

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР ОБУЧЕНИЯ

Захарова Е.А.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, г.

Нерюнгри, Республика Саха Якутия, e-mail: lizu98@mail.ru

В статье рассматривается эмоциональное состояние студентов как один из факторов психического здоровья и его значимость для эффективной учебной и общественной деятельности. Для определения эмоционального состояния студентов использована методика САН (1973 г.). В исследовании приняли участие студенты гуманитарных специальностей, поступившие в институт в 2017 и 2018 годах, прошедшие тестирование в первом семестре. В ходе исследования была выявлена общая оценка эмоционального состояния студентов, которая отмечается как средний показатель по шкале САН и говорит о благоприятном состоянии студентов. В отдельных показателях: «самочувствие», «активность» и «настроение» имеются расхождения. Наибольшую оценку со значением «высокая» имеет «активность» в обеих группах. Отмечается низкий показатель в «самочувствии» у студентов 2017 года поступления в вуз и в «настроении» у студентов 2018 года поступления. Эти результаты хотя и отражают благоприятное состояние студентов, но снижены до средних оценок, указывая на уменьшение комфортности, повышение тревожности, возможную усталость, апатию. Также в статье говорится о необходимости привлечения повышенного внимания педагогов к эмоциональному состоянию студентов и приводятся приемы для его саморегуляции.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, самочувствие, активность, настроение, психическое здоровье, студенты вуза, первый семестр.

THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS IN THE FIRST SEMESTER

Zakharova E. A.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri, Republic of Sakha

Yakutia, e-mail: lizu98@mail.ru

The article deals with the emotional state of students as one of the factors of mental health and its importance for effective educational and social activities. To determine the emotional state of students used the method of SAN (1973). The study was attended by students of Humanities who entered the Institute in 2017 and 2018, tested in the first semester. The study revealed a General assessment of the emotional state of students, which is marked as an average on the SAN scale and indicates a favorable state of students. In some indicators: "well-being", "activity" and "mood" there are differences. The highest score with a value of "high" has "activity" in both groups. There is a low rate in the "well-being" of students in 2017 admission to the University and in the "mood" of students in 2018 admission. These results, although they reflect the favorable state of the students, but reduced to average scores, indicating a decrease in comfort, increased anxiety, possible fatigue, apathy. The article also speaks about the need to attract increased attention of teachers to the emotional state of students and provides techniques for its self-regulation.

Key words: emotional state, well-being, activity, mood, mental health, university students, first semester.

Первый год обучения в высшем учебном заведении для студентов в той или иной степени является стрессовым, что отражается на психическом здоровье. Это связано со сменой обстановки, принятием нового коллектива, уровнем сложности обучения и многими другими факторами. Особенно психическое здоровье усугубляется в первые месяцы обучения, в период, когда студенты первого курса слабо ориентируются в новой обстановке и обычно медленно приспосабливаются к сменившимся условиям обучения и новому коллективу. Исследование социально-психологической адаптированности и вегетативной устойчивости

студентов технического вуза показывает, что самая многочисленная группа риска отмечается по вегетативной неустойчивости среди студентов 1 курса (более 40% опрошенных) [1] . Неблагоприятное эмоциональное состояние студентов отрицательно сказывается на успешности обучения, снижает интерес к обучению, может вызвать конфликты с преподавателями.

О сложной диалектике соотношения эмоций и деятельности человека свидетельствуют результаты большого количества исследований, проведенных в конце XIX - начале XX века и продолжающихся до настоящего времени. Результаты этих исследований показывают, что положительное или отрицательное влияние эмоций на деятельность зависит от интенсивности эмоционального компонента и от степени сложности деятельности [2].

Говоря об эмоциональном состоянии студента необходимо учитывать то, что эмоции являются важным компонентом в структуре психического здоровья в целом. Эмоциональное благополучие - основной фактор психического благополучия. Психическая составляющая здоровья определяет качество нашей жизни. От него в значительной степени зависят личное счастье человека, его профессиональные успехи, взаимоотношения с другими людьми и все аспекты физических компонентов здоровья [3].

