

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

В последние годы направлению психологического сопровождения в образовательном процессе уделяется все больше внимания в связи с влиянием сложной социально-политической ситуации на студентов. Наиболее ярко переживания и явления дезадаптации проявляются в процессе образовательной и профессиональной деятельности. Это связано с перестройкой самой системы образования, введением новых требований и технологий, новых образовательных программ, необходимостью переезда в другие города, изменениями в системе труда и отдыха, недостатком материальных средств, столкновением с новыми или сильными эмоциональными переживаниями и т.д. Возникают различные психологические кризисы, затрудняющие адаптацию к социальной среде и сопровождающиеся эмоциональным напряжением, тревогой и растерянностью. В связи с этим студенты подвержены большому риску возникновения различных расстройств, чем их сверстники из других социальных групп. Это связано с сильным стрессом и неадекватным режимом физической активности в их повседневной жизни, то есть неумением рационально использовать свои физические силы. Это указывает на необходимость введения мер психологической поддержки в систему образования. Под термином «психологическая поддержка» понимается активное и целенаправленное содействие процесса формирования здоровой личности у студентов и представляет собой комплекс мер, направленных на оптимизацию психологического состояния человека и преодоление или снижение актуальности психологических барьеров, препятствующих трудовой, профессиональной и социальной самореализации на этапе обучения в учреждении высшего образования (УВО). Основной целью психологической поддержки является создание условий, в которых студенты могут полноценно развиваться и формировать личность, способную противостоять неблагоприятным условиям среды и самостоятельно преодолевать новые препятствия, мешающие их развитию [2, 4].

Специалисты в сфере ИТ в первую очередь должны отвечать склонности к математическим наукам, информатике и работе с техникой, в том числе с компьютерами. Они также должны уметь аналитически мыслить, иметь хорошую память и работать с большими объемами информации. Чувство ответственности, организованность, стрессоустойчивость и способность самостоятельно учиться по технической литературе также являются необходимыми качествами для сотрудников этой сферы, независимо от их должности. От сотрудников ожидают коммуникабельности, умения работать в команде и напрямую взаимодействовать с клиентами, а не тихих, сосредоточенных людей, проводящих весь день за компьютером. При создании продуктов сотрудники ИТ-сферы заботятся о своих будущих потребителях, поэтому они хорошо понимают интересы и потребности потенциальных клиентов [5].

Целью исследования являлось проведение анализа и оценки эмоционального состояния у студентов факультета информационных технологий (ФИТ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) по данным методики и диагностики самочувствия, активности и настроения (САН). У студентов 1-3 курсов ФИТ в количестве 61 человека (юношей – 34; девушек – 27) 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, 3].

В таблице 1 представлены результаты опросника САН у студентов 1-3 курсов ФИТ БГТУ.

Таблица 1 – Результаты опросника САН у студентов 1-3 курсов ФИТ БГТУ

Категория	Девушки			Юноши		
	1 курс (n=10)	2 курс (n=8)	3 курс (n=9)	1 курс (n=15)	2 курс (n=11)	3 курс (n=8)
	Средние результаты					
Самочувствие	3,8	4,4	3,7	3,3	3,3	3,4
Активность	2,9	3,0	3,3	3,1	3,9	3,6
Настроение	4,2	4,6	3,7	4,3	4,0	3,9

В таблице 3 представлены нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН.

Таблица 3 – Нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН

Категория	Нормы оценки состояния испытуемого		
	Нормальная оценка состояния испытуемого (5,0-5,5)	Благоприятное состояние испытуемого (<4 баллов)	Неблагоприятное состояние испытуемого (>4 баллов)
Самочувствие	-	2 курс (д)	1 и 3 курсы (д); 1-3 курсы (ю)
Активность	-	-	1-3 курсы (д и ю)
Настроение	-	1 и 2 курсы (д); 1 и 2 курсы (ю)	3 курс (д); 3 курс (ю)

По полученным данным опросника САН нормальную оценку эмоционального состояния имеют следующие студенты ФИТ БГТУ по категориям: а) самочувствие: 1 курс – 4 юноши (5,5; 3x5,0 баллов); 2 курс – 2 юноши (5,1; 5,3 баллов); 3 курс – 2 девушки (2x5,0

баллов) и 1 юноша (5,2 балла); б) активность: 1 курс – только у 1 юноши (5,4 балла); 2 курс – 1 девушка (5,2 балла) и 2 юноши (5,1; 5,4 баллов); 3 курс – только у 1 юноши (5,5 балла); в) настроение: 1 курс – 3 девушки (5,4; 2x5,1 баллов) и 4 юноши (5,0; 5,2; 5,3; 5,4 баллов); 2 курс – нормальную оценку эмоционального состояния не имеет ни один из студентов; 3 курс – 1 девушка (5,3 балла) и 2 юноши (5,0; 5,1 баллов).

Рассматривая полученные результаты, видно, что у студентов высоким показателем является настроение (в области благоприятных оценок) и имеет почти одинаковое значение на каждом курсе. Показатели самочувствия находятся в пределах и ниже средних значений (неблагоприятные оценки). Эти результаты могут свидетельствовать о том, что студенты чувствуют себя менее комфортно, более тревожно, возможно, устали или вялы. С другой стороны, показатель активности был ниже (в пределах неблагоприятного диапазона) у студентов всех курсов. Это указывает на повышенную тревожность и неспособность реалистично оценивать события или эффективно прогнозировать собственные возможности. Отмечены так же различия в показателях по трем курсам, что можно рассматривать как начало усталости и дискомфорта студентов.

С помощью теста-опросника по методике САН были проведены анализ и оценка эмоционального состояния у студентов 1-3 курсов ФИТ БГТУ. Результаты исследования показали, что для студентов ФИТ присущи все нормы оценки эмоционального состояния. Однако результаты нормы оценки состояния испытуемых, как у девушек, так и у юношей находятся в основном в пределах благоприятных и неблагоприятных значений. Неблагоприятная оценка состояния в основном у всех курсов, а благоприятная – у 1-2 курсов. Для того чтобы нормализовать оценку психологического состояния студентов, преподавателям УВО необходимо уделять внимание совершенствованию этих категорий САН. Когда преподаватели сосредотачиваются на внутренней жизни, чувствах и переживаниях своих студентов, создается атмосфера психологической безопасности и комфорта. Когда весь образовательный процесс сосредоточен на личности, создается стремление к здоровью и совершенствованию. Саморегуляция эмоционального состояния студента может включать контроль дыхания, улучшение концентрации внимания, контроль мышечного напряжения, постизометрическую релаксацию, самомассаж, ароматерапию и музыкотерапию.

Литература.

1. Доскин, В. А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // *Вопросы психологии*, 1973. – №6. – С.141–145.

2. Захарова, Е. А. Эмоциональное состояние студентов в первый семестр обучения состояния / Е. А. Захарова // *Международный студенческий научный вестник*, 2019. – № 3. – 60 с.

3. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов/ А.А.Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

4. Соколов, А. Д. Изменения эмоционального состояния студентов в ходе учебного процесса состояния / А. Д. Соколов [и др.] // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*, 2016. – № 3–4. – С. 556–559.

5. Шарников, Е.С. Характеристики эмоционального интеллекта у студентов IT-специальностей / Е.С. Шарников // *Векторы психологии–2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде [Электронный ресурс]: междунар. науч.-практ. конф. (Гомель, 25 июня 2020 года): сборник материалов / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. – С. 395–398.*