

Дата публикации: 01.06.2022  
DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_18  
УДК 796

Publication date: 01.06.2022  
DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_18  
UDC 796

## МОНИТОРИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.В. Губарева<sup>1</sup>, Ю.П. Балакин<sup>2</sup>, Е.М. Колпакова<sup>3</sup>, М.А. Гнездилов<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

<sup>2</sup>Барнаульский юридический институт МВД, г. Барнаул, Россия

<sup>3</sup>Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия

<sup>4</sup>Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, г. Кемерово, Россия

**Аннотация.** В статье представлен анализ мониторинга состояния студенческой молодежи, обучающихся по гуманитарным и техническим специальностям в высших учебных заведениях в сессионный период. Данные были получены из исследований, проведенных за неделю до сессии и через неделю после неё. Мониторинг проводился на основании оценки самочувствия, активности и настроения (методика САН), а также с использованием методики диагностики тревожности (опросник Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина). Полученные результаты проанализированы с учетом половых отличий и специальности обучения. В результате выявлено текущее психоэмоциональное состояние студенческой молодежи в сессионный период, а также предложены перспективы работы в исследуемом направлении.

**Ключевые слова:** мониторинг, психоэмоциональное состояние, активность, настроение, тревожность, триггер, физическая культура, стрессоустойчивость, студенты.

## MONITORING OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS ON PHYSICAL CULTURE CLASSES

N.V. Gubareva<sup>1</sup>, Yu.P. Balakin<sup>2</sup>, E.M. Kolpakov<sup>3</sup>, M.A. Gnezdilov<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Altaj State Pedagogical University, Barnaul, Russia

<sup>2</sup>Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs, Barnaul, Russia

<sup>3</sup>Altaj State University, Barnaul, Russia

<sup>4</sup>Kuzbass State Technical University, Kemerovo, Russia

**Annotation.** The article presents an analysis of the monitoring of the state of student youth studying in humanitarian and technical specialties at universities during the session period. Our data was obtained from studies conducted a week before the end-of-term exams and a week after. We analyzed the results, taking into account gender differences. Monitoring was carried out, based on an assessment of well-being, activity and mood (the WAM method), as well as using the anxiety diagnosis method (the Ch.D. Spielberger – Yu.L. Khanin questionnaire). As a result, we identified the current psychoemotional state of student youth during the end-of-term exams, and prospects for work in the researched direction were also proposed.

**Keywords:** monitoring, psychoemotional state, activity, mood, anxiety, trigger, physical culture, stress resistance, students.

**Введение.** Актуальной в настоящее время является проблема сохранения психоэмоционального состояния подрастающего поколения в современном динамично изменяющемся мире. Особенно это касается студенческой молодежи, так как данная категория наиболее подвержена интенсивному влиянию внешних факторов

из-за повышенной интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки. Следствием воздействия стрессоров может быть часто возникающее состояние повышенной тревожности (личностной и ситуативной), что является одной из причин снижения их стрессоустойчивости [1-2].

Студенческой молодежи очень важно не только иметь активную жизненную позицию, но и при этом сохранять и развивать свой личностный потенциал. Это является значимым фактором для повышения их конкурентоспособности на рынке труда после окончания своего обучения в высшем учебном заведении. Однако, анализ сложившейся ситуации в среде обучающихся позволяет утверждать, что именно в процессе начального обучения в вузе у студентов возникают переломные моменты, из-за которых снижается их успешность на пути получения профессионального образования. Причинами этих процессов могут быть различные факторы (триггеры), как внешние, так и внутренние. В числе этих причин есть немаловажный фактор – психоэмоциональная устойчивость к различным стрессовым ситуациям. Для студенческой молодежи стрессором, влияющим на их самочувствие, активность, настроение, ситуативную и личностную тревожность, безусловно является сессия, вне зависимости от того, на какой специальности, гуманитарной или технической, обучается студент [1, 3, 4]. Однако, реакция на различные события женской и мужской популяции первоначально позиционируется как диаметрально противоположная, так как различия между мужчинами и женщинами имеют биологическую природу [1, 5].

Получение образования как в техническом, так и в гуманитарном ВУЗе имеет общую закономерность и волнообразность: семестр обязательно заканчивается периодом аттестации (сессия), и так на протяжении всего процесса обучения. В некоторых специальностях общее число промежуточных аттестаций достигает 11 за весь период обучения, что обязательно прописывается в учебных планах образовательного учреждения.

