

УДК 159.91

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Ежова Г.С.

Кандидат биологических наук, доцент

Национальный исследовательский Томский государственный университет

Томск, Российская Федерация, ORCID: 0000-0003-2486-9686, AuthorID: 881242, **E-mail:** galinalalaeva@mail.ru



Аннотация

В статье представлен анализ результатов исследования психоэмоционального состояния и уровня тревожности студентов, занимающихся на специализации ОФП и в группе ЛФК. Оценка функционального психоэмоционального состояния проводилась с использованием теста САН. Оценка уровня тревожности проводилась с помощью опросника Спилбергера-Ханина. По данным теста САН, большинство студенты специализации ОФП и ЛФК в начале учебного года до и после занятия оценили свое психоэмоциональное состояние более высокими баллами. Показатели личностной и ситуативной тревожности в начале и в конце учебного года у студентов специализации ОФП оказались на высоком уровне, у большинства студентов группы ЛФК в конце учебного года данные показатели улучшились.



Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, уровень тревожности, студенты

Введение. В настоящее время учебная жизнь студентов, её характер, интенсивность и организация учебного процесса является мощным фактором, оказывающим влияние на здоровье студентов [4].

Студентам приходится работать на максимум, что сопровождается большими умственными, психическими и эмоциональными нагрузками, сокращением продолжительности сна, нерациональным питанием и гиподинамией. Организация учебного процесса требует от студентов высокого уровня функционального состояния, напряжение памяти, внимания, восприятия, мышления [5].

Эффективность учебной деятельности студентов, а следовательно, и качество профессиональной подготовки специалистов в вузе в определенной степени зависят от их психического состояния [1; 6].

Отсутствие резервов психического и физического здоровья на каждом из этапов

может привести к развитию невротических расстройств и ухудшению состояния здоровья [2; 3].

Всё вышеизложенное свидетельствует об актуальной проблеме условий организации учебного процесса в вузе на сегодняшний день, что в свою очередь, может оказывать влияние на состояние психического и физического здоровья студентов.

Цель исследования – изучить психоэмоциональное состояние и уровень тревожности студентов специализации ОФП и студентов группы ЛФК в начале и в конце учебного года.

Методика и организация исследования.

Исследование было проведено на базе факультета физической культуры со студентами гуманитарных факультетов Томского государственного университета в возрасте 18-20 лет (N=60), в начале учеб-

ного года (сентябрь 2021 г.) и в конце учебного года (апрель 2022 г.)

В рамках данной работы обследованы студенты, занимающиеся на специализации ОФП (N=30), имеющие основную и подготовительную группу здоровья и студенты относящиеся по состоянию здоровья к группе ЛФК (N=30).

Все испытуемые были ознакомлены с полным содержанием исследования и дали свое добровольное информированное согласие.

Оценка функционального психоэмоционального состояния (самочувствия, активности и настроения) проводилась с использованием теста САН (Самочувствие, Активность, Настроение).

Опросник представляет собой бланковый тест. Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотносить свое состояние с признаками по многоступенчатой шкале. Шкала содержит индексы (3210123), расположенных между 30 парами слов противоположного значения, отражающих активность (скорость и темп протекания функций), самочувствие (силу, здоровье, утомление), настроение (эмоциональное состояние).

Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, которая отражает его состояние в момент обследования. Необходимо учитывать, что полюса шкалы постоянно меняются. Следовательно, положительные состояния получают высокие баллы, отрицательные – низкие.

Интерпретация результатов:

низкая самооценка – менее 3,0 баллов;

средняя самооценка – от 3,0 до 5,0 баллов;

высокая самооценка – более 5,0 баллов [2].

Оценка уровня тревожности проводилась с помощью опросника Спилбергера-Ханина. Этот тест помогает определить выраженность тревожности в структуре личности.

Бланк шкал самооценки опросника Спилбергера-Ханина включает в себя 40 вопросов-рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности и 20 – для оценки личностной тревожности [2].

