


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА


«16» травня 2023 р.

**«СПЕЦИФІЧНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У СТУДЕНТІВ– ПСИХОЛОГІВ В  
УЧБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»  
**Пилипенка Валерія Сергійовича**

Науковий керівник:  
кандидат історичних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної  
психології  
**Никифоренко Наталя Олексіївна**

Рецензент:  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
Харківського національного  
педагогічного інституту ім  
Г.С.Сковороди  
**Єльчанінова Тетяна Миколаївна**

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою ЄКТС 82 В  
Секретар ЕК   
Анастасія ВАГАБОВА  
«10» червня 2023 р.

Київ – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ УЧБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ. ....	6
1.1 Теоретичні аспекти дослідження учбової діяльності.....	6
1.2 Особливості учбової діяльності в студентському віці .....	15
Висновки до розділу 1 .....	19
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ .....	20
2.1 Психічні стани та їх особливості.....	20
2.2 Прояв емоційних станів в учбовій діяльності. ....	25
Висновки до розділу 2 .....	32
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІЧНОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	34
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	34
3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
Висновок до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

## ВСТУП

Актуальність дослідження емоційного стану в теперішній час продиктована необхідністю для кожної людини пристосовуватися до стрімко мінливих соціально-економічних умов, швидкого росту науково-технічного прогресу, що вимагає від людини значних інтелектуальних витрат при меншому фізичному навантаженні.

Життя сучасної людини супроводжується безліччю різних стресових ситуацій, потребою актуалізувати здатності особистості до вирішення цілого спектру найрізноманітніших життєвих завдань. Як показують результати численних досліджень, задоволеність людини своїм життям в цілому, корелює з успішністю професійного розвитку та реалізації, вмінням зберігати конструктивні відносини з оточуючими. Численні питання, що стосуються емоційної сторони життя особистості, залишаються актуальними і соціально значущими протягом всієї історії людства. Зростання психічної діяльності призводить до збільшення емоційної напруги, а зменшення фізичної активності не дозволяє емоційно розвантажуватися. Розкриття сутності емоційного стану дає нам можливість виявити відмінні характеристики даного феномену, визначити його місце і роль у структурі особистості, включеної в діяльність.

Одним з етапів життя людини є навчання, особливо навчання у вищій школі. Студентське життя - це серйозне випробування, перша школа дорослого самостійного життя і досить важка життєва ситуація, до якої необхідно пристосовуватися. Студентам доводиться стикатися з різними проблемами. Нові умови життя і навчання вимагають від них більш самостійності, відповідальності, самоорганізації. Студентам доводиться вперше долати труднощі, освоювати нові ролі і модифікувати старі, адаптуватися до нових умов життєдіяльності. Але не всі студенти готові до численних проблем і їх рішень.

В рамках вивчення особливостей емоційних станів найбільш цікавими для нас виявилися вікова категорія студентів, оскільки учбова діяльність часто викликає стресові стани, а їх емоційний стан під час навчання має великий вплив на оволодіння професією та загалом на подальший життєвий розвиток.

**Об'єкт дослідження:** учбова діяльність.

**Предмет дослідження:** специфічність прояву емоційних станів в учбовій діяльності студентів.

**Мета:** Дослідити особливості прояву емоційних станів студентів-психологів у навчальній діяльності.

**Завдання:**

1. Охарактеризувати підходи до дослідження учбової діяльності як одного з видів діяльності;
2. проаналізувати особливості прояву учбової діяльності в студентському віці;
3. визначити особливості прояву емоційних станів та їх вплив на учбову діяльність студентів;
4. дослідити особливості прояву емоційних станів у студентів-психологів.

**Гіпотеза:** тривалість навчання та пристосованість до нього впливає на динаміку емоційних станів та ефективність студентів.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс теоретичних та практичних **методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод – для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: опитування «тест на емоційний інтелект (Тест EQ)» ( Н.Холл); методика «Самооцінка емоційних станів» (А. Уссман-Д.Рикс); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду).

**Теоретично-методологічну основу дослідження** складають роботи вітчизняних і зарубіжних вчених з дослідження теорії учбової діяльності (Д.Б. Ельконін, В.В. Давидов, А.К. Маркова, П.Я. Гальперін та інші), визначення особливостей розвитку в студентському віці (Б.Р. Ананьєв, Ж. Піаже, Е. Еріксон, В.С. Кон, Х. Ремшидт та інші), теорії психічних станів (А.О. Прохоров, Б.Г. Ананьїв, Ф.Е. Василюк та інші.).

**Структура** кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота вміщує 3 малюнка. Список використаних джерел складає 30 найменувань. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 43 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ УЧБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ

#### 1.1 Теоретичні аспекти дослідження учбової діяльності

У загальній теорії навчання, основи якої були закладені Я.А. Коменським, І.Г. Песталоцці, А. Дістервегом, І. Гербартом, К.Д. Ушинським, П.Ф. Каптеревим, С.Т. Шацьким, А.П. Нечаєвим, М.Я. Басовим, П.П. Блонським, Л.С. Виготським, а також представниками вітчизняної і зарубіжної педагогічної психології середини ХХ століття Д.Б. Ельконіним, В.В. Давидовим, І. Лінгартом, Й. Ломпшером, сформувалася власне психологічна теорія учбової діяльності. Її розробники - Д.Б. Ельконін, В.В. Давидов, А.К. Маркова, П.Я. Гальперін, Н.Ф. Талізїна та ін. (в широкому контексті теорії діяльності, психологічні основи якої були закладені працями Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, а конкретний зміст сформульовано А.М. Леонтьєвим) поставили нову проблему в теорії навчання - зміни самого суб'єкта діяльності в процесі дій, що відтворюють об'єктивні властивості пізнаваного предмета при вирішенні учбових завдань узагальненими способами дій. Поняття «учбова діяльність» досить неоднозначно. У широкому сенсі слова вона іноді неправомірно розглядається як синонім навчання, вчення. У вузькому значенні, згідно Д.Б. Ельконіну, — це провідний тип діяльності в молодшому шкільному віці. У роботах Д.Б.Ельконіна, В.В. Давидова, А. К. Маркової поняття «учбова діяльність» наповнюється, власне, діяльнісним змістом і сенсом та співвідноситься з особливим «відповідальним ставленням», за С.Л. Рубинштейном, суб'єкта до предмета навчання на всьому його протязі [27].