В связи с вышеизложенным, нами была сформулирована цель исследования – изучить психоэмоциональное состояние студентов в сессионный период с учетом половых отличий. Задачи исследования:

1. выявить психоэмоциональный статус студентов первого курса в период сессии;

2. провести мониторинг и анализ анкетных данных студентов, получающих высшее образование по гуманитарным и техническим специальностям, с учетом половых отличий.

#### **Методы и организация исследования.**

Для решения поставленных задач мы применяли такие методы исследования, как изучение научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики для обработки полученных данных.

Исследование было проведено с декабря 2021 года по февраль 2022 года. Респондентами были студенты первого курса, получающие образование по гуманитарным и техническим специальностям в ВУЗах Алтая. Общее число студентов, принявших участие в исследовании – 180, из них 85 студентов, обучающихся по техническим специальностям (30 девушек и 55 юношей) и 95 студентов гуманитарных специальностей (50 девушек и 45 юношей). Средний возраст обучающихся – 18-19 лет.

Исследование было проведено на базе четырех вузов: Алтайский государственный педагогический университет, Институт физической культуры и спорта (АГПУ ИФКиС г. Барнаул), Алтайский государственный университет (АГУ, г. Барнаул), Барнаульский юридический институт МВД (БЮИ МВД, г. Барнаул) (гуманитарные специальности) и Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева (КузГТУ, г. Кемерово) (технические специальности). Все обучающиеся были студентами 1 курса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для реализации нашего исследования проведен мониторинг психоэмоционального состояния обучающихся. Для анкетирования респондентов были использованы две методики: общепринятая методика САН – для оценки самочувствия, активности и настроения, для определения уровня тревожности применялась шкала оценки уровня тревожности Спилбергера-

Ханина [6-7]. Респонденты отвечали на вопросы анкет в первой половине дня за неделю до промежуточной аттестации и через неделю после неё.

При распределении обучающихся с учетом половых отличий выявлено, что количество респондентов в технических и гуманитарных специальностях было неодинаковым. Так, из 85 студентов, получающих

технические специальности, было 30 девушек и 55 юношей, тогда как в числе респондентов гуманитарных специальностей распределение между девушками и юношами не имели достоверных отличий ( $p < 0,05$ ) (50 и 45 соответственно) (рис. 1).

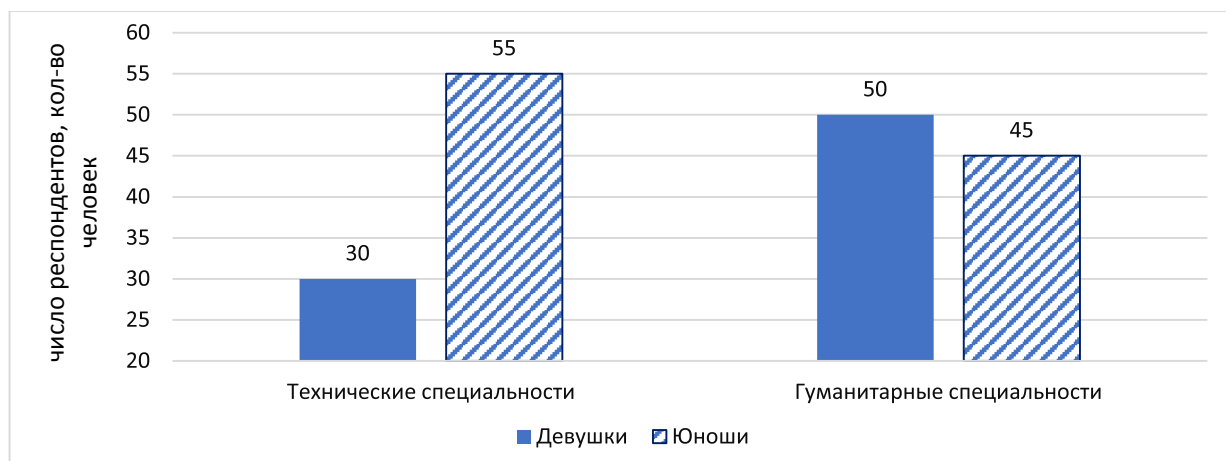


Рис. 1. Распределения респондентов технических и гуманитарных специальностей с учетом половых отличий, кол-во

Нами также проведено и эпохальное сравнение полученных данных и выявлено, что два десятилетия назад число девушек и юношей, получающих техническое образование, было практически равным. Возможно, данная тенденция свидетельствует о том, что в начале века (2000-2010 гг.) инженерно-технические специальности имели большую популярность среди молодежи, в том числе и среди девушек. Наличие бюджетных мест по данному направлению обучения было достоверно выше в сравнении с современными контрольными цифрами приема абитуриентов [5, 7].

