



ОЦЕНКА САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ И НАСТРОЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ Г. МИНСКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕСТА САН

Гузик Е.О., Сидукова О.Л., Янковская Н.Г.
кафедра гигиены и медицинской экологии БелМАПО

Минск, 2021г.

Актуальность

Нарушение гигиенических требований при организации образовательного процесса на фоне значительных умственно-эмоциональных нагрузок при ограниченном двигательном режиме способствует нервно-психической дезадаптации и определяет развитие у учащихся психической напряженности, стресса, повышению уровня тревоги. Для разработки мероприятий по профилактике неблагоприятно воздействия образовательного процесса актуальным является изучение психоэмоционального состояния учащихся с использованием опросника САН.

Цель исследования

Оценить психоэмоциональное состояние учащихся 5 – 11 классов разных типов учреждений общего среднего образования и его динамику в зависимости от года обучения с использованием методики САН

Материалы и методы



С использованием опросника САН проанкетировано 570 учащихся в возрасте 10 – 17 лет, в том числе 300 девочек и 270 мальчиков, обучающихся в «Гимназии №18 г. Минска» и «Средней общеобразовательной школе № 73 г. Минска»

ОПРОСНИК САН
(САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ)



Тест САН представлен 30-ю парами слов противоположного значения, причем каждую категорию характеризует 10 пар слов.

Оценка своего эмоционального
состояния учащимися



Категории Самочувствие соответствуют следующие пары слов – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; категории Активность - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28; категории Настроение - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.



В каждой шкале сумма баллов находится в пределах от 1 до 7 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в период исследования следующим образом: менее 3 баллов - низкая оценка; 3 - 5 баллов - средняя оценка; более 5 баллов - высокая оценка