Слід звернути увагу, що в даному трактуванні «учбова діяльність» розуміється ширше, ніж провідний тип (вид) діяльності в молодшому шкільному віці так як поширюється на всі віки, зокрема, на студентський. Учбова діяльність у цьому сенсі - діяльність суб'єкта з оволодіння узагальненими способами учбових дій і саморозвитку в процесі вирішення

учбових завдань, спеціально поставлених викладачем на основі зовнішнього контролю і оцінки, які переходять в самоконтроль і самооцінку. Згідно Д.Б.Ельконіна, учбова діяльність — це діяльність, що має своїм змістом оволодіння узагальненими способами дій у сфері наукових понять. Їй повинні сприяти адекватні мотиви, мотиви придбання узагальнених способів дій, або, простіше кажучи, мотиви власного зростання, власного удосконалення.

Учбова діяльність – це специфічний вид діяльності. Вона спрямована на самого учня як її суб'єкта - вдосконалення, розвиток, формування його як особистості завдяки усвідомленому, цілеспрямованому присвоєнню йому соціокультурного досвіду в різних видах і формах суспільно-корисної, пізнавальної, теоретичної та практичної діяльності. Діяльність учня спрямована на засвоєння глибоких системних знань, відпрацювання узагальнених способів дій і їх адекватного і творчого застосування в різноманітних життєвих ситуаціях.

До головних характеристик учбової діяльності відносять:

- 1) вона спеціально спрямована на оволодіння учбовим матеріалом і рішення учбових завдань;
- 2) засвоюються загальні способи дій і наукові поняття;
- 3) загальні способи дії, які попереджують рішення задач (І.І. Ільясов);
- 4) учбова діяльність веде до змін в самому суб'єкті, що, за визначенням Д.Б. Ельконіна, є основною її характеристикою;
- 5) зміни психічних властивостей і поведінки учня «в залежності від результатів своїх власних дій» (І. Лінгарт) [11].

Таким чином, можна говорити про п'ять характеристик учбової діяльності.

Як будь-яка інша учбова діяльність характеризується суб'єктністю, активністю, предметністю, цілеспрямованістю, усвідомленістю та має певну структуру і зміст.

Згідно Д. Б. Ельконіну, учбова діяльність не тотожна засвоєнню - вона є її основним змістом, в яку засвоєння включено. Так як учбова діяльність спрямована на зміну самого суб'єкта, засвоєння опосередковує суб'єктні зміни і в інтелектуальному, і в особистісному плані, що також входить у предмет учбової діяльності[23].

Засоби учбової діяльності, за допомогою яких вона здійснюється, слід розглядати в трьох планах:

1. інтелектуальні дії — ті, що лежать в основі пізнавальної та дослідницької функції учбової діяльності (в термінах С.Л. Рубінштейна - розумові операції: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та ін.).
2. Знакові, мовні, вербальні засоби, у формі яких засвоюється знання, рефлексується і відтворюється індивідуальний досвід.
3. Фонові знання, які за допомогою включення нових знань, структурується в індивідуальний досвід, тезаурус[21].

Про з'єднання всіх цих засобів найповніше сказано в загальній теорії навчання С.Л. Рубінштейна, згідно якої рішення або спроба вирішити проблему зазвичай передбачає залучення наявних знань як методів та засобів її вирішення.

Способи учбової діяльності можуть бути різноманітними, включаючи репродуктивні, проблемно-творчі, дослідницько-пізнавальні дії (В.В. Давидов, В.В. Рубців). Найбільш повний і розгорнутий опис способів представлено теорією поетапного формування розумових дій (П.Я. Гальперін, Н.Ф. Талізін), де принцип орієнтування, переходу від зовнішньої, предметної дії до внутрішньої, розумової і етапність цього переходу в співвідношенні з тим, як це робить сам учень, повністю розкривають способи учбової діяльності [11].

Продукт учбової діяльності входить органічною частиною в індивідуальний досвід. Продуктом є внутрішнє новоутворення психіки і діяльності в мотиваційному, ціннісному і змістовому планах. Від його структурної організації, системності, глибини, міцності багато в чому



залежить подальша діяльність людини, зокрема, успішність його професійної діяльності.

Результатом учбової діяльності є поведінка суб'єкта — це або відчуваємо їм потреба (інтерес, включність, позитивні емоції) продовжувати цю діяльність, або небажання, ухилення, уникнення[11].

Учбова діяльність має зовнішню структуру, яка складається з таких основних компонентів, як мотивація; учбові задачі; учбові дії; контроль, що переходить у самоконтроль; оцінка, що переходить у самооцінку. Кожному з компонентів структури цієї діяльності притаманні свої особливості. Описуючи структурну організацію учбової діяльності в загальному контексті теорії Д. Б. Ельконіна, В.В. Давидова, І.І. Ільсова, визначає, що учбові ситуації і задачі характеризуються отриманням учнем завдання на засвоєння загального способу дії і мети його засвоєння, а також зразків і вказівок для знаходження загальних способів розв'язання задач певного класу[10].

Розглянемо структуру учбової діяльності більш детально. Мотивація вважається не тільки одним з основних компонентів структурної організації учбової діяльності, а й істотною характеристикою самого суб'єкта цієї діяльності. Можна виділити наступні характеристики учбових мотивів:

- спонукаюча, яка характеризує специфічність мотиву, іншими словами, мотив викликає і обумовлює активність учня, його поведінку і діяльність;
- спрямовуюча, яка відображає спрямованість мотиву на певний об'єкт, тобто вибір і здійснення певної лінії поведінки, оскільки особистість учня завжди прагне до досягнення конкретних пізнавальних цілей. Вона тісно пов'язана зі стійкістю мотиву;
- регулююча, суть якої полягає в тому, що мотив зумовлює характер поведінки і діяльності. Реалізація цього завжди пов'язана з ієрархією мотивів. Регуляція полягає в тому, які мотиви виявляються найбільш значимими і, отже, в найбільшій мірі обумовлюють поведінку особистості.

