

УДК 796:612

ББК 74:88

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Епишкин И.В., Виноградов М.А., Пилюгин В.А., Семенов Д.С.

Крымский федеральный университет им В.И. Вернадского,

г. Симферополь, Российская Федерация



Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты проблемы психоэмоционального напряжения студентов. Данное исследование актуально в условиях образовательного процесса студентов, и в особенности в непосредственной близости региона, где проходит специальная военная операция. Установлено, что у 4,5 % испытуемых выявлено высокая ситуативная тревожность, а у 32 % испытуемых студентов обнаружена высокая личностная тревожность. В работе уделяется внимание изучению средств снятия психоэмоционального напряжения.

Цель работы. Выявить состояние психоэмоционального напряжения у студентов в условиях образовательного процесса.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 110 студентов очной формы обучения 1-3 курса «Крымского федерального университета им В.И. Вернадского», г. Симферополь, Республика Крым. Тестирование психоэмоционального состояния проводилось в соответствии с методикой Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. С этой целью были размещены указанные тесты в яндекс-формах. Студенты получили возможность пройти тестирование с помощью мобильного телефона в любое удобное время. Персональные данные студентов не собирались. Полученные данные тестирования математически обрабатывались и анализировались.

Результаты. Установлено, что у 4,5 % испытуемых выявлено высокая ситуативная тревожность. При этом у 32 % испытуемых студентов обнаружена высокая личностная тревожность. Многие специалисты связывают высокий уровень тревожности с адаптацией к учебному процессу. Известно, что высокая личностная тревожность чаще проявляется на начальных этапах обучения и к завершению обучения снижается. Однако, у студентов, принявших участие в нашем исследовании, отмечался рост личностной тревожности, что следует полагать связано с сложностями в обучении. Следует отметить, что наше тестирование проводилось после сессии и полученные результаты, вероятно, не в полной мере связаны с учебным процессом. При этом следует учитывать напряженную обстановку связанную с специальной военной операцией и мобилизацией мужчин, оказывающих определённое влияние на общественную жизнь.

Также студентам задавался в анкете вопрос «Как снимают психоэмоциональное напряжение?». Полученные результаты используемых средств для снятия психоэмоционального напряжения ранжировали по применяемости: 1-е место – сон (17,3%), 2-е место просмотр фильмов и сериалов (14,5%), 3-е – общение с близкими людьми, музыка, хобби (по 11,8%), 4-е – физические упражнения, спорт (10%), 5-е – компьютерные игры (8,2%).

Заключение. Исследование психоэмоционального состояния студентов Крымского федерального университета им В.И. Вернадского показало, что часть обучающихся можно отнести к группе риска по развитию психоэмоционального напряжения и психосоматических со-

стояний в процессе обучения. Следующим этапом планируется разработка методических рекомендаций для самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью снижения уровня тревожности.



Ключевые слова: психоэмоциональное напряжение, тревожность, тревога, СВО, студенты, физическая культура и спорт.



Актуальность. Образовательная деятельность в высших учебных заведениях, учебные нагрузки испытываемые обучающимися оказывают значительное воздействие на общее состояние здоровья молодых людей. В связи с этим становятся актуальными вопросы профилактики негативных последствий учебных нагрузок на организм обучающихся. Следует отметить, что общая картина может усугубляться напряженной обстановкой в общественной жизни, прямо или косвенно связанная с внешней политикой, взаимоотношениями с западными странами, а также другими факторами (СВО, мобилизация мужчин, рост цен, нестабильностью).

Специалисты отмечают значение окружающей среды в формировании тревожности, т.к. именно на самом обществе лежит ответственность за удовлетворение его основных потребностей. Чувство безопасности и уверенности в себе развиваются при условии реализации и подкреплении этих потребностей. В тоже время реакция на проблемную ситуацию, которую не всегда способна привести человека к решению проблемы, вызывает внутренний конфликт и развитию уровня тревожности [14].