Испытуемые должны были указать в соответствующей графе цифру, характеризующую их состояние (1 – никогда; 2 – редко; 3 – часто; 4 – всегда).

Обработка результатов:

отсутствие тревожности, либо ее низкий уровень – 30 баллов

умеренная тревожность – 31-45 баллов

высокая тревожность – более 45 баллов

При анализе результатов следует учитывать, что чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Результаты исследования и их обсуждения

Проведенное исследование психоэмоционального состояния у студентов, занимающихся на специализации ОФП и студентов группы ЛФК с помощью опросника САН до занятия и после занятия в начале и в конце учебного года позволило выявить особенности распределения испытуемых по трем категориям функционального состояния. Оценка уровня тревожности, проведенная с помощью опросника Спилбергера-Ханина, позволила определить особенности уровня тревожности студентов специализации ОФП и студентов группы ЛФК в начале и в конце учебного года.

Результаты показателей психоэмоционального состояния «самочувствие» до и после занятия в начале и в конце учебного года

Результаты показателей психоэмоционального состояния «самочувствие» до и после занятия в начале и в конце учебного года студентов, занимающихся на специализации ОФП и в группе ЛФК представлены на рисунке 1.

В начале учебного года до занятия 16 (53 %) студентов специализации ОФП оценили свое состояние самочувствия – средними баллами, 14 (47 %) студентов специализации ОФП – высокими баллами, 21 (70 %) студент группы ЛФК оценили свое состояние самочувствия в начале учебного года до занятия – средними баллами и 9 (30 %) студентов – высокими баллами.

В конце учебного года до занятия 17 (57 %) студентов специализации ОФП оценили свое состояние самочувствия –

средними баллами, 13 (43 %) студентов специализации ОФП – высокими баллами, а 18 (60 %) студентов специализации ЛФК – средними баллами и 12 (40 %) студентов – высокими баллами.

В начале учебного года студенты специализации ОФП после занятия оценили свое состояние самочувствия 20 (67 %) студентов и 10 студентов (33 %) высокими и средними баллами соответственно, а студенты специализации ЛФК 18 (60 %) – средними баллами, 9 (30 %) – высокими баллами.

В конце учебного года после занятия студенты специализации ОФП оценили свое состояние самочувствия 14 (47 %) студентов – средними баллами, 16 (53 %) студентов – высокими баллами, а студенты ЛФК 12 (40 %) студентов – средними баллами и 18 (60 %) студентов – высокими баллами.

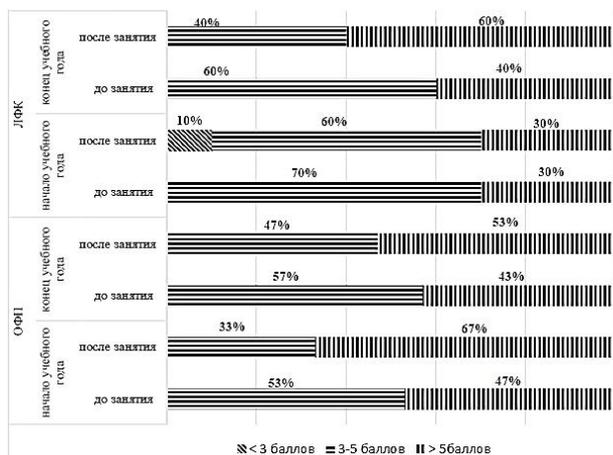


Рис. 1. Показатели психоэмоционального состояния «самочувствие» до и после занятия в начале и в конце учебного года в группах ОФП и ЛФК

По результатам оценки психоэмоционального состояния «самочувствие» выявлено, что в конце учебного года студенты группы ЛФК оценили его более высокими баллами по сравнению с началом учебного года особенно после занятия. Студенты специализации ОФП оценили состояние «самочувствие» в конце учебного года более низкими баллами до и после занятия по сравнению с началом учебного года.

