

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Т. В. Козлова

*Белорусский государственный технологический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: koshiangel240683@mail.ru*

В статье представлены результаты психологического исследования по оценке эмоционального состояния студентов учреждения высшего образования с помощью теста-опросника по методике самочувствия, активности и настроения (САН) и анализ его результатов. Проведена диагностика эмоционального состояния у студентов 1–3-х курсов всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет».

The article presents the results of a psychological study assessing the emotional state of students at a higher education institution using a questionnaire test using the method of well-being, activity and mood (WAM) and an analysis of its results. A diagnosis of the emotional state of 1st-3rd year students of all faculties of the educational institution «Belarusian State Technological University» was carried out.

Ключевые слова: студенты; эмоциональное состояние; тест-опросник; оценка; самочувствие; активность; настроение.

Keywords: students; emotional state; test questionnaire; grade; well-being; activity; mood.

Человек подвергается воздействию факторов окружающей среды на протяжении всей своей жизни, включая внутриутробное развитие. Экологические факторы различаются по происхождению и природе. На психологическое и эмоциональное состояние человека влияют такие факторы, как погода и климат, профессия и межличностные отношения. Экологические факторы часто формируются в процессе взаимоотношений людей в семьях, группах и обществах. В этой ситуации человек подвергается большому количеству различных воздействий, которые формируют его психоэмоциональное состояние. Это проявляется как в положительных, так и в отрицательных эмоциях. Переживание этих эмоций и чувств влияет на формирование личности студента, перестройку его взглядов и отношения к действительности. Эмоциональные процессы студентов отражаются в условиях и задачах их деятельности, в отношении к ним, в их учебе и поведении, во всем, что происходит вокруг них. Эмоции и чувства ярко выражены и играют важную роль в деятельности студентов, особенно в стрессовые периоды (например, поступление в учреждение высшего образования (УВО), получение зачетов, экзамены) [3].

Студенты – динамичная возрастная группа, находящаяся в процессе биологического, психологического и социального становления и адаптации и характеризующаяся высокой уязвимостью и подверженностью нежелательным воздействиям, требующим особого контроля и охраны здоровья. Время студентов чрезвычайно загружено, особенно во время занятий, когда нагрузка значи-

тельно возрастает и достигает 15–16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима труда и отдыха, интенсивная информационная нагрузка, вызванная недостатком питания и физической активности, могут привести к неврологическим и психологическим срывам и ухудшению здоровья. Даже при достаточной физической активности студенты, посвятившие свою жизнь спорту, помимо учебы, испытывают сильные эмоциональные переживания, такие как спортивный азарт, энтузиазм борьбы, спортивная злость, соперничество и разочарование от поражения. Эти переживания положительно влияют на уровень успеваемости, стремление к победе, здоровье и удовлетворенность жизнью, однако негативные переживания также оказывают значительное неблагоприятное влияние на здоровье студентов [2].

Регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на такие психофизиологические функции, как восприятие, внимание и мышление, повышают умственную работоспособность и способствуют решению проблемы гармоничного развития физического и интеллектуального потенциала студентов [5].

Оценка эмоционального состояния студентов в образовательной среде является важным инструментом для создания благоприятной учебной среды и поддержки эмоционального благополучия студентов [6].

Целью исследования являлось проведение анализа и оценки эмоционального состояния у студентов 1–3-х курсов всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) по данным методики и диагностики самочувствия, активности и настроения (САН). У студентов 1–3-х курсов всех факультетов в количестве 389 человек (юношей – 207; девушек – 182) был проведен тест-опросник САН. Методика САН была предложена в 1973 году группой ученых 1 Московского медицинского института имени Сеченова. В состав разработчиков входили В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников. Опросник состоял из 30 пар противоположных характеристик, описывающих общие состояния, степень эмоциональной и физической активности и настроения. Каждая пара представляла собой шкалу, на которой испытуемый отмечал степень выраженности той или иной характеристики своего состояния. Предлагалось описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Студент должен был в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает его состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивалась в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом учитывалось, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группировались в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывалось количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делились на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствовали о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение [1, 4].