В работе Гремлинг С. отмечает: «экзаменационный стресс – психотравмирующий фактор, который может стать пусковым механизмом для многих видов болезней. Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку» [3].

Карелина С.М. указывает: «... условиями для возникновения стрессового состояния являются: недостаточное количество отдыха, негативные физиологические обстоятельства, наличие у обучающегося задолженностей и неуспеваемость, неорга-

низованность, излишняя учебная перегрузка, разочарованность выбранной специальностью, утрата безразличия к учёбе или отдельным её составляющим, конфликты с однокурсниками и преподавателями. Все это непосредственно отражается на учебной деятельности студентов. Нервное напряжение отрицательно воздействует на работоспособность и эмоциональный фон обучающихся, что может способствовать появлению апатии, нервозности, затруднения в фокусировании, угнетённое самочувствие, перепады настроения» [9].

Как отмечает Соловьевская Н.Л.: «... возникновение заболеваний отражает особенности защитных механизмов организма к экстремальным условиям. Психиатрический вариант приспособления может выражаться в различных пограничных состояниях, стремлениях к употреблению алкоголя, наркотиков и транквилизаторов. По данным специалистов, у студентов ещё в процессе обучения начинают формироваться синдром хронической усталости или синдром эмоционального выгорания, которые проявляются в психоэмоциональном напряжении, связанным с адаптацией к учебному процессу и влиянием профессиональных факторов» [3].

При опасности у человека наступает состояние сильного психического напряжения, и в его действиях происходят заметные изменения по сравнению с тем, как он действует в обычных условиях. В большей мере напряжение отрицательно сказывается на сложных элементах поведения человека. Хорошо отработанный порядок действий в стрессовых условиях вдруг разлагается, и движения выполняются энергозатратно, т.е. неэффективно [19].

Изучением проблемы тревоги и тревожности занимались многие учёные. В отечественной психологической школе изучением тревожности занимались – А.М. Прихожан, В.М. Астапов, Е.В. Новикова, А.И. Захаров, Н.Д. Левитов

и др. В зарубежной школе это З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, Г. Саливан и других выдающихся учёные [7].

Считаются, что тревога возникает вследствие какого-либо конфликта и ситуации, которая несёт в себе потенциальную угрозу для человека, которую не в состоянии преодолеть. Вследствие осознания человеком грозящей ему опасности и своей беспомощности возникает тревожность [14].

«Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто испытывать беспокойство в многообразных жизненных обстоятельствах, включая и такие, которые объективно не содержат никаких для этого причин» [10].

Психологическое здоровье позволяет выбрать оптимальные, рациональные действия, поступки и поведение в жизненных ситуациях при взаимодействии с окружающей средой и субъектами жизнедеятельности. И одним из важных показателей психического здоровья является личностная тревожность. Уже говорилось о том, что тревожность снижает работоспособность и обучаемость, трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью может столкнуться с целым спектром соматических заболеваний [18].

Игнатович Д.А. указывает на тот факт, что существует путаница в понятиях тревоги и тревожности, которые следует разделять. Поскольку эмоциональное напряжение – это причина, а вот состояние стресса – следствие. Автор отмечает, что умение снимать психоэмоциональное напряжение определено плюс для своего здоровья и рекомендует 10 простых методов для снятия напряжения, доступных каждому: 1) глубокие дыхательные упражнения, 2) быстрая релаксация, 3) концентрация, 4) смена обстановки, 5) расслабление, 6) отвлечение, 7) музыка, 8) арифметика, 9) общение, 10) тёплый душ [8].

Г.С. Ежова связывает эффективность учебной деятельности студентов и качество профессиональной подготовки специалистов в вузе с их психическим состоянием (0). Отсутствие резервов психического

и физического здоровья может привести к развитию невротических расстройств и ухудшению состояния здоровья, а в последствие заболеванию и выгоранию в трудовой деятельности. Это свидетельствует об актуальности исследования условий организации учебного процесса в вузе, что в свою очередь, может оказывать влияние на состояние психического и физического здоровья студентов [6].