Разом із зазначеними, виділяють наступні характеристики мотивації - стимулююча, керівна, організуюча (Е.П. Іл'їн), структуруюча (О.К. Тихомиров), змістоутворювана (А.М. Леонтьєв), контролююча (А.В. Запорожець) та захисна (К. Обуховський) [18].

Учбова задача, як і будь-яка інша, розглядається як системне утворення (за Р.А. Балу), у якому є обов'язковими два компоненти: предмет задачі у вихідному стані і модель необхідного стану предмета задачі. В це тлумачення задачі включається прогнозування результату і його модельне подання. Склад учбової задачі детально розглянуто в роботах Л.М. Фрідмана, Е.І. Машбіца. У будь-якої задачі, в тому числі й учбової, виділяються мета (вимога), об'єкти, які входять до складу умови задачі, їх функції. У деяких задачах вказані способи і засоби вирішення.

У трактуванні Л.М. Фрідмана [32] до складу будь-якої задачі входять одні і ті ж частини:

- предметна область – клас фіксованих позначених об'єктів, про які йде мова;
- відносини, які пов'язують ці об'єкти;
- вимога задачі - зазначення мети розв'язання задачі, тобто того, що необхідно встановити в ході рішення;
- оператор задачі – сукупність тих дій(операцій) , які потрібно виконати над умовою задачі, щоб виконати її рішення.

Е.В. Машбиц виділяє суттєві особливості учбової задачі з позиції управління учбовою діяльністю. Першою і найбільш істотною її особливістю, слідом за Д.Б. Ельконіним, він вважає спрямованість на суб'єкта, бо її вирішення передбачає зміни не в самій «структурі задачі», а у суб'єкті, який її вирішує. Зміни в задачі важливі не самі по собі, а як засіб зміни суб'єкта. Інакше кажучи, учбова задача є засобом досягнення учбових цілей. З цієї точки зору істотними є не задачі самі по собі, а засвоєння учнем певного способу дії.

Друга особливість учбової задачі полягає в тому, що вона є неоднозначною або невизначеною. Учні можуть вкладати в задачі дещо інший сенс, ніж учбовий процес. Це явище, назване Е.І. Машбіцем «довизначенням задачі», та відбувається в силу різних причин: через невміння розібратися у вимогах задачі, змішуванні різних відносин. Нерідко це залежить від мотивації суб'єкта. Третя особливість учбової задачі полягає в тому, що для досягнення якої-небудь мети потрібно рішення не однієї, а декількох задач, а рішення однієї задачі може вносити вклад у досягнення різних цілей навчання. Отже, для досягнення будь-якої учбової мети потрібно деякий набір задач, де кожна займає відведене їй місце[19].

Зупинимося детальніше на розгляді психологічних вимог до учбових задач. Основні вимоги до учбової задачі як до учбового впливу обумовлені своєрідністю її місця в учбовій діяльності і співвідношенням учбових задач і учбових цілей. Е. І. Машбиц сформулював ряд психологічних вимог до учбових задач:

1. «Конструюватися повинна не одна окрема задача, а набір». Зазначимо, що задача, розглянута в якості системи, існує, як така в більш складній системі задач, і про корисність її варто говорити щодо її положення в цій системі. Залежно від цього одне і те ж завдання може бути і корисним, і марним.

2. «При конструюванні системи задач треба прагнути, щоб вона забезпечувала досягнення не тільки найближчих учбових цілей, але й віддалених». При проектуванні учбових задач учень повинен чітко представляти ієрархію всіх учбових цілей, як найближчих, так і віддалених. Сходження до останніх йде послідовно, цілеспрямовано, шляхом узагальнення вже засвоєних засобів навчання.

3. «Учбові задачі повинні забезпечити засвоєння засобів, необхідних і достатніх для успішного здійснення учбової діяльності». На практиці, як правило, використовуються деякі елементи системи засобів, що забезпечує

рішення задач лише одного класу, що недостатньо для вирішення іншого класу задач.

4. «Учбова задача повинна конструюватися так, щоб відповідні засоби діяльності, засвоєння яких передбачається в процесі вирішення задачі, виступали як прямий продукт навчання» [21]. Реалізація четвертої вимоги передбачає також застосування завдань на усвідомлення учнями своїх дій, тобто рефлексію. Такого роду завдання допомагають учням узагальнювати свої дії щодо подальшого вирішення учбових задач. Відзначається також наступне: щоб учні, вирішуючи учбові задачі, свідомо виконували і контролювали свої дії, вони повинні мати чіткі уявлення про структуру і засоби розв'язання задачі.

З позиції суб'єкта діяльності у навчанні насамперед виділяються дії цілепокладання, програмування, планування, виконавчі дії, дії контролю (самоконтролю), оцінки (самооцінки). Кожне з них співвідноситься з певним етапом учбової діяльності і реалізує його. З позиції предмета учбової діяльності в ній виділяються перетворюючі, дослідницькі дії. У співвіднесеності з психічною діяльністю учня виділяють розумові, перцептивні, мнемічні дії. Тобто, інтелектуальні дії, що становлять внутрішню психічну діяльність суб'єкта, що є, у свою чергу, внутрішньою «інтегральною частиною» діяльності [17].

Кожна з них розпадається на більш дрібні дії (в певних умовах — операції). Так, розумові дії (або логічні) включають, насамперед, такі операції, як порівняння, аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, класифікацію та ін. С.Л. Рубінштейн підкреслює, що розумовий процес «здійснюється як система свідомо регульованих інтелектуальних операцій. Мислення співвідносить, зіставляє кожную думку, що виникла в процесі мислення, з задачею, на вирішення якої спрямований розумовий процес, і її умовами. Здійснюється таким чином перевірка, критика, контроль, що характеризує мислення як свідомий процес». Ці характеристики мислення як

внутрішньої сторони діяльності, зокрема учбової, ще раз фіксують важливість таких дій, як цілепокладання, програмування, контроль[11].