Анализ результатов методики САН был проведен для оценки ситуативного состояния в сессионный период (самочувствие, активность, настроение). Анкета состоит из 30 вопросов. Данное исследование проводилось в два этапа. Первое анкетирование было проведено за неделю до наступления сессии у первокурсников, второе – через неделю после промежуточной аттестации. Оценка результатов ответов респондентов

проводится по дихотомическим шкалам, т.е. осуществляется анализ итогового показателя, однако необходимо учитывать признаки трех составляющих методики САН, таких как самочувствие, активность, настроение. Ведь при снижении одной из характеристик ситуативного состояния неумолимо изменяются и другие, что может свидетельствовать о снижении адаптационных ресурсов обучающихся, изменении их стрессоустойчивости. Такой стрессор для первокурсников, как сессия, безусловно вызывает изменения в их психоэмоциональном состоянии [1, 2, 8].

Ответы первокурсников распределились следующим образом: максимальные значения САН до сессии по результатам анкетирования выявлены у юношей технических и гуманитарных специальностей (60 и 65 баллов соответственно), тогда как показатель ситуативного состояния у девушек этих же специальностей находится на среднем значении (40 и 35 баллов соответственно) (табл. 1). Возможно,

сниженный показатель САН у девушек двух специальностей свидетельствует об их повышенной ответственности и объективности оценки собственного потенциала.

При анализе результатов методики САН, проведенной у первокурсников после сессии, нами выявлена неоднозначная тенденция. Девушкам понадобилась неделя

для оптимизации своего ситуативного состояния, и показатель САН в данной выборке у студенток как технических, так и гуманитарных специальностей (65 и 70 баллов соответственно), находится на высоком уровне. Иная картина складывается у юношей-первокурсников (табл. 1).

Таблица 1

Показатели методики САН (до и после сессии) у студентов технических и гуманитарных специальностей

Направление обучения	Девушки до сессии $X \pm \sigma$ (D1)	Девушки после сессии (D2) $X \pm \sigma$	Юноши до сессии $X \pm \sigma$ (Y1)	Юноши после сессии (Y2) $X \pm \sigma$	Различия между респондентами, $p < 0,05$
Технические специальности	40±2,5	65±4,3	60±3,4	30±3,5	D1- D2* Y1- Y2* D1- Y1* D2- Y2*
Гуманитарные специальности	35±3	70±3,7	65±2,8	35±2,3	D1- D2* Y1- Y2* D1- Y1* D2- Y2*

Примечание: \* – достоверность различий:  $p < 0,05$

Имея высокий уровень ситуативного состояния перед сессией, студенты не смогли справиться с предъявляемыми требованиями, и результаты анализа методики САН находятся на низком уровне (юноши технических специальностей имеют показатель САН 35 баллов). Оценку 30 баллов по дихотомическим шкалам анкеты имеют студенты гуманитарных специальностей, то есть степень стресса у юношей более высокая после сессии, в сравнении с девушками-студентками. Возможно, юноши переоценили свой адаптационный потенциал, и для оптимизации своего состояния данной категории обучающихся потребуется больше времени для восстановления своих адаптационных ресурсов.

В ходе нашего исследования для выявления психоэмоционального состояния студентов в период сессии также была проведена оценка ситуативной (СТ) и личностной тревожности (ЛТ). Данная часть исследования проводилась с использованием методики диагностики тревожности по опроснику Ч.Д. Спилбергера (адаптированной Ю.Л. Ханиным), предназначенной для оценки личностной характеристики человека и его психического состояния. Преимуществом выбранной методики является реальность сравнения психического состояния обучающегося в конкретной ситуации с его обычным состоянием (табл. 2).

Таблица 2

Интерпретация результатов по методике Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина  
(А.Н. Белова, 2002)

Балл по шкале СТ и ЛТ	20-30	31-45	46-80
Уровень данной формы тревожности	Низкий	Средний	Высокий

Распределение полученных ответов среди первокурсников было неоднозначным. Так, при анализе опросника, который состоит из 20 суждений, характеризующих ситуативную тревожность (СТ), и 20 – личностную тревожность (ЛТ), позволил выявить, что тревожности подвержены все первокурсники, как юноши, так и девушки, в сессионный период. Однако, для девушек и юношей, обучающихся по техническим специальностям, сессия является триггером,

событием, которое запускает ход некоторых процессов (экзамены (ЕГЭ) в прошлом – триггер – тревожность в настоящем). Таким образом, сессия для данного контингента значительно повышает состояние тревожности, как личностной, так и ситуативной, в сравнении с обучающимися на гуманитарных специальностях, однако степень выраженности ЛС и СТ у девушек и юношей неодинакова (табл. 3).