Ирхиной В.Н. отмечает, что в последние годы в образовательной среде российской молодёжи развиваются негативные явления, связанные с девиантным поведением (проявления агрессивности, различного рода аддикций, саморазрушающего, безнравственного и аморального поведения и др.) [9].

По данным Д.О. Карелин рост самоубийств становится проблемой в современном обществе. Автор приводит данные ВОЗ за 2015 г, где 2-й ведущей причиной смерти среди молодых людей 15-29 лет. стали самоубийства. Автор указывает, что обучающиеся попадают в группу риска, так как имеют характерные психолого-возрастные особенности и не сформировавшиеся адаптационные способности, что приводит к социально-психологической дезадаптации и увеличению риска суицида как выхода из сложившейся ситуации [10].

Изучение различных аспектов тревожности свидетельствует о наличии высоких корреляционных показателей личностной тревожности, как индивидуальной особенности индивида, и ситуативной (реактивной) тревожности, как реакции индивида на определённую ситуацию [8; 17].

Синдром психоэмоционального напряжения способствует развитию различных психосоматических заболеваний и донозологических состояний, повышению тревожности. Для выявления нарушений психологической адаптации и профилактики проявлений актуально изучение психоэмоционального состояния с помощью современных психологических методов.

Проводя исследование психоэмоционального состояния у обучающихся, мы полагали, что механизмы психологической адаптации в условиях учебной деятельности и влияния внешних факторов на пси-

хоэмоциональную сферу может привести к развитию синдрома психоэмоционального напряжения.

В работе мы ставили задачу проанализировать существующие средства и методы профилактики развития психоэмоционального напряжения и формирования психоэмоциональной устойчивости у обучающихся различными средствами.

Цель работы. Исследование проявления психоэмоционального напряжения, у обучающихся в условиях образовательного процесса и воздействия внешних факторов.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 110 студентов 1-3 курса очной формы обучения «Крымского федерального университета им В.И. Вернадского». Исследование проводилось в начале 2 квартала 2022-2023 учебного года.

Существует большой арсенал методов и средств оценки психоэмоционального напряжения и утомления по различным системам психологических, психофизиологических и физиологических признаков [12]. Д.О. Карелин в качестве метода раннего выявления у студентов, входящих в группу риска, рекомендует шкалу самооценки личности и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга в адаптации Ю.Л. Ханина [10]. Нами было решено использовать данную методику с целью оценки психоэмоционального состояния студентов, посещающих учебные занятия по физической культуре и спорту.

Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина является надёжным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент и личностной тревожности. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Также отмечается роль личностной тревожности в нарушениях поведения, таких, например, как деликventность и аддиктивное поведение [10; 15].

С этой целью на платформе Яндекс были созданы тесты в яндекс-формах. Студенты получили возможность пройти тестирование в мобильном телефоне за рамками учебных занятий. Персональные данные студентов не собирались. Далее полученные результаты математически обрабатывались с помощью Excel и анализировались.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования личностной и ситуативной тревожности у обучающихся выявлены следующие данные.

На рис.1. видно, что в шкале ситуативной тревожности отмечается проявление на низком уровне у 71,82 % обучающихся, на среднем и на высоком 23,64 % и 4,55 % соответственно, а по шкале личностной тревожности на низком уровне – 9,09 % обучающихся, на среднем и высоком — 59,9 % и 31,82 % соответственно.