Поряд з розумовими у учбових діях реалізуються перцептивні і мнемічні дії та операції. Перцептивні дії включають впізнання, ідентифікацію та ін., мнемічні - закарбовування, фільтрацію інформації, її структурування, зберігання, актуалізацію та ін.

У учбовій діяльності також розмежовуються репродуктивні і продуктивні дії (Д.Б. Ельконін, В.В. Давидов, А.К. Маркова, Л.Л. Гурова, О.К. Тихомиров, Д.Е. Телегіна, В.В. Гагай та ін) [8]. До репродуктивних відносяться насамперед виконавчі, відтворюючі дії. Якщо аналітичні, синтетичні, контрольні-оціночні та інші дії здійснюються за заданими критеріями, шаблонним способом, вони також є репродуктивними[20].

Дії цілеутворення, перетворення, відтворення, а також контролю, оцінки, аналізу і синтезу, здійснювані за самостійно сформованими критеріями, розглядаються як продуктивні. Іншими словами, в учбовій діяльності за критеріями продуктивності та репродуктивності можуть бути виділені три групи дій. Дії, які за їх функціональним призначенням виконуються по заданим параметрам, заданим способом, завжди репродуктивні; дії, спрямовані на створення нового- продуктивні. Проміжну групу складають дії, які в залежності від умов можуть бути і тими, і іншими (наприклад, дії контролю)[15].

В загальній структурі учбової діяльності значне місце відводиться діям контролю (самоконтролю) та оцінки (самооцінки). Це обумовлюється тим що всяка діяльність стає доволіно регульованою тільки при наявності контрольованості та оцінювання в структурі діяльності. Контроль виконання дії здійснюється за допомогою механізму зворотного зв'язку або зворотної аферентації в загальній структурі діяльності як складної функціональної системи. У вітчизняній літературі були виділені дві форми зворотної аферентації (або зворотного зв'язку) – направляюча і результуюча. Контроль передбачає три ланки:

- 1) модель, образ потрібного, бажаного, результату дії;
- 2) процес зіставлення цього образу і реальної дії;
- 3) прийняття рішення про продовження або корекцію дії [12].

Ці три ланки структурують внутрішній контроль суб'єктів діяльності за її реалізацією. Кожна ланка діяльності, кожна її дія внутрішньо контролюється численними каналами зворотного зв'язку. Значимість ролі контролю (самоконтролю) у структурі діяльності обумовлюється тим, що вона розкриває внутрішній механізм переходу зовнішнього у внутрішнє, тобто дій контролю та оцінки викладача в дії самоконтролю і самооцінки учня. [5].

Самоконтроль - усвідомлення суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Прояв і розвиток самоконтролю визначається вимогами суспільства до поведінки людини. Самоконтроль передбачає наявність еталона і можливості отримання відомостей про контрольовані дії і їх результат. Вольова регуляція заснована на самоконтролі людини, як компонент саморегуляції, в той же час самоконтроль може бути об'єктом вольової регуляції, наприклад в стресових ситуаціях. П. П. Блонським були намічені чотири стадії прояву самоконтролю стосовно засвоєння учбового матеріалу[6].

Перша стадія відзначається відсутністю всякого самоконтролю. Знаходячись на цій стадії учень не засвоїв матеріал і не може відповідно нічого контролювати. Друга стадія - повний самоконтроль. На цій стадії учень перевіряє повноту і правильність репродукції засвоєного матеріалу. Третя стадія характеризується П.П. Блонським, як стадія вибіркового самоконтроля, при якому учень контролює, перевіряє тільки головне. На четвертій стадії видимий контроль відсутній, він здійснюється якби на основі минулого досвіду, на основі якихось незначних деталей.

У самоконтроль доцільно включати не тільки оціночну функцію. але і регулювання учнями своєї діяльності та поведінки, виправлення і виявлення помилок і внесення коректив, раціоналізацію і вдосконалення виконуваної

роботи. Включені в зміст самоконтролю контрольна-оцінна і регулювальна функції відносяться не тільки до процесу і результату виконаної роботи, а й до її планування. До структурних елементів самоконтролю Н.Д. Левітів відносить:

- увагу до результатів своєї роботи, її умов, засобів вирішення задач;
- спостереження за ходом роботи по її показникам: швидкість, точність, застосовуваних рішеннях і тощо;
- розумові операції, перш за все аналіз результатів рефлексії, встановлення причинної залежності наявних недоліків від зовнішніх умов і від самої людини;
- точна і своєчасна реакція на помічені недоліки в роботі, що виражається в їх виправленні[15].

## **1.2 Особливості учбової діяльності в студентському віці**

Більшість авторів нижньою межею юнацького періоду вважають 16-17 років. Верхньою межею називаються 24-25 років, на який припадає завершення етапу соціалізації, тобто засвоєння професійних, сімейних, культурних функцій.

Заслуга самої постанови проблеми студентства як особливої соціально-психологічної вікової категорії належить психологічній школі Б.Г.Ананьєва[2]. Студентство – це особлива категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних інститутом вищого навчання. Студентство включає людей, які цілеспрямовано, систематично опановують знання і професійні вміння, зайняті, як передбачається, старанною учбовою діяльністю. Як соціальна група, вона характеризується професійною спрямованістю, сформованістю стійкого ставлення до майбутньої професії, адекватності та повноти уявлення студента про обрану професію [1]. В

соціально-психологічному аспекті студентство, порівняно з іншими групами тієї же вікової категорії, відрізняється найбільш високим освітнім рівнем, найбільш активним споживанням культури і високим рівнем пізнавальної мотивації. У той же час студентство – соціальна спільність, що характеризується найвищою соціальною активністю і досить гармонійним поєднанням інтелектуальної і соціальної зрілості. Відбувається входження в широкий соціум, різні соціальні групи і прийняття нових соціальних ролей (спочатку засвоєння ролі студента) і входження в «світ дорослих» (В.Т. Лісовський, В.С. Кон, Х. Ремшидт, та ін).