Обучение в вузе требует от студенческой молодежи достаточно высокого уровня физической и умственной работоспособности, дисциплинированности, способности к запоминанию большого количества информации в короткие сроки, соблюдения режима дня, умения общаться с большим количеством людей, принимать верные решения в самых различных ситуациях и т. д. Учебно-профессиональная деятельность студентов составляет в среднем более двенадцати часов в день. Они спят не более семи часов в сутки, а учебные задания обычно выполняют по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Высокие физические и умственные нагрузки студентов сопряжены с требованием самостоятельности и способностью принимать решения в новых сложных условиях вузовской деятельности, авторитарным стилем и высокой требовательностью преподавателей, недостаточным вниманием молодых людей к своему здоровью. На этом фоне отсутствие положительного подкрепления учебной деятельности студентов со стороны преподавателей формирует у них высокие ожидания наказания, неверие в свои возможности, в результате чего молодой человек «теряет» связь между затрачиваемыми усилиями и результатами своей учебно-профессиональной деятельности, у него снижается мотивация к ней. Это вызывает чувство страха и неопределенности, развитие симптомов эмоционального выгорания [4] .

Проанализировав опыт работы теоретиков и практиков по вопросу психического здоровья человека, а именно работы В.И Слободчикова, И.В. Дубровиной, Р.С. Немова, М.С.

Роговина, Б.С. Братусь и В.И. Ильинича, мы сделали вывод о том, что эмоциональное благополучие – один из важных факторов психического здоровья.

Проблема изучения эмоционального состояния первокурсников в первый семестр обучения в отечественной психологии не получила должной разработки. Прежде всего в данной области рассматривались изменения физического и психического здоровья студента во время сессии. Настоящее исследование посвящено изучению эмоционального состояния студентов первого курса Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета в г. Нерюнгри.

Нами было проведено тестирование, в котором приняли участие студенты гуманитарного направления таких специальностей как, начальное образование, прикладная информатика, отечественная филология и зарубежная филология. Это 37 студентов, поступивших в 2017 году и столько же в 2018 году.

Для определения эмоционального состояния широко используется методика САН (самочувствие, активность, настроение). При разработке методики авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников (1973 г.) 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 [5].

Самочувствие - это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п.

Активность - одна из сфер проявления темперамента, которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение — сравнительно продолжительное, устойчивое состояние человека, которое может быть представлено как: эмоциональный фон (приподнятое, подавленное), т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий.

Тест САН представлен 30-ю парами слов противоположного значения, причем каждую категорию (С, А и Н) характеризует 10 пар слов. Категории С соответствуют следующие пары слов – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; категории А - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; категории Н - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Между парами слов расположен ряд цифр «3 2 1 0 1 2 3». Задача испытуемого отметить в каждой строке цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент исследования. При расшифровке заполненной таблицы

оценки признака перекодируются в ряд от 10 до 70. При этом балл 3, соответствующий плохому настроению, низкой активности и плохому самочувствию, приобретает значение 10, а балл 3, отражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение, приобретает значение 70.

Таким образом, по каждой шкале полученная сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в период исследования следующим образом: менее 30 баллов - низкая оценка; 30 - 50 баллов - средняя оценка; более 50 баллов - высокая оценка [6].

Результаты нашего тестирования приведены на рис.1.

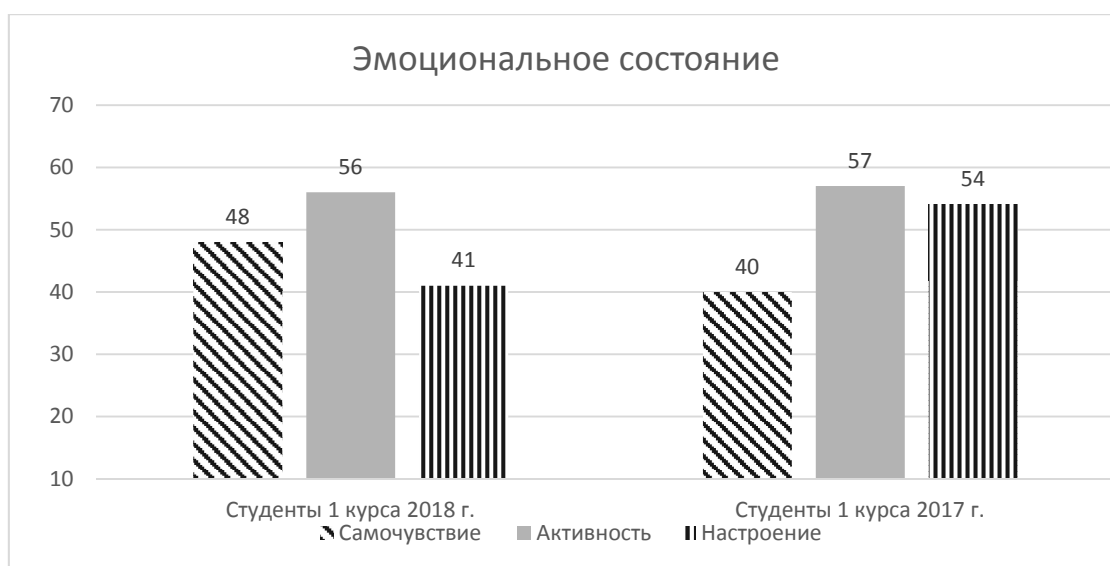


Рис. 1. Показатели эмоционального состояния студентов-первокурсников в первом семестре

