

Научная статья

УДК 159.942-057.876

doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-6

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Наталья Игоревна Кошкарова¹, Ольга Геннадьевна Литовченко^{2✉}

¹ Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия

² Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

¹ i@nkoshkarova.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4479-5661>

² olgalitovchenko@mail.ru✉, <https://orcid.org/0000-0002-8368-2590>

Аннотация. Целью данного исследования являлось изучение особенности психоэмоционального состояния студентов технического колледжа. В работе использовался опросник «Самочувствие, активность, настроение». По результатам было выявлено, что медианные значения шкал в общей группе студентов соответствовали благоприятному состоянию. Значения по всем шкалам в группе девушек были выше. Статистически значимых отличий по показателям «Самочувствие», «Активность», «Настроение» между значениями исследуемых групп девушек и юношей не наблюдалось, как и между группами разного возраста.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, студенты колледжа, самочувствие, активность, настроение

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Кошкарова Н. И., Литовченко О. Г. Показатели психоэмоционального состояния студентов технического колледжа // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 42–47. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-6.

Original article

INDICES OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ENGINEERING VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS

Natalia I. Koshkarova¹, Olga G. Litovchenko^{2✉}

¹ Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

² Surgut State University, Surgut, Russia

¹ i@nkoshkarova.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4479-5661>

² olgalitovchenko@mail.ru✉, <https://orcid.org/0000-0002-8368-2590>

Abstract. The purpose of the research was to study the features of psycho-emotional state of engineering vocational school students. A “wellbeing, activity, mood” questionnaire was used in the research. According to the results of the questionnaire, median scale values of the entire group of students were equivalent to psycho-emotional well-being. The values of all scales were higher in the women's group. There were no statistically significant differences in “well-being”, “activity” and “mood” indices either between the studied groups of young men and women, or between the groups of students of different age.

Keywords: psycho-emotional state, vocational school students, well-being, activity, mood

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Koshkarova N. I., Litovchenko O. G. Indices of psycho-emotional state of engineering vocational school students. *Severny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):42–47. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-6.

ВВЕДЕНИЕ

Учащимся учреждений среднего профессионального образования свойственны особые условия жизни и труда, и следствием учебного процесса у них становятся в том числе и изменения физиологического и психологического характера, цель которых – приспособиться к новым условиям. По сравнению со школой колледж характеризуется совершенно другими условиями протекания процессов обучения и развития, и структура образования в нем тоже иная. Кроме этого, студенты сталкиваются со сменой оценочных критериев, неравномерным и резким ростом нагрузки и умственной работы, крайне возрастающим в период зачетов и экзаменов, появляются профилирующие предметы, изменяются формы контроля. Также изменения касаются отношений между учащимися и преподавателями [1, 2, 3].

Осложняют процесс приспособления к новым условиям такие факторы, как нарушение питания, несоблюдение режимов отдыха и труда, постоянное фоновое эмоциональное и психическое напряжение; в некоторых случаях это может привести к развитию неблагоприятных состояний и даже болезней [4].

Эффективность протекания процессов приспособления к изменившимся характеристикам учебной и трудовой деятельности, а также показатели здоровья во многом связаны со способностью преодолевать стресс, которая состоит из разнообразных личностных свойств, среди которых можно выделить нормальную самооценку, низкий уровень общей тревожности и напряжения (психического и нервного), эмоциональную стабильность, находящуюся в пределах нормальных значений работоспособность. Стрессоустойчивость проявляется во всех сферах жизнедеятельности индивида и является залогом достижения поставленных им целей [3, 5].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование осуществлялось в осенне-зимний период, в течение которого были опрошены студенты первых трех курсов Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет».

Общее число респондентов – 215 чел., из которых 54,9 % (118 чел.) – юноши и 45,1 % (97 чел.) – девушки. Средний возраст студентов составил $17,5 \pm 1,4$ лет. Обследование осуществлялось в утренние часы. Действие стрессовых факторов, таких как соревнования, экзамены зачеты и другие мероприятия, исключалось.