У руслі суб'єктно-діяльнісного підходу студент розглядається як активний, самостійно організуючий свою діяльність суб'єкт педагогічної взаємодії. Йому притаманна специфічна спрямованість пізнавальної і комунікативної активності для розв'язання конкретних професійно - орієнтованих завдань [14].

Основною формою навчання для студентства є знаково-контекстне. Отримані дослідниками школи Б.Г. Ананьєва дані свідчать про те, що студентський вік – це пора найскладнішого структурування інтелекту, що дуже індивідуально і варіативно. Мнемологічне «ядро» інтелекту людини цього віку характеризується постійним чергуванням «пиків» або «оптимумов» то однієї, то іншої із вхідних у це ядро функцій [24].

Це означає, що учбові завдання завжди одночасно спрямовані як на розуміння, осмислення, так і на запам'ятовування і структурування в пам'яті студента засвоюваного матеріалу, його збереження і цілеспрямовану актуалізацію. Активізація пізнавальної діяльності студентів постійно супроводжується організацією запам'ятовування та відтворення учбової інформації.

Студент виступає як суб'єкт учбової діяльності, яка визначається мотивами. Два типи мотивів характеризують переважно учбову діяльність – мотив досягнення і пізнавальний мотив. Останній являє собою основу учбово-пізнавальної діяльності людини. Ця діяльність виникає в проблемній



ситуації й розвивається при правильній взаємодії як щодо студентів, так і викладачів. У навчанні мотивація досягнення підпорядковується пізнавальної професійної мотивації. Під час навчання у вузі формується міцна основа трудової, професійної діяльності.

Істотним показником студента як суб'єкта учбової діяльності служить його вміння виконувати всі види і форми цієї діяльності. Діяльність студента має певну структуру: мета, мотиви, способи, через які в її психологічний зміст включаються впливи з боку інших людей, колективу, а отже, і якість викладання, керівництва, що проводиться в вузі виховна робота, ідеологія і мораль суспільства.

На основі загальної характеристики діяльності, особливостей функціонування та проявів в ній психічних властивостей, процесів і станів студентів можна більш конкретно розглянути їх учбову діяльність. Провідною діяльністю студентів є учбово-професійна. Саме в процесі учбової діяльності і за допомогою її досягаються основні цілі підготовки фахівців. Вона найбільш інтенсивно впливає на розвиток психічних процесів і властивостей студента, на придбання їм професійно важливих знань, навичок, умінь[20].

Також юність можна визначити як пору самоаналізу і самооцінки. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Але ідеальне «Я» ще не виважено і може бути мінливим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Це об'єктивне протиріччя в розвитку особистості молодшої людини може викликати у нього невпевненість у собі і супроводжується інколи зовнішньою агресивністю, показовою поведінкою або почуттям розгубленості.

Юнацький вік, за Е. Еріксоном, будується навколо кризи ідентичності, що складається з серії соціальних і індивідуальних виборів, ідентифікацій і самовизначення. Якщо юнакові не вдається вирішити ці завдання, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти по чотирьом основним лініям:

1. ухилення від психологічної інтимності, уникнення тісних міжособистісних відносин;
2. руйнування відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання і змін;
3. руйнування продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси і зосереджуватися на якійсь головній діяльності;
4. формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення і вибір негативних образів для наслідування.

Канадський психолог Джеймс Марша виділив чотири етапи розвитку ідентичності, вимірювані ступенем професійного, релігійного і політичного самовизначення молодого людини.

1. «Невизначена, розмита ідентичність» характеризується тим, що індивід ще не виробив скільки-небудь чітких переконань, не обрав професію та не зіткнувся з кризою ідентичності.
2. «Дострокова, передчасна ідентифікація» має місце, якщо індивід включився у відповідну систему відносин, але зробив це не самостійно, в результаті пережитої кризи і випробування, а на основі чужих думок, наслідуючи чужому прикладу чи авторитету.
3. Етап «мораторію» характеризується тим, що індивід знаходиться в процесі нормативної кризи самовизначення, обираючи із багаточисельних варіантів розвитку той єдиний, який може вважати своїм.
4. «Досягнута зріла ідентичність» визначається тим, що криза завершена, індивід перейшов від пошуку себе до практичної самореалізації[14].

## Висновки до розділу 1

В роботах, присвячених дослідженню учбової діяльності, виділяється стійкий набір компонентів, що входять до складу її структури. Учбова діяльність включає ряд основних компонентів (різні автори надають їм різні значення): учбову задачу, учбову дію, дію контролю, дію оцінки. Найповніше склад дій, що входять в її структуру, досліджено в теорії учбової діяльності Д.Б. Ельконіна та В.В. Давидова. Головним аспектом виокремлення учбової діяльності від близьких за змістом явищ є спрямованість на зміну самого суб'єкта діяльності, тобто учня. Саме опосередковані суб'єктні зміни як в інтелектуальному, так і в особистісному плані є предметом учбової діяльності.

Студентський вік є сензитивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини. Вища освіта має великий вплив на психіку людини, розвиток її особистості. За час навчання у вузі, при наявності сприятливих умов у студентів відбувається розвиток всіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість розуму людини, тобто формують склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості. Для успішного навчання в вузі необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, уявлень, пам'яті, мислення, уваги, широти пізнавальних інтересів, рівня володіння певним колом логічних операцій тощо. При деякому зниженні цього рівня можлива компенсація за рахунок підвищення мотивації або працездатності, ретельності та акуратності в учбовій діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

#### 2.1 Психічні стани та їх особливості

Н.Д. Левітов визначав психічні стани як «цілісну характеристику психічній діяльності та поведінки людини за певний період часу, яка показує своєрідність психічних процесів в залежності від відображення предметів та явищ дійсності, попередніх станів та властивостей особистості»[17]. Іншими словами, як відзначають А.О. Прохоров, Б.Г. Ананьєв, Ф.Е. Василюк та інші, різні форми поведінки і діяльності людини протікають на фоні деякої сукупності психічних станів, які можуть здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на адекватність і успішність поведінки і діяльності в цілому[2, 7,25].