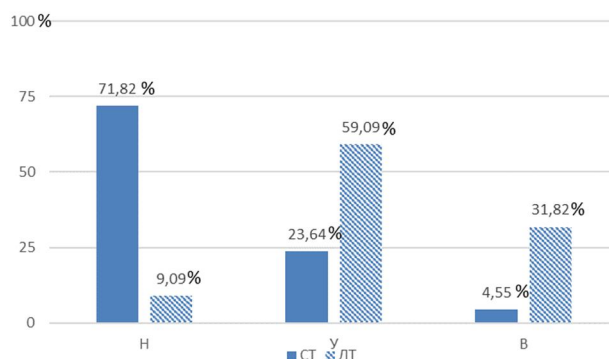


Рис 1. Показатель исследования психоэмоционального напряжения у студентов 1-3 курсов в тесте Спилберга-Ханина (n=110)

Примечание: СТ-ситуативная тревожность и ЛТ-личностная тревожность.
Н-низкий, У-умеренный, В-высокий уровни тревожности

Следует отметить, что высокий уровень личностной тревожности (31,82 %) является отрицательным показателем развития личности и предполагает со стороны преподавателя уделить особое внимание формированию чувства уверенности и стремления к достижению успеха, а также усиливать интерес тех обучающихся, кто интересуется содержанием изучаемого предмета, планирование поэтапного выполнения задач студентами [4].

Наши данные соотносятся с данными Е.В. Частоедовой, где у части студентов характерен высокий уровень личностной тревожности, а ситуативная тревожность – на низком уровне. Автор указывает, что средний уровень личностной тревожности характеризуется как полезная тревожность, при которой студент способен адекватно оценивать своё состояние, а низкий уровень – указывает, что обучающийся чувствует себя достаточно спокойно и уверенно в экстремальных ситуациях [20].

Выявленный нами высокий уровень ситуативной тревожности у менее 4,5 % обучающихся характеризуется низким уровнем

адаптации к новым условиям обучения и недостаточной психологической подготовленностью – студент находится в зависимости от ситуативной тревожности, что приводит к снижению результативности его деятельности. Это характеризуется в первую очередь нарушением внимания, снижением уровня контроля и самооценки [4].

Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 23,64 % опрошенных, что предполагает самообладание в стрессовых ситуациях и контроль собственных переживаний, что соответствует оптимальному росту ситуативной тревожности. Благодаря психоэмоциональной устойчивости происходит восстановление эмоционального равновесия.

При этом низкий уровень ситуативной тревожности у 71,82 % обучающихся означает недостаточную актуализацию личностных потребностей студента, тем не менее свидетельствует об эффективной адаптации и не требует коррекционного вмешательства [4].

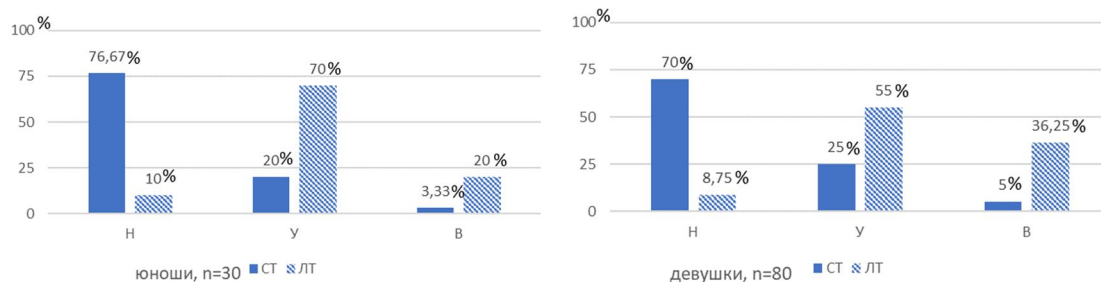


Рис. 2. Результаты исследования проявления тревожности у юношей и девушек
Примечание: ситуативная тревожность - СТ и личностная тревожность – ЛТ
Н-низкий, У-умеренный, В-высокий уровни тревожности

При сравнении результатов у юношей и девушек мы выявили, что у девушек значительно выше уровень тревожности, чем у юношей, что можно объяснить гендерными различиями юношей и девушек. Личностная тревожность представляет собой конституциональную особенность, определяющая склонность воспринимать угрозу в различных ситуациях [20].

Так же авторы, исследуя тревожность студентов в период зачетно-

экзаменационной сессии отмечают, что все показатели у студентов повышаются в среднем на 20 % ($p < 0,05$), в сравнении с показателями, полученными в межсессионный период [13]. Однако мы уже отмечали, что тестирование самооценки уровня тревожности у обучающихся проводилось в после сессии, после недельных каникул.