Результаты показателей психоэмоционального состояния «активность» до и

после занятия в начале и в конце учебного года

Результаты показателей психоэмоционального состояния «активность» до и после занятия в начале и в конце учебного года студентов, занимающихся на специализации ОФП и в группе ЛФК представлены на рисунке 2.

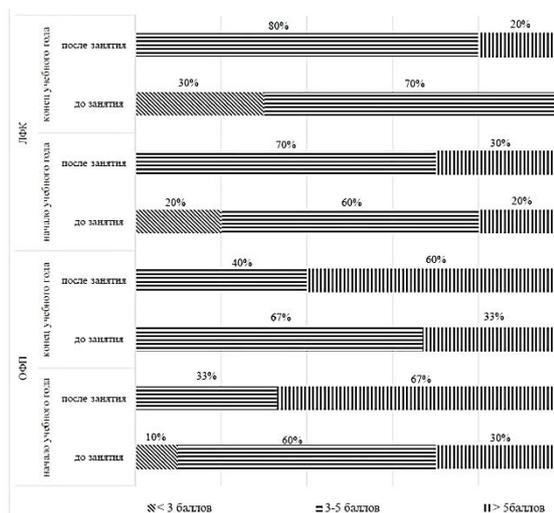


Рис. 2. Показатели психоэмоционального состояния «активность» до и после занятия в начале и в конце учебного года в группах ОФП и ЛФК

В начале учебного года до занятия состояние активности большинство студентов специализации ОФП 18 человек (60 %) оценили в диапазоне средних значений, 9 человек (30 %) состояние активности оценили высокими баллами, остальные 3 человека (10 %) – низкими баллами, студенты специализации ЛФК в начале учебного года до занятия оценили свое состояние активности 18 (60 %) – средними баллами и по 6 (20 %) человек – низкими и высокими баллами.

В конце учебного года до занятия свое состояние активности большинство студентов специализации ОФП 20 (67 %) оценили средними баллами и 10 (33 %) студентов – высокими баллами, а студенты группы ЛФК 21 (70 %) – средними баллами и 9 (30 %) – низкими баллами

В начале учебного года после занятия студенты специализации ОФП оценили свое состояние активности высокими и средними баллами 20 студентов (67 %) и 10 студентов (33 %) соответственно,

большинство студентов группы ЛФК в начале учебного года после занятия оценили свое состояние активности 21 (70 %) – средними баллами и 9 (30 %) студентов – высокими баллами.

В конце учебного года после занятия большинство студентов специализации ОФП 18 (60 %) оценили свое состояние активности высокими баллами и 12 (40 %) студентов – средними баллами, а студенты группы ЛФК 24 (80 %) студента – средними баллами и 6 (20 %) студентов – высокими баллами.

По результатам оценки психоэмоционального состояния «активность» выявлено, что в конце учебного года студенты обеих групп оценили его более низкими баллами до и после занятия по сравнению с началом учебного года.

Результаты показателей психоэмоционального состояния «настроение» до и после занятия в начале и в конце учебного года

Результаты показателей психоэмоционального состояния «настроение» до и после занятия в начале и в конце учебного года студентов, занимающихся на специализации ОФП и в группе ЛФК представлены на рисунке 3.

В начале учебного года до начала занятия свое состояние настроения студенты специализации ОФП оценили: 11 студентов (37 %) и 19 (63 %) студентов средними и высокими баллами соответственно. Студенты группы ЛФК 9 (30 %) студентов – средними баллами, 18 (60 %) студентов – высокими баллами.

В конце учебного года до начала занятия большинство студентов специализации ОФП свое настроение оценили высокими баллами – 18 (60 %) человек, средними баллами – 10 (33 %) человек и низкими баллами – 2 (7 %) человека. Студенты группы ЛФК 21 (70 %) студент – средними баллами, 9 (30 %) студентов – высокими баллами.