В таблице 1 представлены средние результаты опросника САН у студентов 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ.

Таблица 1 – Средние результаты опросника САН у студентов 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ (n = 389)

| Категория | Девушки (n = 182) | | | Юноши (n = 207) | | |
|--------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | 1 курс (n = 76) | 2 курс (n = 59) | 3 курс (n = 47) | 1 курс (n = 86) | 2 курс (n = 71) | 3 курс (n = 50) |
| | Средние результаты ($\bar{X} \pm \sigma$) | | | | | |
| Самочувствие | 3,4 ± 0,39 | 4,2 ± 0,29 | 3,5 ± 0,33 | 3,4 ± 0,10 | 3,2 ± 0,24 | 3,3 ± 0,16 |
| Активность | 2,7 ± 0,23 | 3,0 ± 0,17 | 3,2 ± 0,20 | 3,2 ± 0,21 | 3,8 ± 0,21 | 3,7 ± 0,16 |
| Настроение | 4,0 ± 0,17 | 4,4 ± 0,26 | 3,7 ± 0,18 | 4,4 ± 0,22 | 4,1 ± 0,17 | 3,8 ± 0,26 |

Согласно результатам опросника САН, представленным в таблице 1, самые высокие средние значения для всех студентов БГТУ находятся в диапазоне от 3,7±0,18 до 4,4±0,26 в категории настроение, вторые – в категории самочувствие от 3,2±0,24 до 4,2±0,29 и третьи – в категории активности от 2,7±0,23 до 3,8±0,21. Данные показывают, что активность студентов БГТУ снижается от курса к курсу. Это может быть связано со многими факторами, и с объемом работы, которую студенты выполняют в процессе обучения, и наличием у них работы на старших курсах.

В таблице 2 представлены нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у девушек 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ в процентах (%).

Таблица 2 – Нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у девушек 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ, в %

| Категория | Нормы оценки состояния испытуемого, в % | | | | | | | | |
|--------------|---|----|----|---|----|----|---|----|----|
| | Нормальная оценка состояния испытуемого (5,0–5,5) | | | Благоприятное состояние испытуемого (<4 баллов) | | | Неблагоприятное состояние испытуемого (>4 баллов) | | |
| | Курсы | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Самочувствие | - | 5 | 10 | - | 85 | 15 | 100 | 10 | 75 |
| Активность | 5 | 15 | 10 | 20 | 50 | 35 | 75 | 35 | 55 |
| Настроение | 1 | 10 | 15 | 59 | 60 | 20 | 40 | 30 | 65 |

В таблице 3 представлены нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у юношей 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ в процентах (%).

Таблица 3 – Нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у юношей 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ, в %

| Категория | Нормы оценки состояния испытуемого, в % | | | | | | | | |
|--------------|---|----|----|--|----|----|--|----|----|
| | Нормальная оценка состояния испытуемого (5,0–5,5) | | | Благоприятное состояние испытуемого (< 4 баллов) | | | Неблагоприятное состояние испытуемого (> 4 баллов) | | |
| | Курсы | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| Самочувствие | - | - | 5 | - | 35 | 20 | 100 | 65 | 75 |
| Активность | 10 | 10 | 10 | 25 | 30 | 15 | 65 | 60 | 75 |
| Настроение | 5 | 20 | 10 | 45 | 20 | 10 | 50 | 60 | 80 |