Следует, что М.С. Войло отмечает высокую распространённость тревожных расстройств среди студентов и достовер-

ной взаимосвязи между тревожными расстройствами и диагнозом ВСД. При этом выявлено, что наличие установленного диагноза ВСД у испытуемых имеет прямую связь с частотой тревожных расстройств с вероятностью ошибки $p < 0,05$ [1].

Встречаются данные в публикациях, где практически у половины испытуемых был выявлен высокий уровень личностной тревожности (ЛТ) (44,5 %). Данный уровень тревожности отображает восприимчивость испытуемых в плане социальной и психологической адаптации. Так, высокий показатель личностной тревожности проявлялся в чрезмерной эмоциональной лабильности, страха неудачи и ожидаемых трудностей или субъективной непереносимости пребывания в создавшихся условиях [10].

Анализ научно-методической литературы показал, что существуют исследования об использовании в физическом воспитании, с целью профилактики стрессовых состояний, традиционных и нетрадиционных средств физической подготовки. К традиционным средствам относятся: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др. К нетрадиционным средствам можно отнести дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, элементы аутогенной тренировки, функциональную музыку [19].

Д.О. Карелин относит к современным методам снижения уровня тревожности и коррекции психоэмоционального напряжения обучающихся курс амплипульс-ультразвуковых воздействий и транскраниальная электростимуляция в сочетании с приёмом аминалона [10].

Для профилактики снижения психоэмоционального напряжения специалисты рекомендуют использовать следующие средства и методы профилактики и коррекции: упражнения дыхательной гимнастики; упражнения «Плюсы и минусы»; диеты; организованный сон; навыки тайм-менеджмента [14].

И.В. Городецки основываясь на результатах собственных исследований установил, что развитие тревожного состояния определяется следующими факторами: личностного характера (проблемы в семье, с друзьями, финансовое положение) и свя-

занными с обучением (большой объём учебного материала, недостаточный уровень практической подготовки, проблемы в общении с преподавателями, в группе). К средствам снятия развившихся тревожных состояний обучающиеся применяют музыку и пение, прогулки на свежем воздухе и занятие спортом, общение с близкими и кинофильмы, использование интернета и чтение [2].

Некоторые специалисты для снижения уровня тревожности рекомендует дополнительные часы физической культуры или спортивно-массовые мероприятия на свежем воздухе. Авторами сделаны выводы, что систематическая физическая нагрузка, прежде всего в группе студентов и на свежем воздухе, снижает уровень тревожности [18].

Исследованиями неоднократно доказано, что одним из средств активного воздействия на психическую сферу человека, являются физические упражнения, используемые в физической подготовке силовых ведомств и госслужащих, военных и квалифицированных спортсменов. Однако принятая ныне система организации физической подготовки специалистов не способствует поэтапному формированию психологической устойчивости [17].

Е.Е. Сладкова отмечает, что йога оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние личности, в частности – уменьшает уровень тревожности, стресса, апатии [5, 16]. В своих исследованиях с девушками практикует популярный комплекс Сурья Намаскар, или «Приветствие Солнца». Комплекс состоит из 12 положений тела (асан), в совокупности образующих единую физическую матрицу, глубоко воздействующую не только на органы и системы человеческого тела, но и на внутренний энергетический потенциал, состояние ума. Для начинающих достаточно сделать 3-6 кругов (24 асаны полный круг). Авторы сочетали выполнение комплекса с серией дыхательных упражнений (пранаяма йога) [16].

Интересные данные представила Г.С. Ежова: Показатели личностной тревожности и ситуативной тревожности в начале и в учебного года у студентов, за-

нимающихся на специализации ОФП оказались на высоком уровне. При этом у большинства студентов группы ЛФК показатели личностной и ситуативной тревожности в конце учебного года улучшились по сравнению с началом учебного года. Из чего следует сделать вывод, что не все виды физической активности способствует снижению психоэмоционального напряжения [6].

