

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).

**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± 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±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 ширість 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. Czestochowa, 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.