Рассматривая полученные результаты, мы видим, что у обеих групп высоким показателем является активность, и имеет практически равное значение – 56 (2018 г.) и 57 (2017 г.). Показатели самочувствия находятся в пределах средней оценки. Но у студентов первого курса 2017 года этот показатель составляет только 40 единиц и ниже на 8 единиц по сравнению со студентами 2018 года поступления, у которых данный показатель приблизился к высокому значению. Эти результаты могут говорить о снижении комфортности, повышении тревожности у студентов, возможном состоянии усталости и апатии. Показатель настроения, наоборот, является более низким среди студентов 1 курса 2018 года, находясь в интервале средней оценки (41). Это указывает на повышенную возбудимость студентов, что мешает им реально оценивать происходящие события и эффективно прогнозировать свои возможности. У студентов 2017 года поступления отмечается высокая оценка «настроения», достигнув значения 54.

Также можно заметить расхождения по всем трем показателям в обеих группах, что можно рассматривать как наступление утомления и дезадаптацию студентов.

Далее рассчитаем среднюю оценку совокупности всех трех показателей (табл. 1).

Таблица 1

Средняя оценка показателей САН студентов 1 курса

Группы	Самочувствие	Активность	Настроение	Средняя оценка
Студенты 2017 года поступления	40	57	54	50,33
Студенты 2018 года поступления	48	56	41	48,33
Средний показатель	44	56,5	47,5	49,33

Определяя общий показатель теста САН в первом семестре для студентов 1 курса 2018 и 2017 годов поступления в вуз, можно отметить, что их эмоциональное состояние имеет среднюю оценку совокупности показателей самочувствия, активности и настроения - 49,33.

В связи с чем, следует обратить внимание педагогов на улучшение этих показателей.

В настоящее время система вузовского образования претерпевает изменения в направлении личностно-ориентированного подхода. Данное направление нацелено на студента во всех его проявлениях и является оптимальной моделью взаимодействия студента и преподавателя. Здесь необходимо учитывать все особенности познавательной, мотивационной, личностной сферы обучаемого. Внимание со стороны педагога к внутреннему миру студента, к его чувствам, переживаниям создает атмосферу психологической безопасности, комфорта. Направленность всего образовательного процесса на личность, формирует в нем мотивацию здоровья и совершенствования [7, с. 112].

Среди способов саморегуляции эмоционального состояния студентов можно предложить: управление дыханием; упражнения на концентрацию внимания; управление тонусом мышц; самомассаж; ароматерапию и музыкатерапию [8].

Список литературы

1. Полкова К.А., Прокопенко Л.А. Оценка социальной адаптированности и вегетативной устойчивости студентов технического института / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 383-387.
2. Влияние эмоциональных состояний на деятельность человека. [Электронный ресурс]. URL: <https://bookuceba.com/sudebnaya-psihologiya-knigi/vliyanie-emotsionalnyih-sostoyaniy-deyatelnost-21831.html> (дата обращения: 15.05.2019)

3. Психическая составляющая здоровья. [Электронный ресурс]. URL: http://www.vospitau.ru/kultura_psihicheskogo_zdorovja/index.html (дата обращения: 01.06.2019)
4. Родин Ю.И., Метелкина Д.С., Мишина А.В. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 2А. С. 90-95. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2018-2/11-rodin-metelkina-mishina.pdf> (дата обращения: 15.05.2019)
5. Методика «Самочувствие Активность Настроение» САН. [Электронный ресурс]. URL: <https://megaobuchalka.ru/12/6211.html> (дата обращения: 10.05.2019)
6. Прокопенко Л.А. Методы оценки уровня здоровья и функционального состояния организма : метод. реком. для студ. высш. учеб. зав. по дисциплине «Физическая культура». – Нерюнгри: Технический институт (ф) СФВУ, 2017. – С. 29-30
7. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
8. Способы саморегуляции эмоциональных состояний. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2237688/page:4/> (дата обращения: 10.06.2019)