В якості ключових ланок виникнення будь-якого психічного стану А.О. Прохоров виділив три. По-перше, це ситуація, яка виражає ступінь збалансованості (врівноваженості) психічних властивостей індивіда і факторів зовнішніх умов їх прояву в життєдіяльності індивіда. Зміна середовища, зміна ситуації, призводить до зміни психічного стану, його зникнення, перетворення в новий стан. По-друге, це сам суб'єкт, який виражає особистісні особливості індивіда, як сукупність внутрішніх умов (минулий досвід, навички, знання і т.п.), що опосередковують сприйняття впливу факторів зовнішніх умов. Будь-яка зміна «внутрішніх умов» тягне за собою зміну психічного стану. Як вважає І.І. Чеснокова, психологічний стан виступає як розгорнутий в часі прояв властивостей особистості, її психологічного буття.

Класифікація видів психічних станів за різними підставами їх характеристик включає в себе стани розумові (інтелектуальні), емоційні, вольової активності і пасивності, трудові і навчальні, стану стресу, підйому,

розгубленості, мобілізаційної готовності, пересичення, очікування, публічної самотності і тощо.

А. О. Прохоров [25], за аналогією з тимчасовою віссю, градуєє психічні стани по енергетичній шкалі. На підставі такої градації Прохоров поклав континуум активації Д. Ліндслі і шкалу рівнів психічної активності В. А. Ганзена, В. Н. Юрченко. Такий підхід дозволив виділити три рівня психічної активності, з відповідними їм станами психічної активності:

1. стан підвищеної психічної активності (щастя, захват, екстаз, тривога, страх тощо);
2. стани середньої (оптимальної) психічної активності (спокій, симпатія, готовність, зацікавленість тощо);
3. стан пониженої психічної активності (марення, смуток, втома, неуважність, кризовий стан тощо).

Перший і третій рівні Прохоров пропонує розуміти як нерівноважні, а середній – як умовно рівноважний, при цьому важлива особливість нерівноважних станів у тому, що вони є ланкою, що передує виникненню новоутворень у структурі особистості, обумовлюючи виникнення останніх. Згодом новоутворення закріплюються у вигляді властивостей, рис і тощо.

Стани мають характеристики різного ступеня узагальненості: загальні, видові, індивідуальні. До числа характеристик стану відноситься і ступінь усвідомлення суб'єктом того чи іншого стану. Суб'єктивні і об'єктивні характеристики психічних станів людини є характеристиками одного і того ж об'єкта, досить повне вивчення якого, виходячи з єдності внутрішнього і зовнішнього, неможливо без залучення тих і інших [2].

Центральною, системоутвірною характеристикою всього компонентного складу психічного стану (за термінологією П. К. Анохіна) є ставлення людини. У структурі стану вона представляє рівень свідомості і самосвідомості людини. Ставлення як характеристика свідомості – це ставлення до навколишньої дійсності; як характеристика самосвідомості – це саморегуляція, самоконтроль, самооцінка, тобто встановлення рівноваги між

зовнішніми впливами, внутрішнім станом і формами поведінки людини. Відносно характеристик стану[2].

А.В. Брушлинський зазначає, що станам властиві ті характеристики, які властиві всій психіці. Це підкреслює якість безперервності станів, яка, в свою чергу, пов'язана з такими сторонами станів, як інтенсивність і стійкість. Стани, крім характеристик, мають тонічні (тонус індивіда), часові (тривалість, стійкість), емоційні (модальність, якісна своєрідність), активаційні (активація), тензійні (напруга), полярні (знак стану) параметри.

- Тонічні. Стани добового циклу «бадьорість – сон». Зміна дня і ночі найважливіший регулятор поведінки та психічної активності людини. Для тонічних станів особливо важливий оптимальний ритм чергування неспання й сну, діяльності і відпочинку, при якому навантаження викликає ефект тренуваності, підвищення працездатності, ані ж виснаження сил. Тонус є найважливішою структурною характеристикою стану, багато автори вважають навіть, що відмінності між психічними станами обумовлені саме відмінностями тонічної складової. Тонус визначається рівнем функціонування нервової системи, в першу чергу, ретикулярної формації, а також активність гормональних систем. Стани: пильнування, монотонія, пересичення, втома, перевтома, сонливість, сон.
- Часові. Виділяються особливості: 1) нестійкість у часі, короткочасність; 2) глобальність - в момент виникнення психічний стан глобально впливає майже на всі інші психічні процеси і властивості.
- Емоційні. Цей клас станів виділяється своїм великим об'ємом і найбільшим перетином з іншими класифікаційними групами. Емоційні стани – психічні стани, які виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають не тільки рівень інформаційно-енергетичного обміну, але і спрямованість поведінки. Емоція веселого, цікавості стимулює орієнтовно-дослідницьку діяльність і є найбільш адекватним

емоційним фоном для розвитку пізнавальних мотивів та інтересів і т. п. Основні емоційні стани, які виділяються в психології: 1) Радість (задоволення, щастя) 2) Смуток (апатія, туга, депресія), 3) Гнів (агресія, озлоблення), 4) Страх (тривога, переляк), 5) Здивування (цікавість, розгубленість), 6) Відраза (презирство, огида).

- Активаційні. Розглянуті в порядку зниження рівня активації: від високої (збудження) до низького (апатія). Активація являє собою стрижневу для психіки характеристику: від психофізіологічних процесів до процесів, включених у соціальну поведінку людини. В залежності від ситуації, умов, цілей, що стоять перед індивідом, сприятливими можуть бути стани з різними рівнями активації. Стани: збудження, натхнення, піднесення, зосередженість, неухважність, нудьга, апатія.
- Тензійні стани. Центральною характеристикою для тензійних станів є напруга. Фактори, що викликають тензійні стани: підвищена навантаження, підвищені вимоги, висока відповідальність; вихід за межі комфортної або прийнятною інтенсивності взаємодії з зовнішнім середовищем; перешкоди на шляху задоволення потреб; фізичні або психічні травми. Стану: напруга, фрустрація, сенсорний голод, ізоляція, стрес [2].