Таблица 3

Показатели методики диагностики тревожности (опросник Ч.Д Спилбергер-Ю.Л. Ханин) у студентов технических (ТС) и гуманитарных (ГС) специальностей (до и после сессии)

Формы тревожности	Девушки до сессии $X \pm \sigma$ (D1)		Девушки после сессии (D2) $X \pm \sigma$		Юноши до сессии $X \pm \sigma$ (Y1)		Юноши после сессии (Y2) $X \pm \sigma$		Различия между респондентами, $p < 0,05$
	Направление обучения								
	ТС	ГС	ТС	ГС	ТС	ГС	ТС	ГС	
Личностная тревожность	55±3 ,5	48±3 ,5	35±4, 3	23±3 ,5	38±2, 7	45±3 ,5	50±4 ,2	42±2 ,2	D1- D2* Y1- Y2* D1- Y1* D2- Y2*
Ситуативная тревожность	45±2 ,7	50±2 ,3	53±2, 2	32±4 ,3	65±2, 8	49±3 ,8	55±2 ,5	28±2 ,7	D1- D2* Y1- Y2* D1- Y1* D2- Y2*

Примечание: \* – достоверность различий:  $p < 0,05$

При анализе полученных результатов по данным методики диагностики тревожности обучающихся на гуманитарных специальностях выявлено, что до сессии на фоне повышенной личностной тревожности у девушек отмечено быстрое восстановление их личностного ресурса до показателя «низкий уровень ЛТ» (было 48±3,5; стало 23±3,5). Схожая тенденция отмечена у юношей, но по показателю СТ (было 49±3,3; стало 28±2,7). То есть студенты, получающие образование по гуманитарным специальностям, быстрее восстанавливаются в постсессионный период, чем обучающиеся на технических специальностях. Возможно, данная тенденция связана с тем, что в выборке гуманитариев 80% респондентов имеют повышенную двигательную активность в виде систематических

занятий видами спорта или физической культурой (студенты АГПУ ИФКиС и БЮИ МВД, г. Барнаул).

Вне зависимости от приобретаемых специальностей в вузе, по данным методики САН девушки являются более объективными при оценке своих ресурсов, и, видимо, в силу таких половых отличий и своей биологической составляющей девушки являются более стрессоустойчивыми, вне зависимости от получаемой специальности, и имеют более высокий уровень ситуативного состояния. Тогда как юноши, имея исходно более высокие показатели результатов по методике САН, а именно их ситуационное состояние и психоэмоциональные характеристики, даже через неделю после сессии так и не смогли восстановить свой психоэмоциональный потенциал.

Возможно, данной когорте обучающихся потребуется больше времени и ресурсов на восстановление после стресса, вызванного сессией. Сглаживание расхождения между различными психологическими показателями внутри организма юношей имеет низкую степень.

По результатам анализа данных методики диагностики тревожности по шкале оценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина студенты-гуманитарии быстрее восстанавливаются в постсессионный период, чем студенты технических специальностей. Возможно, данная тенденция связана с тем, что в выборке гуманитариев 80% респондентов имеют повышенную двигательную активность в виде систематических занятий спортом или физической культурой. По нашему мнению, данный факт безусловно способствует повышению их адаптационных ресурсов, и занятия физической культурой и спортом могут быть рекомендованы первокурсникам на технических специальностях в качестве психокоррекционных мероприятий для

качественного улучшения личностных свойств студентов и для повышения их стрессоустойчивости.

**Заключение.** Таким образом, именно системный и своевременный мониторинг психоэмоционального состояния студентов, проводимый на регулярной основе, позволит как кураторам групп, ответственным за воспитательную и спортивную работу на факультетах, так и дирекции высших учебных заведений систематически получать анализ и интерпретацию полученных результатов. Это, в свою очередь, позволит оперативно и своевременно не только корректировать планы мероприятий различной направленности, проводимых в ВУЗах для повышения адаптационного потенциала обучающихся, но и повысить сохранность контингента студентов. Следствием оптимизации психоэмоционального состояния студентов будет сохранение контингента обучающихся, а ведь это – весомый критерий качественной работы высшего учебного заведения.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронина, О. А. Теория и методология гендерных исследований. Курс лекций / О. А. Воронина. – М.: МЦГИ – МВШСЭН – МФФ, 2001. – 416 с.
2. Оценка психофизиологического потенциала в процессе адаптации к учебной деятельности / Н.А. Литвинова, В.И. Иванов, М.Г. Березина, В.В. Глебов // Психология. Психофизиология. – 2021. – Т. 14. – № 2. – С. 108-122.
3. Мантрова, И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И. Н. Мантрова – Иваново: Нейрософт, 2007. – 216 с.
4. Родин, Ю. И. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза / Ю. И. Родин, Д. С. Метелкина, А. В. Мишина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7. – № 2 А. – С. 90-96.
5. Тарасова, О. А. Технологии формирования готовности будущего учителя к сохранению собственного здоровья / О. А. Тарасова, П. Г. Вегнер // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 11 (128). – С. 149-151.

6. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период с 2006 по 2026 г. / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 2.
7. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Под ред. А. Н. Беловой, О. Н. Щепетовой. – М.: Антидор, 2002. – С. 71.
8. Особенности функционального состояния организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе / Павлова В. И., Котова Н. В., Кислякова С. С. [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1. – С. 17.

#### REFERENCES

1. Voronina, O. A. Theory and methods of gender studies: course of lectures. Moscow: Moscow Center of Gender Studies – Moscow School for the Social and Economic Sciences – Moscow Federation of Soccer, 2001. 416 p. (in Russ.)
2. Litvinova, N.A. Ivanov V.I., Berezina M.G., Glebov V.V. Assessment of psychophysiological

potential during adaptation to educational activity. *Psychology. Physiology*, 2021, vol. 14, no. 2, pp. 108-122. (in Russ.)

3. Mantrova, I.N. Methodological guidelines on psychophysiological and psychological diagnosis. Ivanovo: Neurosoft, 2007. 216 p. (in Russ.)

4. Rodin, Yu.I., Metelkina D.S., Mishina A.V. Psychological health of younger students of the psychological university. *Psychology. Historical and Critical Reviews and Modern Research*, 2018, vol. 7, no. 2A, pp. 90-96. (in Russ.)

5. Tarasova, O.A., Vegner P.G. Technologies of forming fitness of future teacher to preservation of their health. *Global Scientific Potential*, 2021, no. 11 (128), pp. 149-151. (in Russ.)

6. Bal`sevich, V.K. Health-forming function of education in Russia: materials for developing the national health-improving project of the younger generation in Russia from 2006 to 2026. *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, 2016, no. 5, pp. 2. (in Russ.)

7. Belova A.N., Shepetova O.N. Scales, tests and questionnaires in medical rehabilitation. Moscow: Antidor, 2002. pp. 71. (in Russ.)

8. Pavlova V.I., Kotova N.V., Kislyakova S.S., Sarajkin D.A., Kamskova Yu.G. Features of the functional state of a student's body during education in a medical university. *Modern Issues of Science and Education*, 2016, no. 1, pp. 17. (in Russ.)

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

**Наталья Владимировна Губарева** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, e-mail: [n.gubareva@mail.ru](mailto:n.gubareva@mail.ru).

**Юрий Петрович Балакин** – старший преподаватель Барнаульского юридического института МВД России, Барнаул, e-mail: [balakin\\_up@mail.ru](mailto:balakin_up@mail.ru).

**Елена Михайловна Колпакова** – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, e-mail: [e.kolpakova@mail.ru](mailto:e.kolpakova@mail.ru).

**Михаил Анатольевич Гнездилов** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева, Кемерово, e-mail: [gma.f@kuzstu.ru](mailto:gma.f@kuzstu.ru).

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

**Natal'ya Vladimirovna Gubareva** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Altaj State Pedagogical University, Barnaul, e-mail: [n.gubareva@mail.ru](mailto:n.gubareva@mail.ru).

**Yurij Petrovich Matvejchuk** – Senior Lecturer, Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Barnaul, e-mail: [matvejchuk@mail.ru](mailto:matvejchuk@mail.ru).

**Elena Mikhailovna Kolpakova** – Senior lecturer of the Department of Physical Education, Altaj State University, Barnaul, e-mail: [e.kolpakova@mail.ru](mailto:e.kolpakova@mail.ru).

**Mikhail Anatol'evich Gnezdilov** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Kuzbass State Technical University, Kemerovo, e-mail: [gma.f@kuzstu.ru](mailto:gma.f@kuzstu.ru).

**Для цитирования:** Мониторинг психоэмоционального состояния студенческой молодежи на занятиях физической культурой / Н.В. Губарева, Ю.П. Балакин, Е.М. Колпакова, М.А. Гнездилов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 2. DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_18

**For citation:** Gubareva N.V., Balakin Yu.P., Kolpakov E.M., Gnezdilov M.A. Monitoring of the psychoemotional state of students on physical culture classes. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 2. DOI: 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_18