

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ДИНАМИКЕ ОБУЧЕНИЯ

МИНУЛИНА Алина Ахатовна

магистрант

ПОГОНЫШЕВА Ирина Александровна

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, Россия

*В статье рассматриваются представления о психоэмоциональном состоянии студентов высшего учебного заведения на разных этапах обучения. Выявлен уровень стрессоустойчивости и уровень тревожности обследуемых на разных курсах университета.*

**Ключевые слова:** стресс, уровень тревожности, стрессоустойчивость, студент, обучение, учебная нагрузка.

Студенческий возраст представляет собой этап значительных перемен и вызовов, касающихся как учебной, так и личной сферы. Психоэмоциональное состояние студентов во время учебы в вузе является важным аспектом, влияющим на здоровье, качество жизни и общую жизненную удовлетворенность. Этот период адаптации и развития часто сопровождается различными стрессовыми ситуациями и тревожностью, что может серьезно повлиять на психологическое благополучие студентов.

Гипокомфортные и экстремальные природные факторы окружающей среды могут усугублять психоэмоциональную нагрузку на организм учащейся молодежи, провоцировать появление преморбидных состояний [8; 9].

Изучение психоэмоционального состояния студентов необходимо для разработки подходов к созданию поддерживающей среды, способствующей их эмоциональному комфорту и успешности в учебе. Повышенная учебная нагрузка является лишь одним из аспектов, стоящих перед студентами современной высшей школы. Они также испытывают давление социальной среды, где формируются общественные ожидания и стереотипы успеха. Исследование этой проблематики становится крайне актуальным, так как позволяет сокращать факторы риска, воздействующие на эмоциональное состояние студентов, способствует разработке и

внедрению целенаправленных стратегий поддержки, направленных на улучшение психологического состояния студентов. Подобные исследования не только подчеркивают важность заботы о психическом благополучии студентов в процессе их учебы, но и открывают новые горизонты для формирования эффективных стратегий, способствующих более здоровой, продуктивной и поддерживающей образовательной среде.

Студенты располагают значительными ресурсами для развития, в то же время имеется ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать им в достижении поставленных целей в обучении. Общеизвестно, что стресс – это один из спутников студенческой жизни [3]. Высокая информационная нагрузка, сжатые сроки сдачи заданий, сессионный период – все это может приводить к повышению уровня стресса. Личные обстоятельства также могут оказывать влияние на уровень стрессоустойчивости студенческой молодежи. Проблемы в личной жизни, финансовые трудности или конфликты в социальной среде – все это может увеличивать уровень стресса и оказывать негативное воздействие на обучение и общее благополучие студентов [10]. На каждом этапе учебы студенты могут сталкиваться с разными видами стресса, связанными с академическими или личными обстоятельствами [5].

Тревожность – еще один аспект, который

может оказывать влияние на психологическое состояние студентов. На разных курсах уровень тревожности может меняться. Тревожность, как эмоциональное состояние, имеет различные проявления на разных этапах учебы и может коррелировать с физиологическими особенностями. На начальных курсах, тревога часто связана с новизной ситуации. Это время, когда студенты только знакомятся с учебными требованиями, адаптируются к новым условиям и правилам университетской жизни. Неопределенность в понимании, как эффективно справляться с новыми обязанностями, и страх неуспеха могут стать источником тревожности. У старшекурсников тревога может принимать другие формы. Например, на третьем и четвертом курсах, когда студенты сталкиваются с выбором профессионального пути и подготовкой к будущей карьере, тревога может быть связана с беспокойством о будущем, сомнениями в выбранном пути или страхом неудачи. Также студенты могут испытывать тревогу в периоды экзаменов или сдачи крупных проектов. Этот тип тревоги связан с переживанием оценок, страхом провала и даже с перспективой потери возможности дальнейшего обучения или карьерного роста [2].

Психоземotionalное состояние студентов на разных курсах в вузе представляет собой динамический и эволюционирующий процесс. Каждый курс влечет за собой новые вызовы и изменения в психологическом статусе студентов, который охватывает различные аспекты и может варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей, этапа учебы и внешних факторов.

В начале учебы студенты могут испытывать смесь чувств: волнение перед началом нового этапа жизни, радость от возможности получать знания и стресс из-за неопределенности, связанной с адаптацией к новой учебной среде. Ощущение новизны и волнение перед неизведанным играют ключевую роль в эмоциональном статусе студентов на этом этапе. Переход из школьной жизни в университет требует от них адаптации к новым правилам, более высоким стандартам и учебной нагрузке. Это сопровождается неопределенностью по поводу успешной адап-

тации и способности справиться с новыми требованиями. Осознание новых социальных взаимодействий и возможности познакомиться с новыми людьми также играет важную роль в эмоциональном статусе студентов. Для многих это время возникновения новых дружеских связей, адаптации к новому коллективу и поиска своего места в университетском сообществе [1; 7].