Для определения психоэмоционального состояния использовали методику «Самочувствие, активность, настроение» (далее – САН), разработанную сотрудниками ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России» В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г. [6]. Данный тест хорошо зарекомендовал себя на практике и широко используется при проведении различного рода психофизиологических обследований. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение – могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений [6, 7]. Средний балл каждой шкалы равен 4; оценки выше 4 баллов говорят о благоприятном состоянии респондента. Значения ниже 4 баллов характеризуют состояние респондента как «неблагоприятное». Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Для психоэмоционального напряжения характерны низкие значения шкал опросника САН [5]. Принято считать, что на основании трех выделенных категорий можно получить достаточно объективную характеристику функционального состояния организма человека. «Самочувствие» характеризуется набором ощущений субъективного характера, которые демонстрируют то, насколько комфортно индивиду в психологическом и физическом планах; оно может быть как параметром, сводящим воедино весь комплекс ощущений, так и тяготеть к определенным его формам или местам локализации. «Активность» – общее свойство организмов, которое представляет собой динамику их развития, источник взаимодействия

ствия с окружающим миром, способность к преобразованию и реагированию. «Настроение» – объектная особенность, которая появляется в эмоциональной сфере и проявляется в ответ на влияние любого характера; может восприниматься как определенное состояние или как эмоциональный фон [8, 9].

Полученный материал обрабатывался на персональном компьютере с помощью пакета прикладных программ Statistica 10.0. Для каждой категории: «Самочувствие», «Активность», «Настроение» вычислялись медиана (M_e) и квартили (Q_1-Q_3). Для оценки нормальности распределения использован метод Колмогорова – Смирнова. Распределение значений

выборки не подчинялось закону нормального распределения. Достоверность различий признаков (p) в сравниваемых группах определялась по U -критерию Манна – Уитни для несвязанных выборок. За критический уровень значимости различий принято значение $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования позволили выявить, что медианные значения шкал опросника САН в общей группе соответствовали благоприятному состоянию, значения находились в диапазоне 5,00–5,40 баллов (см. рисунок).

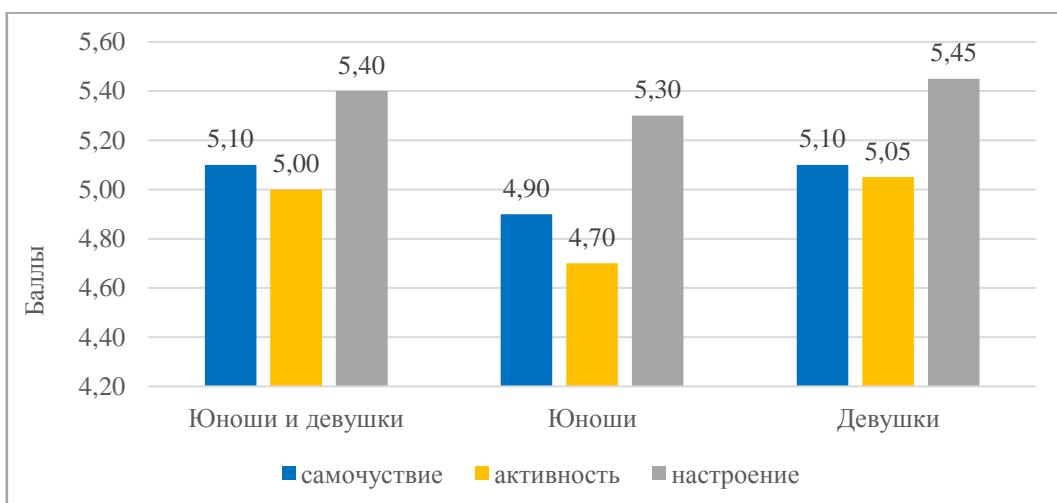


Рисунок. Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение» (M_e), баллы

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Значения по всем шкалам в группе девушек были выше, однако статистически значимых отличий между значениями показателей юношей и девушек не выявлено. Более низкие медианные значения выявлены для шкалы «Активность». Особенно в группе юношей

медианные значения равны 4,70, что близко к среднему значению данного показателя (табл. 1, 2). В таблицах результатов исследования введены условные обозначения, где «С» – самочувствие, «А» – активность, «Н» – настроение.