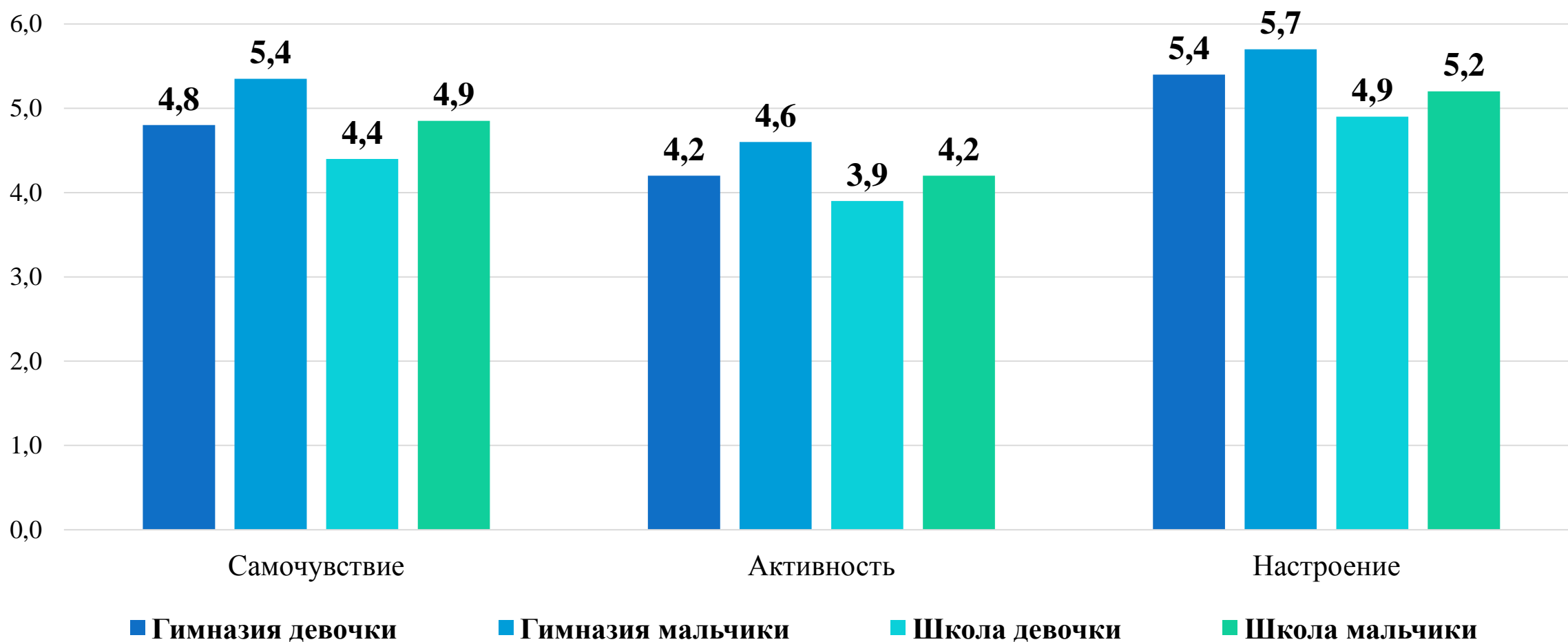


Задание 05.06:

**«РАЗРАБОТАТЬ И ВНЕДРИТЬ МЕТОД
ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В
УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

ОНТП «Гигиеническая безопасность»

Уровни самочувствия, активности, настроения учащихся 5 – 11 классов г. Минска в зависимости от пола (балл)



Показатели самочувствия, активности и настроения у мальчиков 5 – 11 классов г. Минска с использованием опросника САН, баллы



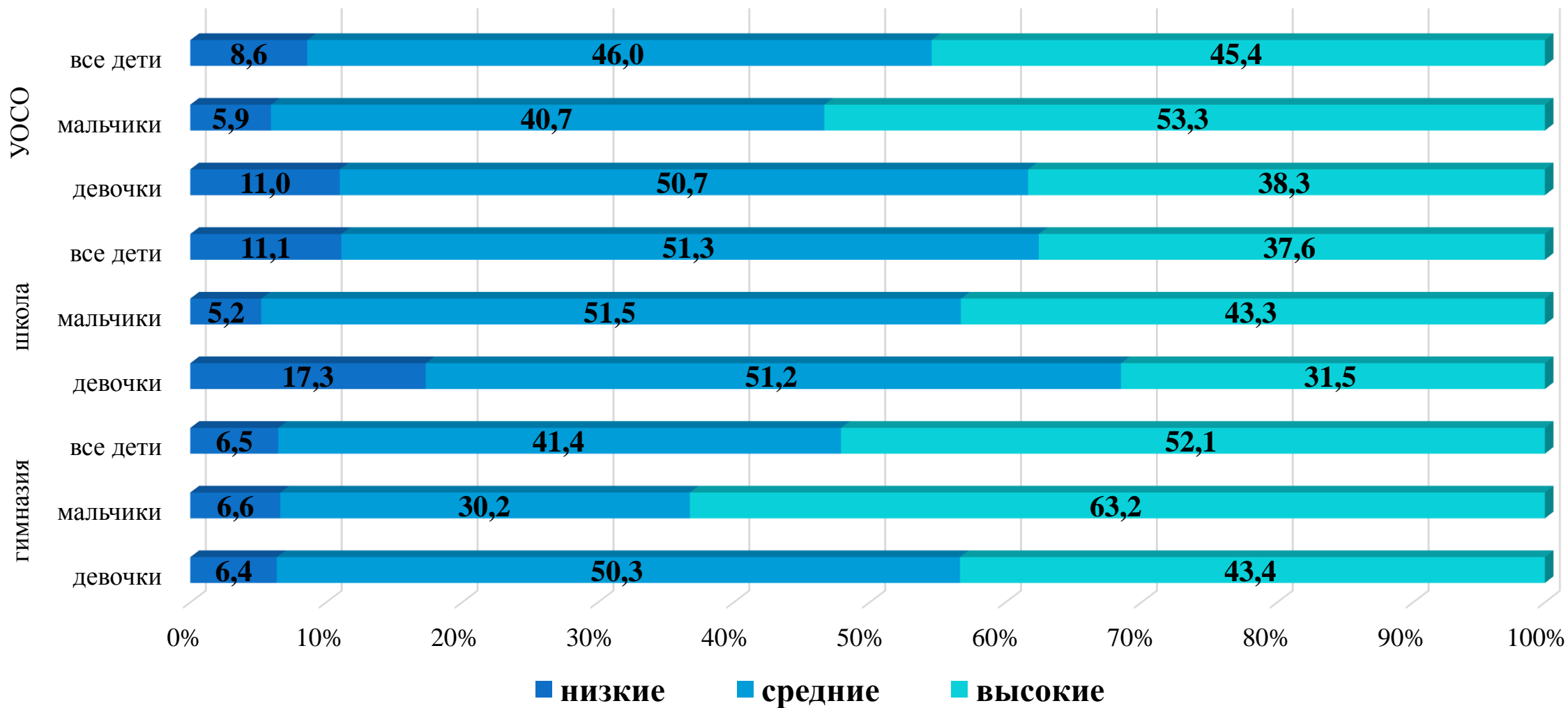
Год обучения	Гимназии			Школа		
	Самочувствие	Активность	Настроение	Самочувствие	Активность	Настроение