Стресс на втором курсе может быть вызван углублением материала, наращиванием требований к выполнению заданий, особенно если студенты сталкиваются с более сложными предметами. Для некоторых это может стать источником беспокойства, так как возрастают ожидания уровня знаний и успеха. Студенты, успешно перенесшие адаптацию первого года, могут проявлять большую устойчивость к стрессу. Они часто более гибко и эффективно справляются с учебной нагрузкой, имеют лучшее понимание своих возможностей и лучше умеют управлять своим временем. Тревожность может сохраняться или возрастать на втором курсе из-за необходимости глубокого изучения определенных областей знаний. Это также период, когда студенты начинают задумываться о будущем, о возможной карьере, что может вызвать тревогу и беспокойство [8].

На четвертом курсе студенты сталкиваются с более интенсивной подготовкой к завершению учебы и переходу к новому этапу своей жизни, что может вызвать целый спектр эмоциональных состояний. Необходимость сдавать экзамены, защищать выпускные квалификационные работы или проекты может вызвать у студентов тревогу и беспокойство за успешное завершение учебы. Стрессоустойчивость становится ключевым аспектом на этом этапе. Студенты, обладающие высоким уровнем стрессоустойчивости, могут лучше справляться с высокими нагрузками, сохраняя эффективность в учебном процессе даже при возрастающем давлении. Подготовка к переходу из университета в профессиональную сферу может вызывать у студентов тревогу по поводу поиска работы, стабильности и успешного начала карьеры [8].

Изучение факторов, влияющих на психоземotionalное состояние студентов выс-

ших учебных заведений, является важным для создания комфортного психологического климата в коллективах [4]. Понимание и учет этих факторов позволяют специалистам по воспитательной работе и психологам внедрять более эффективные программы поддержки студентов, направленные на улучшение их психологического благополучия [2].

Цель исследования: исследование психоэмоционального состояния студентов университета на разных этапах обучения.

Были опрошены студенты Нижневартковского государственного университета в количестве 80 человек. Для определения уровня стрессоустойчивости и тревожности сту-

дентов, нами были использованы следующие методики:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона.

2. Методика для определения вероятности развития стресса Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина.

3. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном и Г. Виллиансоном, позволяет определить уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у обследуемых.

Таблица 1

### САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ, %

| Показатель         | курс |    |    |    |
|--------------------|------|----|----|----|
|                    | 1    | 2  | 3  | 4  |
| Отличный           | -    | -  | -  | 10 |
| Хороший            | 20   | 5  | 5  | 15 |
| Удовлетворительный | 25   | 40 | 55 | 30 |
| Плохой             | 55   | 55 | 40 | 45 |

Согласно результатам исследования отличный уровень стрессоустойчивости был выявлен только у 10% студентов 4 курса. Хороший показатель самооценки устойчивости к стресс-факторам чаще отмечался у обучающихся первого (20%) и четвертого курсов (15%). Большее количество студентов

с неудовлетворительным уровнем стрессоустойчивости было определено на 1 и 2 курсах (по 55%) (таблица 1).

Следующая методика была направлена на определение вероятности развития стресса (По Т.А. Немчину, Дж. Тейлору), она предназначена для выявления подверженности стрессу.

Таблица 2

### СКЛОННОСТЬ К РАЗВИТИЮ СТРЕССА, %

| Показатель                           | Курс |    |    |    |
|--------------------------------------|------|----|----|----|
|                                      | 1    | 2  | 3  | 4  |
| Высокая стрессоустойчивость          | 70   | 50 | 25 | 45 |
| Средняя стрессоустойчивость          | 10   | 30 | 35 | 45 |
| Высокая вероятность развития стресса | 20   | 20 | 40 | 10 |

Видится парадоксальным то обстоятельство, что больше всего студентов с высокими показателями стрессоустойчивости было выявлено на 1 курсе. Высокая стрессоустойчивость отмечалась у 70% первокурсников, 50% второкурсников, 45% выпускников и 25% студентов 3 курса. В выборках 1 и 2 курсов по

20% обучающихся пребывали в состоянии стресса. У 40% студентов 3 курса прогнозируется развитие дистресса (таблица 2).

Шкала Спилберга, созданная для оценки уровня тревожности, включает в себя два основных компонента: личностную тревожность и состояние реактивной тревожности.

Таблица 3

### УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ, %

| Показатель                    |    | Курс |    |    |    |
|-------------------------------|----|------|----|----|----|
|                               |    | 1    | 2  | 3  | 4  |
| Низкий уровень тревожности    | РТ | 70   | 70 | 65 | 75 |
|                               | ЛТ | 40   | 15 | 10 | 30 |
| Умеренный уровень тревожности | РТ | 25   | 30 | 30 | 20 |
|                               | ЛТ | 40   | 50 | 50 | 15 |
| Высокий уровень тревожности   | РТ | 5    | -  | 5  | 5  |
|                               | ЛТ | 20   | 35 | 40 | 55 |

Примечание: РТ – реактивная тревожность; ЛТ – личностная тревожность.