Таблица 1

Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение» у юношей технического колледжа (M_e), баллы

Показатели	Шкалы		
	C	A	H
M_e	4,90	4,70	5,30
Q_1-Q_3	3,50–6,20	3,65–5,95	4,15–6,30
Частота встречаемости значений меньше 4 (%)	15,32 %	14,22 %	9,01 %

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Таблица 2

**Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение»
у девушек технического колледжа (Ме), баллы**

Показатели	Шкалы		
	C	A	H
Ме	5,10	5,05	5,45
Q1–Q3	4,08–6,50	4,10–5,83	4,38–6,50
Частота встречаемости значений меньше 4 (%)	10,04 %	9,01 %	9,91 %

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Процент встречаемости юношей – студентов технического колледжа с неблагоприятным состоянием по шкалам составил: «Самочувствие» – 15,32, «Активность» – 14,22, «Настроение» – 9,01 (табл. 1). По мнению А. Д. Соколова и его соавторов, это может быть связано с неудовлетворенностью результатами обучения и с низкой успеваемостью [10].

В группе девушек значения нижних квартилей по всем шкалам превышали 4 балла, что соответствует благоприятному состоянию, также и удельный вес девушек со значениями менее 4 по шкалам «Самочувствие» и «Активность» меньше, чем юношей (табл. 2).

Для выявления специфики показателей психоэмоционального состояния студентов технического колледжа целесообразно сравнить полученные данные с результатами других авторов, исследовавших иные группы учащихся. Так, в исследовании Е. Ю. Шаламовой с участием студентов младших курсов БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия», значения по шкале «Активность» были наименьшими [9]. Напротив, в исследовании Е. А. Захаровой, у студентов первого курса Технического института (филиала) ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова» в г. Нерюнгри в первом семестре показатель активности был наивысшим [5]. Оценивая общий показатель теста САН, отмечено, что эмоциональное состояние студентов имеет среднюю оценку совокупности показателей «Самочувствия», «Активности» и «Настроения» – 4,93. Значения показателей, полученные А. А. Калаевой у учащихся 10-х классов общеобразовательной школы, свидетельствовали о хорошем состоянии учащихся. Также значения шкалы «Настроение» были наивысшими и составляли 7,15 баллов [6].

Исследовать функциональное психологическое состояние необходимо не только на основе показателей абсолюта, но и руководствуясь соотношением величин, полученных в соответствии со шкалами. В случае нормального функционального психологического состояния данные по самочувствию, активности и настроению, полученные благодаря самостоятельному анализу, можно споставить друг с другом, но, если оно ухудшится, – это неизбежно приведет к изменению соотношения между величинами опорных шкал. В данном исследовании обнаружено относительное снижение самочувствия и активности по сравнению с настроением, предположительно вследствие накопления усталости к концу первого семестра обучения.

Значения медиан в изученных возрастных группах по всем шкалам «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» свидетельствовали о нормальном общем состоянии, однако по шкалам «Самочувствие» и «Активность» в группе 18-летних значения были снижены относительно других возрастов (табл. 3). Удельный вес студентов со значениями меньше 4 баллов в группе 18-летних был наивысшим. Также и нижние квартили имели наименьшие значения в данной возрастной группе, что может говорить о некоторых дезадаптивных процессах, вызванных рядом факторов, связанных с индивидуальными особенностями студентов, состоянием здоровья, большим объемом профильных предметов, практических занятий, производственной практикой, физической нагрузкой. Статистически значимых отличий изучаемых показателей в группах разного возраста не обнаружено.

Таблица 3

**Показатели шкал «Самочувствие», «Активность», «Настроение»
в возрастных группах (Ме), баллы**

Возраст	Шкалы	Ме	Q1–Q3	Значения меньше 4 (%)
16 лет	C	5,40	4,20–6,70	7,21
	A	5,10	4,20–6,30	5,41
	H	5,60	4,60–6,80	7,21
17 лет	C	4,80	4,00–5,75	5,75
	A	5,00	3,88–5,40	5,40
	H	5,15	4,10–5,93	5,93
18 лет	C	4,70	3,03–6,53	9,91
	A	4,45	3,30–6,08	9,01
	H	5,40	3,63–6,70	6,31

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По данным опросника САН, большая часть студентов технического колледжа имеет благоприятные показатели эмоционального, физического состояния и настроения. Статистически значимых отличий по показателям «Самочувствие», «Активность», «Настроение» между значениями исследуемых групп девушек и юношей не наблюдалось, как и между

группами разного возраста. На данном этапе следует осуществлять мониторинг состояния студентов и проводить контрольные тестирования в начале и в конце учебного года, для поддержания благополучного психоэмоционального состояния. Для определения состояния студента на разных этапах обучения целесообразно использовать метод САН.

