

Лобачова І. О., студентка біолого — технологічного факультету

Сумського національного аграрного університету

Науковий керівник: Самохвалова І. Ю., доктор філософії,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумського національного аграрного університету

Дослідження домінуючого настрою та психічного стану студенток аграрного університету

Сучасний інтенсивний та напружений ритм життя в умовах воєнного стану, підвищені вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати негативні психічні стани. Реалії сьогодення потребують залучення різноманітних психологічних засобів покращення психічного здоров'я особистості [2;3].

Мета дослідження: провести аналіз домінуючого настрою і психічного стану студенток аграрного університету.

Діагностика домінуючого стану проводилась за методикою розробленою Л. Куліковим [1]. Оцінка домінуючого стану проводиться за результатами, що відбивають протилежні психічні стани людини: наприклад, бадьорість-смуток, спокій-тривога та інші. Високі оцінки (більше 60 балів) відбивають позитивні зміни в психіці, готовність до подолання перешкод, розширення інтересів, бажання діяти, упевненість у своїх силах, рівний емоційний фон. Низькі оцінки (менше 40 балів) – це пасивне ставлення до життя, розчарованість навколишніми подіями та власними діями, підвищена стомлюваність, напруженість, занепокоєння, підвищена дратівливість, негативний емоційний фон.

Дослідження проводилися в Сумському національному аграрному університеті. Було обстежено 75 студенток факультету агротехнологій та природокористування та біолого - технологічного факультету.

Домінуючий настрій і психічний стан - є важливими показниками добробуту особи, переживання повноти життя, стійкості у важких життєвих ситуаціях (табл. 1)

Таблиця 1

Середні значення характеристик настроїв студенток аграрного університету

Показники	Середні значення Т балів
Активне- пасивне ставлення до життєвої ситуації	45,96± 1,34
Бадьорість - смуток	53,76± 0,16
Тонус: високий - низький	48,36± 0,24
Спокій — тривога	33,97± 0,91
Стійкість - нестійкість емоційного тону	43,27± 2,13
Задоволеність життям в цілому	48,25±1,76
Позитивний образ самого себе	44,54±0,45

Аналізуючи отримані дані, за шкалою “Активне - пасивне ставлення до життєвої ситуації” результат студенток аграрного університету становить 45,96± 1,34 бали, що дозволяє скласти уявлення про характеристику стану, яка у більшості випадків сильніше залежна від активності особистості, ніж від інших факторів.

За даними дослідження можна зазначити, що за шкалою «Бадьорість-смуток» студентки частіше перебувають в бадьорому стані та демонструють його.

Енергетичні характеристики для будь-якого психічного стану є найважливішим виміром. У ситуації гострого стресу людина частіше відчуває підйом сил, але часто спостерігається і протилежна картина - відчуття слабкості[1]. Ці стани відтворює шкала “Тонус: високий — низький”, показники якої у студенток аграрного університету становлять 48,36± 0,24 балів, що відповідає низькому рівню.

Шкала “Спокій - тривога” призначена для вимірювання рівня генералізованої тривоги. Середні показники за цією шкалою становлять 33,97± 0,91 балів, що характеризує стан при якому тривога підсилює звучання

емоціогенних подразників різної сили, у тому числі й незначних, збільшуючи інтенсивність негативних емоцій, посилюючи їх негативний вплив на свідомість, поведінку і діяльність.

В результаті аналізу даних за шкалою “Стійкість - нестійкість емоційного тону” показник становить $43,27 \pm 2,13$ балів, що показує нестійкість емоційного фону. Це, на нашу думку, пов'язано з фіксацією уваги на значущих подіях, об'єктах, психотравмуючих обставинах.

Переживання повноти життя - один з основних важелів психологічної стійкості особистості. За даними дослідження за шкалою “Задоволеність - незадоволеність життям у цілому середній бал у студенток аграрного університету становить $48,25 \pm 1,76$ балів, що відображає позитивні думки до внутрішніх аспектів переживань, до почуття задоволеності своїм життям.

За шкалою “Позитивний - негативний образ самого себе” середній результат становить $44,54 \pm 0,45$ балів, що дає підстави говорити про достатню щирість у відповідях, виражену прагненні до адекватності в оцінці власних психологічних особливостей і свого стану, про критичність в самооцінюванні.

Таким чином, дослідження показало нестійкість емоційного фону респондентів, підвищений рівень тривожності, низькі показники енергетичних характеристик психічного стану студенток.

Визначення характеристик настроїв і деяких характеристик особистісного рівня психічних станів за допомогою суб'єктивних оцінок є актуальним напрямом досліджень, які дозволять заглибитись у розуміння факторів, що впливають на психічне здоров'я особистості особливо в умовах зовнішнього стресфактору - воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Основні психотехніки діагностики психічного стану постраждалих у надзвичайній ситуації соціально-політичного характеру. URL: <http://surl.li/gnovw>

2. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Рухова активність студентів аграрного університету в умовах воєнного стану International scientific

conference «Development of physical culture and sports amidst martial law»: conference proceedings, October 5–6, 2022. Częstochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2022. Pp 103 - 106.

3. Цюпка Д., Мох Т. М. Психічне здоров'я як ключовий фактор життєздатності та якості життя особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С.376 - 380.