Поряд з характеристиками і параметрами виділяють функції станів.

1. Функція регулювання. Адаптація до навколишньої ситуації і середовищі.
2. Інтеграція окремих психічних станів і освіту функціональних одиниць, що складаються з ієрархічно організованих в єдину цілісну сукупність психічних процесів і психологічних властивостей.
3. Адаптивна функція полягає у встановленні відповідності між актуалізованими потребами індивіда і його можливостями і ресурсами з урахуванням конкретних умов існування, особливостей діяльності та поведінки.
4. Організуюча і дезорганізуюча.

5. Функція заміщення нестачі інформації.

6. Урівноважуюча [5].

В.І. Чірков у своїй концепції виділяє в психологічних станах п'ять факторів: настрій, оцінка ймовірності успіху, мотивація (рівень її), рівень неспання (тонічний компонент) і ставлення до роботи (діяльності)[24]. Ці п'ять факторів він об'єднує у три групи:

- мотиваційно-спонукальна (настрій і мотивація),
- емоційно-оцінна (оцінка ймовірності успіху і ставлення до роботи) і
- активаційно–енергетична (рівень бадьорості). Окремо стоять класифікації станів на основі системного підходу, що розділяють психічні стани за тією чи іншою ознакою. Деякі психологи поділяють психічні стани на вольові (дозвіл–напруга), які в свою чергу поділяються на практичні і мотиваційні, на афективні (задоволення–незадоволення), які діляться на гуманітарні та емоційні, на стани свідомості (сон–активація).



## 2.2 Прояв емоційних станів в учбовій діяльності.

Психічний стан людини слід розглядати з точки зору провідної діяльності, яка властива різним періодам його психічного розвитку. Саме цей аспект дозволяє глибше зрозуміти конкретну структуру кожного психічного стану, виділити впливаючі на цю структуру фактори, зрозуміти причину домінування відносної напруженості одних і загальмованості інших психічних проявів [26].

Проблема оптимізації навчальної діяльності і психічних станів учнів в ускладнених умовах, наприклад, в період екзаменаційної сесії, є предметом уваги багатьох психологів, а її складність зумовлює широке поле досліджень. Це відбувається у зв'язку з різноманітністю завдань, що виникають перед дослідниками: це завдання діагностики змін в діяльності і стані людини, завдання розробки методів аналізу діяльності, адекватних складності і системності предмета дослідження і методів навчання учнів, завдання визначення психологічних і особистісних детермінант, які формують сприятливі для виконання діяльності функціональні стани людини [23].

Особливості емоційних станів студентів, які впливають на пізнавальну активність в процесі навчальної діяльності, були розглянуті в роботі А.Я. Чебикіна. У А.В. Плеханової був описаний ряд методичних прийомів, за допомогою яких можуть бути викликані і актуалізовані позитивні психічні стани. У дослідженні А.Н. Лутошкіна були виділені колективні емоційні стани і вивчені їх функції. У той же час треба відзначити, що в перерахованих роботах увага приділялася переважно тільки найбільш загальним проявам і особливостям психічних станів в навчальному процесі [23].

Психічні стани найчастіше виявляються як реакція на ситуацію або діяльність і носять адаптивний, пристосувальний характер до постійно мінливої навколишньої дійсності, погоджуючи можливості людини з конкретними об'єктивними умовами і організовуючи її взаємодії з

середовищем. Психічні стани - явища виключно індивідуалізовані, тому що залежать від особливостей конкретної особистості, її ціннісних орієнтацій тощо. Відповідність психічних станів і умов, які їх викликали, може бути порушена. У цих випадках відбувається послаблення їх пристосувальної ролі, зниження ефективності поведінки і діяльності аж до повної дезорганізації.

На цьому ґрунті можуть виникнути так звані «важкі стани». Але перш, ніж приступити до аналізу важких станів, необхідно охарактеризувати стани, супутні нормальній реалізації життєвих потреб. Такого роду стани в умовах повсякденної, професійної діяльності визначаються як стани функціонального комфорту, тобто це означає, що кошти та умови праці конкретної людини повністю відповідають його функціональним можливостям, а сама діяльність супроводжується позитивним емоційним до неї ставленням. Такому стану властива досить висока активність, що супроводжується оптимальною за силою активність нервових і психічних функцій. Однак ідеальних умов для будь-якої діяльності практично не буває ніколи. Найчастіше мають місце зовнішні чи внутрішні перешкоди, які нормальний активний стан можуть значно змінити, перетворивши його у важкий. При цьому має значення, як тип перешкоди, так і фаза діяльності, в якій ця перешкода діє [23].

Термін «важкий стан» був вперше введений в наукову практику Ф.Д. Горбовим. Він виявив, що виконання деяких професійних завдань супроводжується короткочасними нервовими зривами, швидко переходячими порушеннями оперативної пам'яті, просторового орієнтування, вегетативної сфери. Важкі стани стосовно ситуацій у повсякденному житті можна підрозділити на наступні чотири групи:

- Психічні стани, викликані надмірною психофізіологічною мобілізацією організму в природних фазах діяльності. Сюди відносяться несприятливі форми передробочих, робочих, домінантних станів (нав'язливість думок і дій, тощо).

- Психічні стани, що формуються під впливом несприятливих або незвичних факторів зовнішнього середовища біологічного, психологічного та соціального характеру (реактивні стани). Ця група включає такі дуже різноманітні стани, як стомлення, дрімотний стан (монотонність), тривогу, депресію, афект, фрустрацію, а також стану, що викликаються дією самотності (ізоляції), нічного періоду доби («нічна психіка»).
- Перед невротичних фіксації несприятливих реакцій, що з'являються в результаті закріплення негативної реакції в них («застійний осередок збудження») і подальшого її відтворення в аналогічних первинного нагоди умовах. Виявляються у вигляді нав'язливих страхів (фобій). На основі фобій можуть розвинути нав'язливі думки і нав'язливі дії.
- Порушення в сфері особистісної мотивації, куди відносяться, наприклад, «криза мотивації» і його різновиди [23].