В начале учебного года после занятия большинство студентов специализации ОФП оценили свое настроение 26 (более 80 %) человек – высокими баллами, 4 (13 %) студента оценили свое настроение в диапазоне средних значений. Студенты

группы ЛФК в начале учебного года после занятия оценили свое настроение 15 (50 %) и 15 (50 %) студентов средними и высокими баллами.

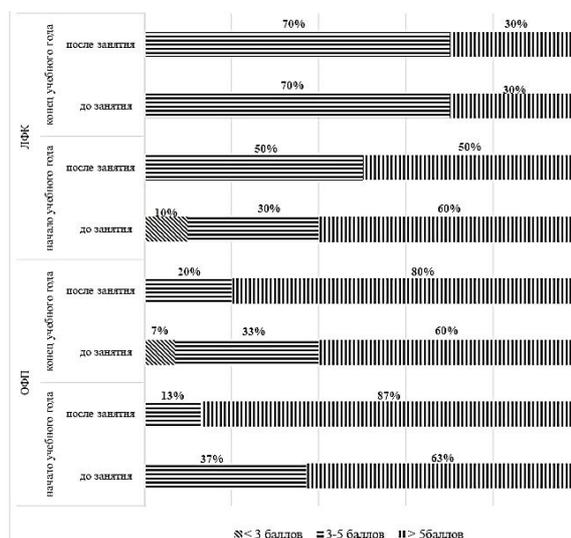


Рис. 3. показатели психоэмоционального состояния «настроение» до и после занятия в начале и в конце учебного года в группах ОФП и ЛФК

В конце учебного года после занятия большинство студентов специализации ОФП 24 (80 %) студента оценили свое настроение в диапазоне высоких значений и 6 (20 % студентов – в диапазоне средних значений. Большинство студентов группы ЛФК в конце учебного года после занятия оценили свое настроение средними баллами – 21 (70 %) студент и высокими баллами – 9 (30 %) студентов.

По результатам оценки психоэмоционального состояния «настроение» выявлено, что в конце учебного года студенты обеих групп оценили его более низкими баллами до и после занятия по сравнению с началом учебного года.

Полученные результаты психоэмоционального состояния студентов говорят о том, что студенты обеих групп в конце учебного года оценили свои показатели активности и настроения более низкими баллами до и после занятия по сравнению с началом учебного года, однако психоэмоциональное состояние самочувствие студенты группы ЛФК в конце учебного года оценили более высокими баллами по

сравнению с началом учебного года, в отличие от студентов, занимающихся на специализации ОФП, которые оценили свое состояние самочувствия в конце учебного года более низкими баллами до и после занятия по сравнению с началом учебного года.

Показатели ситуативной тревожности групп ОФП и ЛФК в начале и в конце учебного года

Результаты уровня ситуативной тревожности студентов специализации ОФП и ЛФК в начале и в конце учебного года представлены на рисунке 4.

По результатам проведенного анкетирования с помощью опросника Спилбергера-Ханина в начале учебного года у студентов специализации ОФП продемонстрирован низкий уровень ситуативной тревожности у двух (6 %) человек, средний уровень – 14 (47 %) человек, высокий уровень – 14 (47 %) человек, а в группе ЛФК средний уровень – 19 (63 %) человек, высокий уровень тревожности – 11 (37 %) человек.

В конце учебного года показатели ситуативной тревожности студентов специализации ОФП распределились равномерно на среднем – 15 (50 %) человек и высоком уровне – 15 (50 %) человек, а у студентов группы ЛФК 24 (80 %) – умеренный уровень тревожности, 6 (20 %) – высокий уровень тревожности.