5-й класс	5,2 [3,9; 6,0]	4,2 [3,4; 5,4]	5,4 [4,7; 6,2]	5,4 [4,7; 6,2]	4,2 [3,6; 5,4]	5,7 [4,6; 6,3]
6-й класс	5,8 [5,2; 6,0]	5,0 [4,3; 5,0]	6,2 [5,2; 6,7]	4,9 [4,3; 5,6]	4,3 [3,5; 5,1]	5,2 [4,2; 5,6]
7-й класс	5,4 [4,4; 6,0]	4,6 [3,9; 5,4]	5,8 [5,4; 6,2]	4,7 [4,1; 5,8]	4,1 [3,0; 4,9]	5,4 [4,2; 6,2]
8-й класс	4,6 [3,2; 5,4]	4,0 [3,5; 4,6]	5,2 [2,9; 5,8]	4,9 [3,9; 5,9]	4,0 [3,4; 4,5]	4,9 [4,0; 5,7]
9-й класс	5,1 [4,8; 6,8]	5,0 [4,5; 5,6]	5,7 [4,9; 6,7]	4,9 [3,6; 5,5]	4,5 [3,8; 5,0]	5,0 [4,2; 5,6]
10-й класс	4,8 [4,3; 5,7]	4,4 [3,8; 5,1]	5,2 [4,7; 5,7]	4,2 [3,7; 4,6]	4,1 [3,9; 4,3]	4,9 [4,6; 5,5]
11-й класс	5,7 [5,3; 6,3]	4,9 [4,6; 5,5]	6,3 [5,7; 6,4]	4,4 [3,3; 5,0]	4,1 [3,9; 5,2]	5,3 [4,1; 6,1]

