

УДК. 616.89-02:613.867-053.67

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У МОЛОДИХ

Тесленко О.О., Григорова І.А., Тесленко Н.І.

Харківський національний медичний університет, м. Харків

Стрімкі зміни, що відбулися за останні роки в житті суспільства, надають прямий вплив на особливості психічного напруження, емоційного стану та загального самопочуття. У зв'язку з цим нами проведено дослідження самооцінки психоемоційного стану студентів ХНМУ, за допомогою опитувальника САН (С-самопочуття, А-активність, Н-настрій), спрямованого на дослідження психоемоційного стану. У відпочившій людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно рівні.

Було досліджено 30 здорових студентів 4 курсу ХНМУ, віком 19-22 років. Середній бал параметра самопочуття становив 39,6 і розцінювався як несприятливий стан С. Сприятливий стан С мали 26,6%, нормальні оцінки стану мали 23,3% студентів. При аналізі параметра активності отримали середній бал 30, що свідчить про несприятливий стан А. Сприятливий стан А отримали 20%, а нормальні показники мали 3,3% студентів. Середній бал параметра настрою дорівнював 39,8, що свідчило про несприятливий стан настрою. При цьому сприятливі показники Н мали 43,3%, нормальні показники - 20% студентів. Таким чином, за результатами дослідження, своє самопочуття оцінили як нормальне і сприятливе 50% студентів; активність 23% студентів; настрої 63% студентів перебував на нормальному і сприятливому рівні.

Таким чином, самооцінка активності студентів перебувала на найнижчому рівні в порівнянні з самооцінкою самопочуття і настрою. Це співвідношення надалі тягне за собою зниження інших показників, таких як настрої і самопочуття. Коли ці студенти були на 1 курсі, то такеж дослідження свідчило, що психоемоційна реакція на навантаження у 81% була сприятлива. Вони мали більш активну життєву позицію, краще вміли знаходити позитивні стимули для хорошого самопочуття і відповідно навчання. Але подальше проведене дослідження свідчило про значне зниження усіх показників. Тому студенти мають ретельно переглянути свій графік праці і відпочинку, та акцентувати увагу на підвищення фізичної активності.