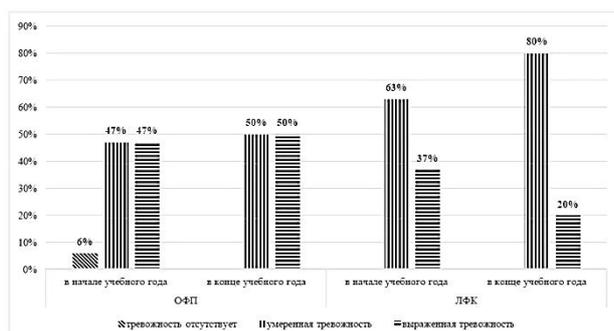


Рис. 4. Результаты уровня ситуативной тревожности студентов специализации ОФП и ЛФК в начале и в конце учебного года

По результатам оценки уровня ситуативной тревожности выявлено, что у студентов, занимающихся на специализации ОФП данный показатель в конце учебного года немного ухудшился, а у студентов

группы ЛФК наоборот улучшился по сравнению с началом учебного года.

Показатели личностной тревожности групп ОФП и ЛФК в начале и в конце учебного года

Результаты уровня личностной тревожности студентов специализации ОФП и ЛФК в начале и в конце учебного года представлены на рисунке 5.

Результаты показателей личностной тревожности в начале учебного года у студентов специализации ОФП продемонстрировали ее низкий уровень у 3 (10 %) человек, для 8 (27 %) человек был характерен средний уровень тревожности, а для 19 (63 %) человек – высокий уровень. Для 12 (40%) студентов группы ЛФК в начале учебного года характерны умеренные показатели личностной тревожности и для 18 (60 %) студентов характерен высокий уровень личностной тревожности.

В конце учебного года показатели личностной тревожности у студентов специализации ОФП распределились следующим образом средний уровень – 9 (30 %) человек, высокий уровень 21 (70 %) человек, а у студентов группы ЛФК 15 (50 %) студентов – средний уровень и 15 (50 %) студентов – высокий уровень.

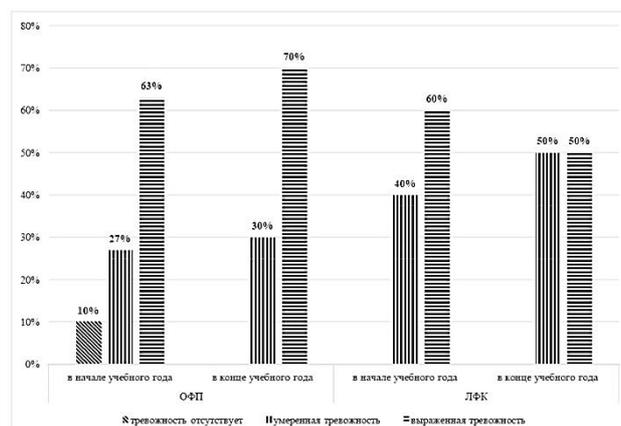


Рис. 5. Результаты уровня личностной тревожности студентов специализации ОФП и ЛФК в начале и в конце учебного года

По результатам оценки уровня личностной тревожности выявлено, что у студентов, занимающихся на специализации ОФП данный показатель в конце учебного года ухудшился, а у студентов группы

ЛФК наоборот улучшился по сравнению с началом учебного года.

Анализ результатов определения уровня тревожности показал, что в начале и в конце учебного года показатели личностной и ситуативной тревожности студентов специализации ОФП находятся на высоком уровне, тогда как у студентов группы ЛФК показатели ситуативной и личностной тревожности улучшились в конце учебного года по сравнению с данными показателями в начале учебного года.

Выводы

1. По данным теста САН, большинство студенты специализации ОФП и ЛФК в начале учебного года до и после занятия оценили свое состояние, «активность» и «настроение» высокими баллами по сравнению с концом учебного года. Психоэмоциональное состояние «самочувствие» большинство студентов группы ЛФК в начале учебного года оценили более низкими баллами, а большинство студентов, занимающихся на специализации ОФП более высокими баллами по сравнению с концом учебного года.

