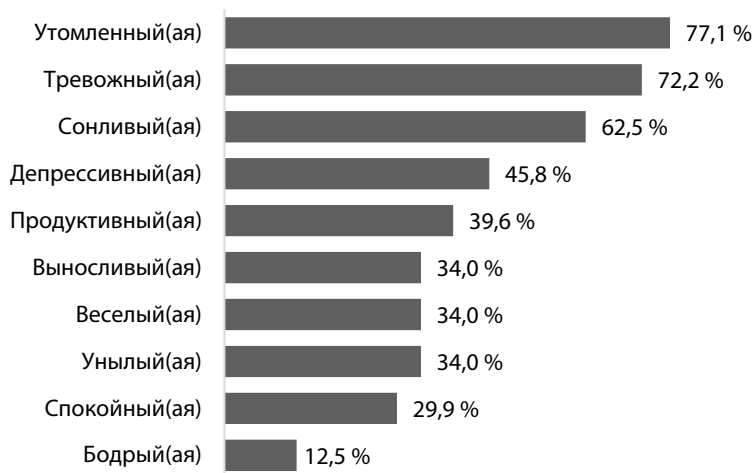


Рис. 4. Состояние выпускников в выпускном классе, %

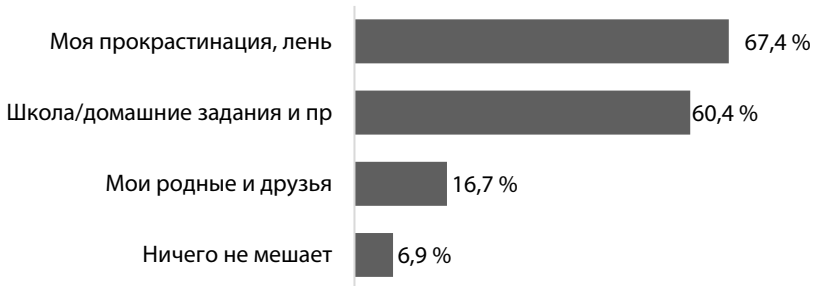


Рис. 5. Отвлекающие факторы, %



Рис. 6. Возможности, которые дает образование, %

на рисунке 4. Важно заметить, что большинство из них испытывают утомление и тревожность, они часто сонливы. Около половины опрошенных чувствуют себя продуктивными, выносливыми, веселыми. В этом же диапазоне находится количество учеников, которые испытывают дискомфортное состояние и уныние, меньше всего они чувствуют себя бодрыми. Таким образом, при большом количестве позитивных ощущений, выпускники все же часто чувствуют себя плохо, что может быть связано с переизбытком нагрузки для их возраста не только школьной программой, но и эмоциональным давлением и затратами энергии на подготовку.

Понимая, что на состояние учеников влияют многие факторы, мы заинтересовались у них, что больше всего отвлекало их от продуктивной подготовки. По результатам этого опроса, можно сделать вывод, что большинству из них мешает прокрастинация и лень, а также в значительной степени отвлекает большое количество школьных занятий и выполнение домашней работы (рис. 5).

Помимо этого, нами исследованы основные неудовлетворенные потребности на этапе подготовки к экзаменам. Большинство респондентов

отметили, что им нужно больше отдыха от подготовки и школы, чаще видеться с друзьями. Около половины хотели бы отсутствия избыточного вмешательства в их жизнь и больше времени на их любимые занятия вне школы, также большому количеству из них требуется более усиленная продуктивная подготовка к экзаменам.

На вопрос о мотивации успешной сдачи экзаменов респонденты отметили, что главным стимулом усиленной подготовки является понимание того, что знания им нужны для дальнейшей работы и учебы, а также их желание быть образованным, культурным человеком. Большинство опрошенных считает, что высшее образование дает возможность самореализации, гарантию стабильности, высокооплачиваемую работу (рис. 6). Около половины сказали о возможности получить интересную работу и достичь социального признания, уважения, четверть высказалась в сторону того, что сегодня диплом о высшем образовании ничего не дает.

Результаты анализа всех ответов на вопросы позволяют установить, что в преддверии экзаменов у большинства школьников выпускных классов наблюдаются утомление, сонливость и тревожность.

Заключение

В ходе нашего анализа удалось выяснить, что у большинства школьников имеются хорошие условия для проживания и ресурсы для продуктивной подготовки к экзаменам. Активность учеников находится на среднем уровне, но преобладающее большинство уделяет внимание подготовке. У многих выпускников отмечается высокий уровень тревоги, в основном из-за страха экзаменов и боязни не справиться со стрессом, но все же большинство из них уверены в своих силах относительно прохождения аттестации. Вместе с тем выпускникам хотелось бы уделять больше времени внеучебным занятиям, а также чувствовать поддержку со стороны близких.