Показатели самочувствия, активности и настроения у девочек 5 – 11 классов г. Минска с использованием опросника САН, баллы

Год обучения	Гимназии			Школа		
	Самочувствие	Активность	Настроение	Самочувствие	Активность	Настроение
5-й класс	4,8 [4,1; 5,8]	4,1 [3,7; 4,6]	5,6 [4,7; 6,2]	4,4 [3,6; 6,0]	3,9 [3,1; 5,1]	4,9 [4,1; 6,0]
6-й класс	5,6 [4,8; 6,1]	4,5 [3,8; 5,8]	5,8 [5,2; 6,4]	4,7 [4,1; 5,5]	4,2 [4,1; 4,6]	4,8 [3,9; 5,8]
7-й класс	4,8 [4,1; 5,8]	4,4 [3,7; 4,8]	5,3 [4,9; 6,0]	5,5 [3,6; 6,4]	4,2 [3,3; 5,4]	5,5 [4,5; 6,5]
8-й класс	4,2 [3,3; 5,0]	3,6 [3,1; 4,0]	4,5 [3,8; 5,3]	4,1 [3,1; 5,0]	3,9 [2,9; 4,3]	4,6 [3,7; 5,7]
9-й класс	4,3 [3,5; 5,5]	3,8 [2,6; 4,5]	5,3 [3,6; 6,1]	4,4 [2,9; 4,8]	3,8 [3,1; 4,4]	4,5 [3,5; 5,9]
10-й класс	5,4 [4,3; 5,7]	4,1 [3,7; 4,8]	5,9 [5,3; 6,1]	3,7 [3,3; 4,0]	3,7 [3,2; 3,8]	4,8 [4,5; 5,1]
11-й класс	4,5 [3,4; 5,3]	4,3 [3,4; 4,5]	5,5 [5,0; 5,8]	3,9 [3,5; 5,0]	3,9 [2,9; 4,8]	4,8 [2,9; 5,9]