При этом некоторые авторы рекомендуют использовать средства самообороны с целью снижения степени тревожности, выражающееся чувством неуверенности и общим беспокойством [7].

Проявление высокого уровня личностной тревожности чаще наблюдается в начале обучения в вузе, что можно объяснить сложностями с обучением, и снижается в зависимости от длительности обучения. Исследование психоэмоционального состояния у обучающихся проводилось в период после сессии и напрямую связывать повышение уровня тревожности с учебным процессом сложно. При этом мы полагаем имеет место влияние внешних факторов (проведение специальной военной операции и мобилизации мужчин призывного возраста), которые определённо дестабилизировали ситуацию.

Специалисты рекомендуют для повышения у обучающихся психической устойчивости применять методические приёмы, регулирующие физическую нагрузку. При использовании методических приёмов следует учитывать задачи и содержание занятия, а также уровень физической и психологической подготовленности [19].

Выявлено, что наиболее чувствительными индикаторами к действию экзогенных и эндогенных сбивающих факторов являются точноно-целевые движения, связанные с поражением цели, и их результирующие показатели (удары, броски), применяемые в единоборствах. Эти факторы оказывают воздействие на различные системы организма. В одном случае, по мнению специалистов, они действуют отрицательно на психическую сферу человека, в другом предъявляют завышенные требования к энергообеспечению организма, в третьем выступают в качестве меха-

нических помех, мешающих осуществлению закодированных движений. Вместе с тем обращает на себя внимание парадоксальный на первый взгляд факт: систематическое моделирование сбивающих воздействий среды носит тренирующий эффект и адаптирует органы и системы, несущие тяжесть нагрузки в том или ином роде деятельности [17].

Также студентам задавался вопрос «как вы снимаете психоэмоциональное напряжение?». Полученные результаты используемых средств для снятия психоэмоционального напряжения ранжировали по используемости обучающимися:

- 1-место – сон (17,3 %),
- 2-место просмотр фильмов и сериалов (14,5 %).
- 3-место разделили средства (по 11,8 %) – общение с близкими людьми, музыка, хобби.
- 4-место физические упражнения, спорт (10 %).
- 5-место – компьютерные игры (8,2 %).

Далее расположились в значительно меньших пропорциях результаты: «вкусно поесть», «прогулки», «чтение», «плач», «отдых» (не уточняли как именно). Следует отметить, что некоторые отметили, что никак не снимают психоэмоциональное напряжение – 6,3% испытуемых.

Заключение. Исследование психоэмоционального состояния у студентов Крымского федерального университета им В.И. Вернадского показало, что они входят в группу риска по развитию психоэмоционального напряжения и прогрессирования психосоматических состояний в процессе обучения. В тоже время на занятиях по дисциплине «физическая культура и спорт» осуществляется формирование психологической устойчивости в процессе занятий. Цели и задачи занятий, направлены на снижение восприимчивости психики обучающихся к опасным воздействиям стрессовой обстановки путём сплочения обучающихся в командных играх, общения и сублимации негативной энергии в спортивную деятельность. Следующим этапом планируется разработка методических рекомендаций для самостоятельных