В целом исследование показало общую тенденцию неудовлетворенности подготовки к предстоящим экзаменам на фоне тревожного психоэмоционального состояния выпускников. Необходимо корректирование основных направлений образовательного менеджмента учащихся старшей школы. Остается проблематичным решение повышения сознательности и ответственности самих школьников за результаты их учебной деятельности. Помимо этого, важным аспектом является уравнивание целедостижительных и процессуально-ориентированных видов деятельности для восстановления психоэмоционального состояния обучающихся.

Список источников

[1] *Безруких М. М.* Динамика статистических характеристик сердечного ритма у подростков 10–16 лет в процессе учебной деятельности // Новые исследования по возрастной физиологии. 1985. № 2. С. 58.

[2] *Боброва И. А., Чурсинова О. В.* Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации Ставрополь : СКИРО ПК и ПРО, 2014. 74 с.

[3] *Виндекер О. С.* К вопросу об образовательной мотивации студентов // *Ананьевские чтения-2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.): мат-лы Междун. науч. конф. Санкт-Петербург : СПбГУ, 2020. С. 689–690.*

[4] *Молодежь России / Л. Д. Гудков, Б. В. Дубин, Н. А. Зоркая.* Москва : Московская школа политических исследований, 2011. 96 с.

[5] *Зборовский Г. Е., Амбарова П. А.* Мечта о хорошем образовании: противоречия развития образовательных общностей в российских университетах // *Мир России.* 2019. Т. 28, № 2. С. 102.

[6] *Зборовский Г. Е., Амбарова П. А.* Переход образовательных общностей от неуспешности к успешности в процессе трансфера их человеческого капитала // *Мир России.* 2021. № 1. С. 94

[7] *Зиренко М. С., Корнилова Т. В.* Толерантность к неопределенности, интеллект и личностные черты: кросс-культурные исследования российских и американских студентов // *Вестник Московского государственного областного университета.* 2021. № 1. С. 20–31. (Психологические науки).

[8] *Леонтьев Д. А.* Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // *Сибирский психологический журнал.* 2016. № 62. С. 18–37.

[9] *Личностные особенности и академическая успеваемость у школьников с различными профилями осознанной саморегуляции учебной деятельности / В. И. Моросанова, А. М. Потанина, И. Ю. Цыганов // Педагогика.* 2020. Т. 84, № 9. С. 29–44.

[10] *Осин Е. Н.* Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды // *Психологическая наука и образование.* 2015. Т. 20, № 4. С. 57–74.

References

[1] *Bezrukikh M. M.* The dynamics of the statistical characteristics of the heart rhythm in adolescents 10-16 years in the process of educational activity // *New studies on age-related physiology.* 1985. No. 2. p. 58.

[2] *Bobrova I. A., Chursinova O. V.* Psychological training of students for the state final certification. Stavropol: SKIRO PC and PRO, 2014. 74 p.

[3] *Vindeker O. S.* On the question of students' educational motivation // *Ananyev Readings-2020. Psychology of service activity: achievements and prospects of development (in honor of the 75th anniversary of Victory in the Great Patriotic War of 1941-1945): materials of the International Scientific Conference. St. Petersburg: St. Petersburg State University, 2020. Pp. 689-690.*

[4] *Youth of Russia / L. D. Gudkov, B. V. Dubin, N. A. Zorkaya.* Moscow: Moscow School of Political Studies, 2011. 96 p.

[5] *Zborovsky G. E., Ambarova P. A.* The Dream of Quality Education: Contradictions in the Development of Educational Communities in Russian Universities // Universe of Russia. 2019. Vol. 28, No. 2. p. 102.

[6] *Zborovsky G. E., Ambarova P. A.* The Transition of Educational Communities from Failure to Success in Human Capital Transfer // Universe of Russia. 2021. No. 1. Pp. 94.

[7] *Zirenko M. S., Kornilova T. V.* Tolerance of uncertainty, intelligence, and personality traits: a cross-cultural study on Russian and American students // Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences. 2021. No. 1. Pp. 20-31

[8] *Leontiev D. A.* Autoregulation, resources, and personality potential // Siberian Journal of Psychology. 2016. No. 62. Pp. 18-37.

[9] Personal characteristics and academic performance of students with different profiles of conscious self-regulation of educational activities / V. I. Morosanova, A. M. Potanina, I. Yu. Tsyganov // Pedagogika. 2020. Vol. 84, No. 9. Pp. 29-44.

[10] *Osin E. N.* Alienation from study as a predictor of burnout in university students: the role of the educational environment characteristics // Psychological science and education. 2015. Vol. 20, No. 4. Pp. 57-74.