2. Показатели личностной и ситуатив-

ной тревожности в начале и в конце учебного года у студентов, занимающихся на специализации ОФП оказались на высоком уровне. У большинства студентов группы ЛФК показатели личностной и ситуативной тревожности в конце учебного года улучшились по сравнению с началом учебного года.

В заключение хотелось бы отметить, что из полученных данных проведенного нами исследования у большинства студентов к концу учебного года выявлена усталость, утомление, низкий уровень состояния активности и настроения, у студентов, занимающихся на специализации ОФП высокий уровень тревожности.

Все это говорит о несовершенстве современной организации учебного процесса, что и приводит к эмоциональной усталости студентов в конце учебного года.

Таким образом, для оптимизации учебного процесса на занятиях по физической культуре необходим комплексный подход в работе со студентами направленный на укрепление не только физического, но и психического здоровья студентов.



Литература

1. Бабаев Т.М., Каргина Н.В. Психологические особенности тревожности студентов в процессе адаптационного периода в первый год обучения в вузе/ Т.М. Бабаев, Н.В. Каргина // Вестник Российского университета дружбы народов. 2014. № 2: С. 55-60.
2. Большая энциклопедия психологических тестов. М., 2007. 416 с.
3. Евдокимов В.И., Губина О.И., Попов В.И., Бочаров В.В., Тупицын Ю.Я., Жук С.П. Методика оценки психического здоровья и показатели адаптации студентов ВГМА // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2005. № 4 (4). С. 457-460.,
4. Есауленко И.Э., Попов В.И., Зуйкова А.А., Петрова Т.Н. Концептуальные основы охраны здоровья и повышения качества жизни учащейся молодежи региона. Воронеж: Издательско-полиграфический центр Научная книга; 2013.
5. Иванова А.А. Сравнительная характеристика психоэмоционального состояния студентов 1 и 4 курсов обучения / А.А. Иванова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2014. №11. С. 1245-1246.
6. Корденко А.Н., Ковылова В.И., Попов В.И., Тарасенко П.А. Критические факторы качества жизни подростков/ А.Н. Корденко, В.И. Ковылова, В.И. Попов, П.А. Тарасенко // Гигиена и санитария. 2015; 9: 20-21.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Ежова Г.С. Особенности психоэмоционального состояния и уровня тревожности у студентов / Г.С. Ежова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Том 3. № 11. С. 18-24.

Сведения об авторе

Ежова Галина Сергеевна

Кандидат биологических наук, доцент

Национальный исследовательский Томский государственный университет

Томск, Российская Федерация, ORCID: 0000-0003-2486-9686, AuthorID: 881242, E-mail: galinalalaeva@mail.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2022, vol. 3, no. 11, pp. 18-24.

FEATURES OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE AND THE LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS

Yezhova G.S.

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

National Research Tomsk State University

Tomsk, Russian Federation, ORCID: 0000-0003-2486-9686, AuthorID: 881242, E-mail: galinalalaeva@mail.ru,



Abstract

The article presents an analysis of the results of a study of the psychoemotional state and the level of anxiety of students engaged in the OFP specialization and in the physical therapy group. The assessment of the functional psycho-emotional state was carried out using the SAN test. The anxiety level was assessed using the Spielberger-Hanin questionnaire. According to the SAN test, most of the students of the OFP and physical therapy specialization at the beginning of the academic year, before and after the lesson, assessed their psycho-emotional state with higher scores. Indicators of personal and situational anxiety at the beginning and at the end of the academic year for students of the OFP specialization turned out to be at a high level, for most students of the physical therapy group at the end of the academic year, these indicators improved.



Keywords: psychoemotional state, anxiety level, students

Information about the author

Ezhova Galina Sergeevna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

National Research Tomsk State University

Tomsk, Russian Federation, ORCID: 0000-0003-2486-9686, AuthorID: 881242, E-mail: galinalalaeva@mail.ru

Поступила в редакцию 11.11.2022. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.11.2022.



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