Литература

1. Войло, М.С. Тревожные расстройства у студентов СПбГПМУ с вегетососудистой дистонией. /М.С. Войло, У.Ю. Калинин // Материалы Всероссийского научного форума студентов с международным участием «Студенческая наука – 2022». Санкт-Петербург, 2022. 683 с.
2. Городецкая, И.В. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов. / И.В. Городецкая, Н.Ю. Коневалова, В.Г. Захаревич // Вестник ВГМУ. 2019. Том 18, №5. С. 120-127.
3. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. СПб.: Питер. 2012. С. 112-114.
4. Дементьев, К.Н. Коррекция личностной и ситуативной тревожности студентов на занятиях аэробикой / К.Н. Дементьев, Л.М. Волкова, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма // Теория и практика физической культуры. 2020. №11. С. 15-17.
5. Javnbakht, M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. /M Javnbakht, R Hejazi Kenari, M Ghasemi // Complementary Therapies in Clinical Practice. 2009 15(2). pp.102-104.
6. Ежова, Г.С. Особенности психоэмоционального состояния и уровня тревожности у студентов. / Г.С. Ежова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Т.3, № 11. С. 18-23.
7. Зиамбетов, В.Ю. Применение основ самообороны и рукопашного боя для снижения тревожности студентов / В.Ю. Зиамбетов // Бизнес. Образование. Закон. 2019. №. 3. С. 354-359.
8. Игнатович, Д.А. Способы быстрого снятия психоэмоционального и мышечного напряжения / Д.А. Игнатович // Республиканский научно-практический центр онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова. Беларусь. – URL: <https://omr.by/news/stati/sposoby-bystrogo-snyatiya-psikhoemotsionalnogo-i-myshechnogo-napryazheniya>
9. Ирхин, В.Н. Особенности профилактики девиантного поведения студентов средствами физкультурно-рекреативной деятельности / В.Н. Ирхин // Теория и практика физической культуры. 2022. №4. С.29-30.
10. Карелин, Д.О. Тревожность как личностный фактор суицидального риска у студентов вуза / Д.О. Карелин // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал. 2018. № 4. С.21-26.
11. Карелина, С.М. Влияние стрессовых ситуаций на эмоциональное состояние студентов / С.М. Карелина, Д.С. Резникова // Современные аспекты формирования здорового образа жизни: материалы IX региональной научно-практической конференции 27 марта 2020 г. Новосибирск, 2020. С.190-192.
12. Конева, Л.В. Оценка уровня психоэмоционального напряжения и утомления по показателям, характеризующим состояние внимания человека / Л.В. Конева, С.Н. Корневская, С.В. Дегтярев // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2012. Т. 11, №4. С. 933-1000.
13. Марчук, В.А. Сравнительный анализ уровня тревожности у студентов в разные периоды обучения / В.А. Марчук, С.А. Марчук // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли. Сборник материалов III международной научно-практической конференции. М., 2021. С.100-103.
14. Пилипенко, Е.В. Исследование личностной и ситуативной тревожности студентов-первокурсников / Е.В. Пилипенко // XIII международной научно-практической конференции, Пенза, 23 июня 2020 года. Пенза, 2020. С. 149-152.
15. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. Самара, 2000. 672с.

16. Сладкова, Е.Е. Влияние практики йоги на испытываемые студентами негативные эмоции. / Е.Е. Сладкова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов и молодых учёных «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей» Симпозиум. Кемерово, 2022. С.111-114.
17. Соловьевская, Н.Л. Тревожность как критерий оценки психоэмоционального напряжения в условиях образовательного процесса на крайнем севере / Н.Л. Соловьевская // Вестник уральской медицинской академической науки. – URL: http://vestnikural.ru/uploads/2019/2/Страницы%20из%202019_2_195-201.pdf
18. Турбина, Е.Г. Физические упражнения как способ снижения тревожности у студентов высших учебных заведений / Е.Г. Турбина, А.В. Маркин // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2022. Т. 3, № 4. С. 264-268.
19. Фадеев, О.В. Формирование психологической устойчивости средствами физической подготовки / О.В. Фадеев. // Молодой ученый. 2014. № 7 (66). С. 239-241.
20. Частоедова, Е.В. Уровень тревожности и склонности к риску у студентов медицинского вуза (гендерные аспекты) / Е.В. Частоедова // Вятский медицинский вестник. 2020. № 2(66). С. 74-79.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Епишкин И.В. Исследование психоэмоционального напряжения студентов в условиях образовательного процесса / И.В. Епишкин, М.А. Виноградов, В.А. Пилюгин, Д.С. Семенов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Том 4. № 1. С. 13-23.