Самочувствие - это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей, чувств и пр. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/ хорошее самочувствие, бодрость / недомогание), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела)

Распределение учащихся 5 – 11 классов г. Минска по шкале «Самочувствие» (%)

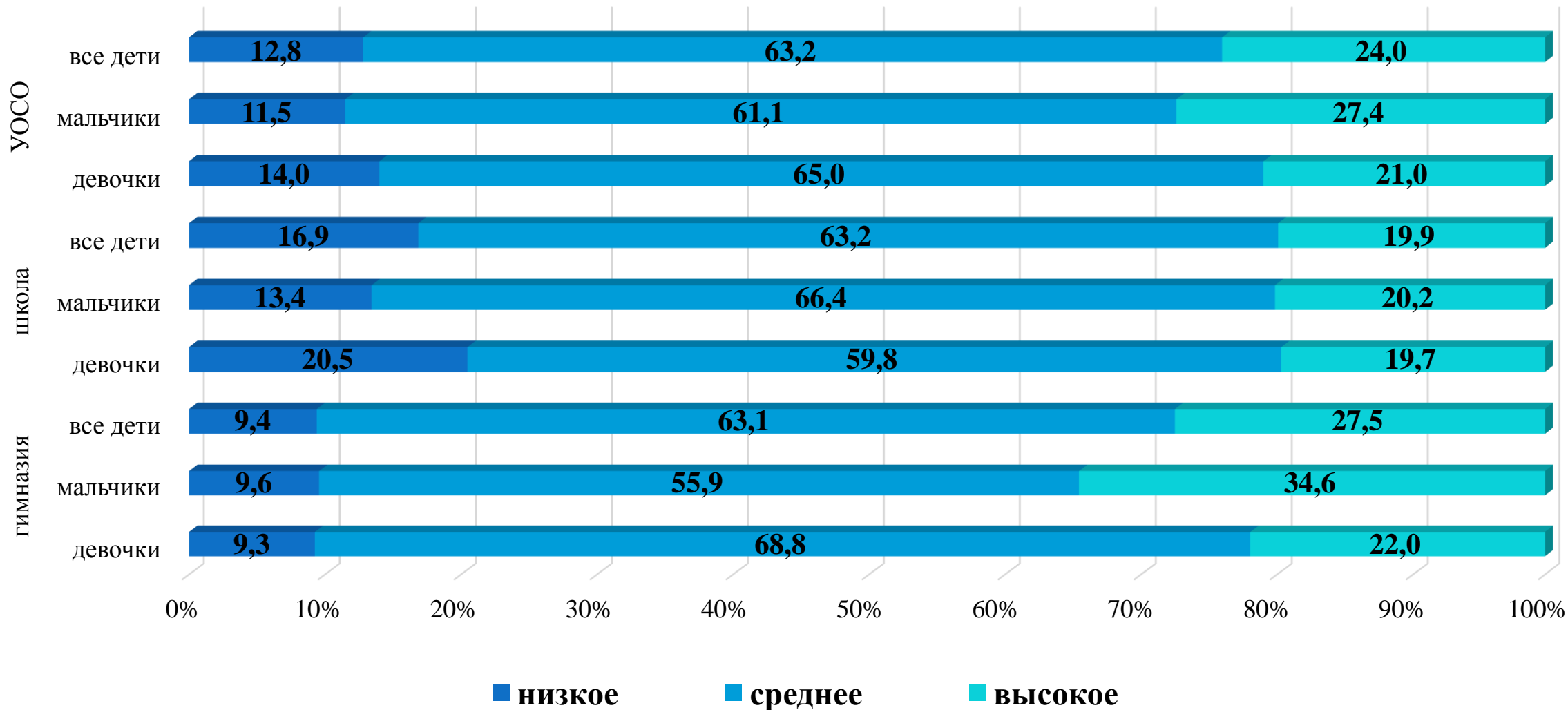




- ❖ При анализе психоэмоционального состояния учащихся по шкале «Самочувствие» неблагоприятная ситуация (уровни самочувствия ниже 4-х баллов) выявлена у девочек 10-х (3,7 [3,3; 4,0] баллов) и 11-х (3,9 [3,5; 5,0] баллов) классов школы. Во всех остальных возрастно-половых группах показатели самочувствия находятся в благоприятном уровне.
- ❖ Анализ индивидуальных данных учащихся по шкале «Самочувствие» свидетельствует, что каждый двенадцатый учащийся (8,6%) имеет низкие значения по данному критерию, 45,4% обследованных – высокие. Причем среди девочек низкие значения встречаются в два раза чаще по сравнению с мальчиками, составляя 11,0% и 5,9% соответственно (различия статистически значимы Chi-square test, $\chi^2=14,3387$, $p=0,000770$).
- ❖ Минимальный удельный вес учащихся, имеющих низкие значения по шкале «Самочувствие» в 6-х (4,0%), 7-х (5,8%) и 10-х (5,1%) классах (различия статистически значимы Chi-square test, $\chi^2=33,7043$, $p=0,000751$). Среди учащихся 8-х, 9-х и 11-х классов максимальная доля учащихся, имеющих низкие значения по шкале «Самочувствие», составляющие 13,0%, 18,1% и 10,5% соответственно.

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. Активность является всеобщей характеристикой живых существ и строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма.

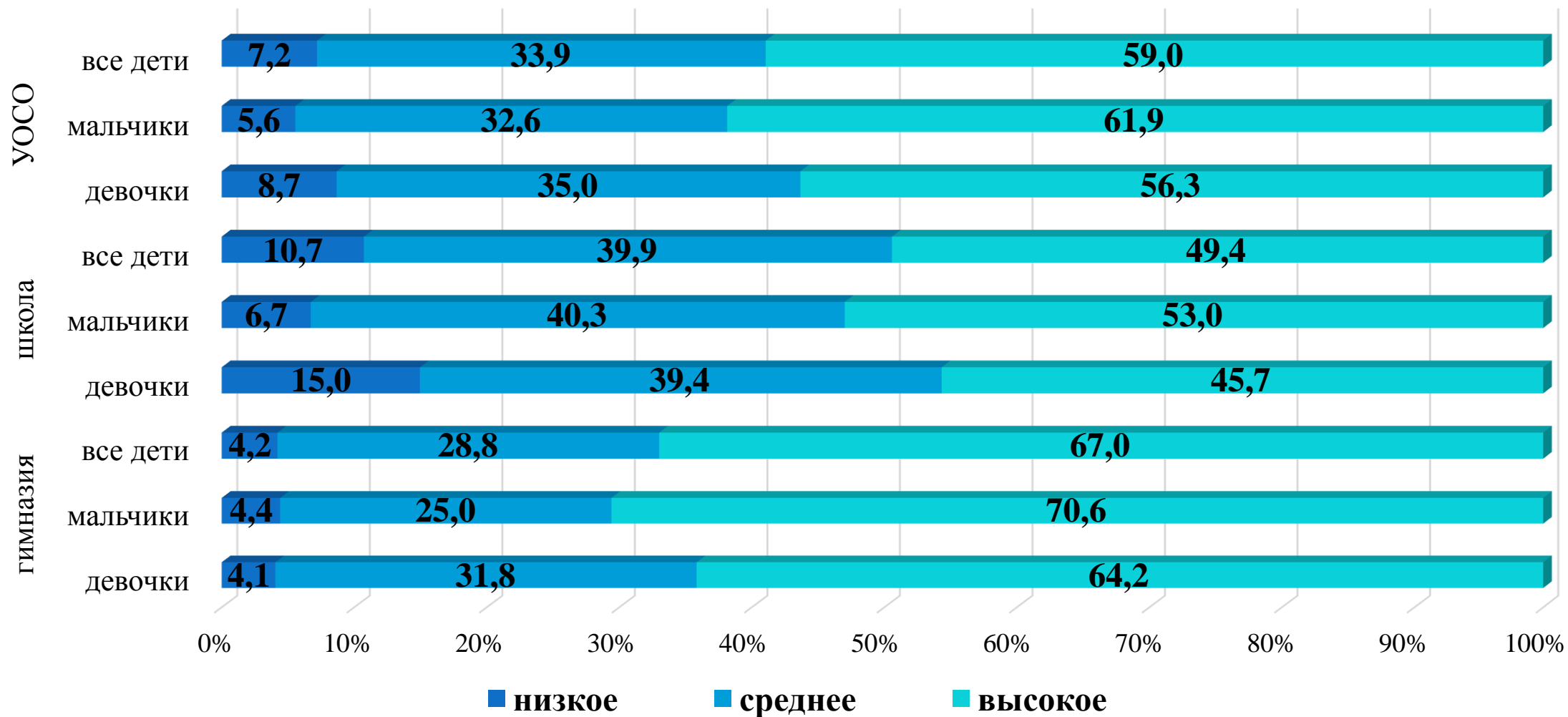
Распределение учащихся 5 – 11 классов г. Минска по шкале «Активность»