Большой процент студентов с низким уровнем реактивной тревожности был выявлен у студентов 4 курса обучения (75%), также достаточно много обучающихся с низким уровнем РТ отмечалось на 1 и 2 курсах. Высокий уровень реактивной тревожности встречался только у 1 респондента на 1, 3 и 4 курсах (таблица 3). Низким уровнем личностной тревожности в большей степени обладали студенты 1 курса (40%), в меньшей степени, обучающиеся 3 курса (10%). Высокий уровень ЛТ чаще отмечался у студентов выпускного курса (таблица 3).

Согласно результатам исследования, наблюдается тенденция роста уровня личностной тревожности и вероятности развития стресса к 3 курсу; можно сказать, что на 3 курсе обучения личностная тревожность влияет на стрессоустойчивость в большей

степени, чем на других курсах.

На третьем курсе студенты сталкиваются с рядом новых вызовов, которые могут повлиять на их психоэмоциональное состояние. Стресс может возникнуть из-за необходимости выбора специализации и более сложных учебных заданий. Стрессоустойчивость играет значимую роль на этом этапе обучения. Третий курс требует от студентов гибкости мышления, умения эффективно реагировать на новые требования и быстро адаптироваться к изменениям в учебном процессе. Те, кто обладает высокой стрессоустойчивостью, могут успешнее справляться с давлением и сложностями учебы. Тревожность также может возрастать из-за более серьезных решений, которые нужно принять на этом этапе обучения, особенно если студенты сталкиваются с неопределенностью относительно своего будущего и карьеры [6; 11].

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аношкин И.В. Оптимизм, контроль, самоэффективность и самодетерминация в учебной деятельности студента: учеб.-метод. пособие / И.В. Аношкин. – Симферополь: ИП Пинчук А. В., 2021. – 55 с.
2. Елисеева Ж.М. Стрессоустойчивость студентов-первокурсников / Ж.М. Елисеева, Т.В. Панова // Актуальные проблемы психологии в образовании: сб. науч. ст. всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / науч. ред. А.В. Прялухина. – Мурманск, 2019. – С. 85-88.

3. Бадмаева З.А., Джилеева Б.П. Проблемы формирования стрессоустойчивости у студентов // Инновационная наука. – 2020. – № 5. – С. 171-172.
4. Ефименко С.В. Психологические особенности организации учебно-воспитательного процесса в высшей школе // Избранные вопросы современной науки / М.А. Болгарова, С.В. Ефименко, П.Г. Бордовский и др. – Москва, 2014.-С. 40-66
5. Кондратьев Ю.М. Социальная психология студенчества: Учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2015. – 160 с.
6. Психология и педагогика высшей школы – Иванов. гос. политехн. ун-т; Романова К. Е. и др. – Иваново : [б. и.], 2018. – 250 с.
7. Погоньшьева И.А., Погоньшев Д.А. Влияние неблагоприятных экологических факторов на психофизиологическое состояние организма студентов в условиях приобского севера // В сборнике: Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск, 2015. – С. 55-60.
8. Погоньшьева И.А., Погоньшев Д.А., Лукьянченко Ю.Г. Взаимосвязь уровня тревожности и дезадаптации студентов // Вестник Сургутского государственного университета. – 2015. – № 3(9). – С. 65-69.
9. Соловьёва С.В., Церцек Т.Н., Бакиева Э.М., Трусевич Н.В., Соловьёв В.С. Психофизиологическая оценка стрессоустойчивости новопоселенцев северного города под влиянием обычных и новых факторов риска // Вестник Сургутского государственного университета. – 2015. – № 3(9). – С. 70-72.
10. Теплякова И.В. Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – № 1. – С. 216- 219.
11. Тюсова О.В., Исаева Е.Р., Юсупов В.В., Мордвинкина С.А., Ефимов Д.А., Власов Т.Д. Динамика психоэмоционального состояния студентов в период обучения в вузе в зависимости от уровня их психологической готовности к обучению // Ученые записки СПбГМУ им. Акад. И. П. Павлова. – 2020. – № 3. – С. 50-58.

## PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS IN THE DYNAMICS OF LEARNING

**MINULINA Alina Akhatovna**

Undergraduate Student

**POGONYSHEVA Irina Aleksandrovna**

Candidate of Sciences in Biology, Associate Professor

Nizhnevartovsk State University

Nizhnevartovsk, Russia

---

*The article reveals ideas about stress among students at various stages of education. The level of stress resistance and anxiety level of the subjects at different stages of training was revealed.*

**Keywords:** stress, anxiety level, stress resistance, student, training, workload.

---