Сведения об авторах

Епишкин Игорь Владимирович – кандидат биологических наук, доцент кафедры спорта и физического воспитания. Крымский Федеральный университет имени В.И. Вернадского. Симферополь, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-5828-4144, **SPIN-код:** 8194-1732. **AuthorID:** 831610. **E-mail:** igor.epishkin2013@yandex.ru

Виноградов Максим Александрович – старший преподаватель, кафедра спорта и физического воспитания. Крымский Федеральный университет имени В.И. Вернадского. Симферополь, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9798-2674, **SPIN-код:** 8562-9424, **AuthorID:** 802173. **E-mail:** forvinogradov@yandex.ru

Пилюгин Вячеслав Александрович – старший преподаватель, кафедра спорта и физического воспитания. Крымский Федеральный университет имени В.И. Вернадского. Симферополь, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-3501-2744, **SPIN-код:** 4346-3492, **AuthorID:** 803651. **E-mail:** sevarsenal2007@yandex.ru

Семенов Дмитрий Сергеевич – доцент кафедры спорта и физического воспитания Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского, Симферополь, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2695-0827, **SPIN-код:** 5681-6136, **AuthorID:** 180922. **E-mail:** j.a.g.u.a.r.1979.07@gmail.com

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2023, vol. 4, no. 1, pp. 13-23.

RESEARCH OF THE PSYCHO-EMOTIONAL TENSION OF THE STUDENTS IN AN EDUCATIONAL PROCESS

¹Epishkin I.V., ²Vinogradov M.A., ³Pilugin V.S., ⁴Semenov D.S.

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimea, Russia.

¹igor.epishkin2013@yandex.ru, ²sevarsenal2007@yandex.ru, ³sevarsenal2007@yandex.ru,

⁴j.a.g.u.a.r.1979.07@gmail.com



Abstract. The article discusses the theoretical and practical aspects of the problem of psycho-emotional tension of students. This study is relevant in the educational process of students, and especially in the immediate vicinity of the region, where a special military operation is taking place. It was found that 4.5% of the subjects showed high situational anxiety, and 32% of the students tested showed high personal anxiety. The work pays attention to the study of means of relieving psycho-emotional tension.

Purpose of work. To reveal the state of psycho-emotional tension in students in the educational process.

Materials and methods. The study was attended by 110 students of the 1-3 year V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Republic of Crimea. Testing of the psycho-emotional tension was carried out in accordance with the methodology Spielberger – Khanina.

Results. It was found that 4.5% of the subjects revealed high situational anxiety, and 32% of the students tested showed high personal anxiety.

Conclusion. Study of the psycho-emotional tension of students of the Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky showed that some of the students can be attributed to the risk group for the development of psycho-emotional tension and of psycho somatic diseases. The next step is to develop guid for self-study to reduce anxiety.



Keywords: psycho-emotional tension, anxiety, special military operation, students, physical culture and sports.

Information about the authors

Epishkin Igor Vladimirovich – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Sports and Physical Education. V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Simferopol, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-5828-4144, **SPINcode:** 8194-1732. **AuthorID:** 831610. **E-mail:** igor.epishkin2013@yandex.ru

Vinogradov Maxim Aleksandrovich – Senior lecturer, Department of Sports and Physical Education. V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Simferopol, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-9798-2674, **SPINcode:** 8562-9424, **AuthorID:** 802173. **E-mail:** forvinogradov@yandex.ru

Pilyugin Vyacheslav Alexandrovich – Senior Lecturer, Department of Sports and Physical Education. V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Simferopol, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-3501-2744, **SPINcode:** 4346-3492, **AuthorID:** 803651. **E-mail:** sevarsenal2007@yandex.ru

Semenov Dmitry Sergeevich – Associate Professor of the Department of Sports and Physical Education of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-2695-0827, **SPINcode:** 5681-6136, **AuthorID:** 180922. **E-mail:** j.a.g.u.a.r.1979.07@gmail.com

Поступила в редакцию 18.01.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.01.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>