- ❖ Значения ниже 4-х баллов (свидетельствующие о неблагоприятном психоэмоциональном состоянии по шкале «Активность») выявлены среди девочек гимназии в 8-х (3,6 [3,1; 4,0] балла) и 9-х (3,8 [2,6; 4,5] балла) классах. В школе аналогичная ситуация отмечена у девочек 5,-х (3,9 [3,1; 5,1] балла), 8 – 11-х классов (от 3,7 [3,2; 3,8] до 3,9 [2,9; 4,8] балла)
- ❖ При оценке индивидуальных данных у каждого восьмого учащегося низкий уровень активности (12,8%), у каждого четвертого (24,0%) – высокий. Две трети учащихся имеет средний уровень активности по результатам самооценки с использованием методики САН. Статистически значимых различий в распространенности низких и высоких значений по шкале «Активность» между мальчиками и девочками не выявлено (Chi-square test, $\chi^2=3,47141$, $p=0,176275$)
- ❖ В 6-х и 10-х классах минимальная доля учащихся имеет низкие значения по шкале «Активность», составляя 8,1% и 0,0%. Самая высокая распространенность низкого уровня по данной шкале в 8-х (16,9%), 9-х (18,1%) и 11-х (15,8%) классах.

Настроение является сравнительно продолжительным, устойчивым состоянием человека. Оно может быть представлено как эмоциональный фон (приподнятое или подавленное) или четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, настроение проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера и всегда направлено на тот или иной объект.

Распределение учащихся 5 – 11 классов г. Минска по шкале «Настроение» (%)



- ❖ Среди обследованных у 7,2% низкий уровень по шкале «Настроение», у 59,0% - высокий.
- ❖ Низкий уровень по шкале «Настроение» в 2,5 раза чаще встречается у школьников по сравнению с гимназистами (различия статистически значимы Chi-square test, $\chi^2=20,8666$, $p=0,000029$). Данная тенденция наиболее выражена у девочек, среди которых у каждой шестой (15,0%) низкий уровень настроения. Около половины школьников и две трети гимназистов имеют высокий уровень по шкале «Настроение».
- ❖ В 6-х, 7-х и 10-х классах минимальная доля учащихся имеет низкие значения по шкале «Настроение», составляя 2,0%, 4,8% и 2,6%, Самая высокая распространенность низкого уровня по данной шкале в 8-х (10,4%), 9-х (14,5%) и 11-х (13,2%) классах.

Заклучение

Оценка данных, полученных на основании анализа использования опросника САН свидетельствует о благоприятном психоэмоциональном состоянии у учащихся 5 – 11 классов г. Минска. Низкий уровень по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение» имеют 8,6%, 12,8% и 7,2% обследованных учащихся соответственно. Наиболее неблагоприятная психоэмоциональная ситуация среди учащихся 8-х, 9-х и 11-х классов.

Полученные результаты целесообразно использовать при разработке профилактических мероприятий.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