По данным анкетирования, наибольший процент студентов БГТУ с нормальным эмоциональным состоянием приходится на следующие категории: а) самочувствие: 10 % девушек на третьих курсах и 5 % юношей на третьих курсах; б) активность: 15 % девушек на вторых курсах и по 10 % юношей на всех курсах; в) настроение: 15 % девушек на третьих курсах и 20 % юношей на вторых курсах. Наибольший процент студентов БГТУ с благоприятным эмоциональным состоянием приходится на следующие категории: а) самочувствие: 85 % девушек на вторых курсах и 35 % юношей на вторых курсах; б) активность: 50 % девушек на вторых курсах и 30 % юношей на вторых курсах; в) настроение: 60 % девушек на вторых курсах и 45 % юношей на первых курсах. Наибольший процент студентов БГТУ с неблагоприятным эмоциональным состоянием приходится на следующие категории: а) самочувствие: 100 % девушек и юношей на первых курсах; б) активность: 75 % девушек на первых курсах и 75 % юношей на третьих курсах; в) настроение: 65 % девушек на третьих курсах и 80 % юношей на третьих курсах.

Глядя на полученные результаты, можно заметить, что показатели настроения у студентов находятся на высоком уровне (в области благоприятных оценок) и имеют практически одинаковое значение на каждом курсе. Показатели самочувствия находятся в среднем диапазоне или ниже (неблагоприятные оценки). Эти результаты могут свидетельствовать о том, что студенты не чувствуют себя расслабленными, они тревожны, возможно уставшие или вялые. С другой стороны, показатели активности ниже у студентов всех курсов (в пределах неблагоприятного диапазона). Это говорит о повышенной тревожности и неспособности реалистично оценивать происходящее или эффективно оценивать собственные возможности. Также есть различия в показателях по всем трем курсам, что можно рассматривать как начало усталости и дискомфорта студентов.

Эмоциональные состояния анализировались и оценивались с помощью теста-опросника по методике САН для студентов 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ. Результаты исследования показали, что все критерии оценки эмоционального состояния являются специфичными для студентов БГТУ. Однако как у девушек, так и у юношей результаты норм оценки состояния испытуемых в основном находятся в диапазоне благоприятных и неблагоприятных значений.

Неблагоприятные оценки в основном наблюдаются у всех курсов, а благоприятные – у студентов 1-х и 2-х курсов. Для нормализации оценки психологического состояния студентов преподавателям УВО следует обратить внимание на развитие данных категорий САН. Среда психологической безопасности и комфорта создается тогда, когда преподаватели обращают внимание на внутреннюю жизнь, чувства и переживания студентов. Когда весь образовательный процесс ориентирован на студента, возникает стремление к благополучию и развитию. Саморегуляция эмоционального состояния студента включает в себя контроль дыхания, концентрацию внимания, контроль мышечного напряжения, постизометрическую релаксацию, самомассаж, музыкотерапию и др. Метод САН – это метод текущего общего состояния человека на разных этапах жизнедеятельности. Он замечателен тем, что его можно использовать многократно, чтобы проследить динамику эмоционального состояния студента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Донцов, Д. А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки / Д. А. Донцов // Человеческий капитал. – 2019. – № 10 (130). – С. 106–117.
2. Зборовский, К. Э. Эмоциональное состояние и уровень физической активности у студентов спортивного и гуманитарного профиля / К. Э. Зборовский, Н. Г. Аринчина, О. Е. Аниськова // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 16–17 мая 2018 г. – Минск : БГУ, 2018. – С. 34–37.
3. Иванникова, И. Д. Оценка эмоционального состояния студентов в условиях стрессовой ситуации / И. Д. Иванникова, Е. П. Мелихова, И. И. Либина // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – Т. 7. – №S1. – С. 222–223.
4. Козлова, Т. В. Оценка эмоционального состояния студентов факультета информационных технологий технологического университета / Т. В. Козлова // Физическая культура и спорт в современном социуме [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19 мая 2023 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – С. 145–147.
5. Латышевская, Н. И. Оценка эмоционального состояния и внимания студентов, использующих разные виды физических нагрузок / Н. И. Латышевская // Междунар. науч.-исслед. журнал. – 2018. – №7 (73). – С. 100–103.
6. Назина, С. Л. Оценка эмоционального состояния студентов внутри группы с помощью информационных технологий / С. Л. Назина // Экономика и социум. – 2024. – № 1 (116). – С. 1690–1693.