Список источников

- Индейкина О. С., Хошгелдиева Ш. Самочувствие, активность и настроение учащихся // Теоретические и прикладные аспекты естественнонаучного образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 19 мая 2022 г., Чебоксары. Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2022. С. 228–231.
- Злоказова М. В., Семакина Н. В., Убайдуллаева М. А., Ланских Ю. В. Использование динамической оценки самочувствия, активности и настроения студентов технического вуза для оптимизации учебного процесса // Совершенствование воспитательной работы в вузе: патриотическое воспитание : сб. ст. VI Межвуз. науч.-практ. конф., 02–06 декабря 2019 г., Киров. Киров : Вятский государственный университет, 2020. С. 109–113.
- Шукров Ф. А. Психоэмоциональное состояние и успеваемость студентов в процессе их обучения // Агаджаняновские чтения : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. Посвящается 90-летию со дня рождения академика Н. А. Агаджаняна, 26–27 января 2018 г., Москва. Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2018. С. 303–304.
- Кашина Ю. В., Покровский В. М., Чередник И. Л., Бурлуцкая А. В. Комплексная оценка адаптации студентов к процессу обучения // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23, № 1. С. 73–79.
- Захарова Е. А. Эмоциональное состояние студентов в первый семестр обучения // Международный студенческий научный вестник. 2019. № 3. С. 60.

References

-
- 6. Калаева А. А. Исследование состояний обучающихся 10-х классов по методике САН // Научный альманах. 2019. № 1-2 (51). С. 198–201.
 - 7. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников Н. П., Шарай В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. Т. 19, № 6. С. 141– 145.
 - 8. Кабачкова А. В. «Самочувствие-активность-настроение» студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 29–31.
 - 9. Шаламова Е. Ю., Сафонова В. Р. Психофункциональный статус, качество жизни и совладание со стрессом студентов северного медицинского вуза // Индивидуальные и региональные факторы образа жизни в формировании здоровья участников образовательного процесса. Сургут : Библиографика, 2016. С. 4–103.
 - 10. Соколов А. Д., Рыспекова Ш. О., Жумакова Т. А., Артыкбаева У. С., Ерлан А. Е., Жунистаев Д. Д., Хасенова К. Х., Джусипбекова Б. А., Алпысбаева К. К. Изменения эмоционального состояния студентов в ходе учебного процесса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 3-4. С. 556–559.
 - 5. Zakharova E. A. The emotional state of students in the first semester. *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik*. 2019;(3):60. (In Russian).
 - 6. Kalaeva A. A. Investigation of the condition of 10th grade students according to the SAN methodology. *Scholarly almanac*. 2019;(1-2):198–201. (In Russian).
 - 7. Doskin V. A., Lavrenteva N. A., Miroshnikov N. P., Sharai V. B. Test differentsirovannoj samootsenki funktsionalnogo sostoianiia. *Voprosy Psykhologii*. 1973;19(6):141–145. (In Russian).
 - 8. Kabachkova A. V. Well-being-activity-mood of first-year students when attending physical education classes. *Theory and practice of physical culture*. 2015;(7):29–31. (In Russian).
 - 9. Shalamova E. Iu., Safonova V. R. Psikhofunktionsalnyi status, kachestvo zhizni i sovladanie so stressom studentov severnogo meditsinskogo vuza. *Individual'nye i regional'nye faktory obraza zhizni v formirovaniu zdorovia uchastnikov obrazovatel'nogo protsessa*. Surgut: Bibliografika; 2016. p. 4–103. (In Russian).
 - 10. Sokolov A. D., Ryspekov Sh. O., Zhumakova T. A. et al. Izmeneniiia emotsionalnogo sostoianiia studentov v khode uchebnogo protsessa. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovanii*. 2016;(3-4):556–559. (In Russian).

Информация об авторах

Н. И. Кошкарова – старший преподаватель.
О. Г. Литовченко – доктор биологических наук, доцент.

Information about the authors

Natalia I. Koshkarova – Senior Lecturer.
Olga G. Litovchenko – Doctor of Sciences (Biology), Docent.