До важких і відповідальних моментів можна віднести іспити. У цих ситуаціях у студентів незмінно присутні елементи стресового характеру. Крім сильної інтелектуальної напруги, з іспитами у студентів пов'язано виявлення ряду негативних емоцій: страху, неспокою, тривоги, причиною яких є невизначеність результату екзаменаційної ситуації, оцінка її в суб'єктивному, особистому плані як «небезпечної», критичної. У ситуації іспитів відзначено зниження рівня мислення, уваги, пам'яті та всіх показників шкали самооцінки, самопочуття, настрою, працездатності, нічного сну, апетиту. З'являються страх і невпевненість в собі, які разом із заниженою самооцінкою призводять до нових афективних переживань .

Психоемоційний стрес з'являється при виконанні непосильної роботи в умовах загрози, дефіциту інформації та часу. При психоемоційному стресі відбувається зниження резистентності організму, з'являються сомато-вегетативні зрушення і переживання соматичного дискомфорту. Відбувається дезорганізація психічної діяльності. Тривалі або часто повторювані стреси ведуть до психосоматичних захворювань. У той же час людина може

протистояти навіть тривалим і сильним стресорам, якщо він володіє адекватними стратегіями поведінки в стресовій ситуації. По суті справи, психоемоційний напруга, психоемоційна напруженість і психоемоційний стрес являють собою різні рівні прояву стресових реакцій[29]. Стрес— це стан психофізіологічного напруження, що виникає у людини під впливом будь-яких сильних впливів і супроводжується мобілізацією захисних систем організму і психіки.

Розглянемо стан тривожності — це багатозначний психологічний термін, яким описують як певний стан індивіда в обмежений момент часу, так і стійку властивість будь-якої людини. Аналіз науково-психологічної літератури останніх років дозволяє розглядати тривожність із різних точок зору, що допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, спровокованих при впливі на людину різних стресів. Тривожність розуміють як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: одним з основних параметрів індивідуальних відмінностей [16].

Певний рівень тривожності — природна і обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності — це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак, підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості .

Прояви тривожності в різних ситуаціях не однакові. В одних випадках люди схильні поводитися тривожно завжди і скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу, в залежності від складних обставин. Ситуативно-стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Це стійка індивідуальна характеристика демонструє схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність в нього

тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями погрози його престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативно-мінливі прояви тривожності називають ситуативними, а особливість особистості, яка проявляє такого роду тривожність, позначають як «ситуаційна тривожність». Цей стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі [14].

Поведінка підвищено тривожних людей у діяльності, спрямованої на досягнення успіхів, має такі особливості:

1. Індивіди з високим рівнем тривожності, емоційно гостріше реагують на повідомлення про невдачу.
2. Люди з високим рівнем тривожності гірше працюють у стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу, відведеного на рішення задачі.
3. Боязнь невдачі — характерна риса людей з високим рівнем тривожності. Цей страх у них домінує над прагненням до досягнення успіху.
4. Мотивація досягнення успіхів переважає у людей, які менш тривожні. Зазвичай вона переважає побоювання можливої невдачі.
5. Для людей з високим рівнем тривожності більшої стимулюючої силою виступає повідомлення про успіх, ніж про невдачу.
6. Людей з низьким рівнем тривожності більше стимулює повідомлення про невдачу.
7. Особистісна тривожність привертає індивіда до сприйняття й оцінки багатьох об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть в собі загрозу [13].

Когнітивна оцінка ситуації одночасно і автоматично викликає реакцію організму на загрозливі стимули, що призводить до появи контрзаходів і відповідних реакцій, спрямованих на зниження ситуаційної тривожності. У підсумку, все це безпосередньо позначається на виконуваній діяльності. Ця діяльність перебуває в безпосередній залежності від стану тривожності, яке не вдалося подолати за допомогою вжитих відповідних реакцій і контрзаходів, а також адекватної когнітивної оцінки ситуації.

Тривога, по інтенсивності і тривалості неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптаційного поведіння, призводить до порушення поведінкової інтеграції і загальної дезорганізації психіки людини [12]. Тривога лежить в основі будь-яких змін психічного стану і поведінки, обумовлених психічним стресом і невизначеністю ситуації. Тривога, незважаючи на велику кількість різних формулювань, являє собою єдине явище і служить обов'язковим механізмом емоційного стресу, виникаючи при будь-якому порушенні збалансованості в системі «людина-середовище», вона активізує адаптаційні механізми, і разом з тим при значній інтенсивності лежить в основі розвитку адаптаційних порушень.

Підвищення рівня тривоги обумовлює включення або посилення дії механізмів адаптації. Ці механізми можуть сприяти ефективній психічній адаптації, забезпечуючи редукцію тривоги, а у випадку їхньої неадекватності знаходять своє відображення в типі адаптаційних порушень, яким відповідає характер прикордонних психопатологічних явищ, які формуються при цьому. Труднощі і можливі невдачі в життєдіяльності при певних умовах можуть призвести до виникнення у людини не тільки психічних станів стресу та тривожності, але і стану фрустрації. Буквально цей термін означає переживання розладу (планів), знищення (задумів), краху (надій), марні очікування, переживання провалу, невдачі. Однак фрустрація повинна розглядатися в контексті витривалості по відношенню до життєвих труднощів і реакцій на ці труднощі.

Фрустрація — психічний стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних або уявних непереборних перешкод на шляху до якоїсь мети. Може розглядатися як одна з форм психологічного стресу. Стосовно до людини фрустрацію у самому загальному вигляді можна визначити як складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається в дезорганізації свідомості, діяльності й спілкуванні і виникає в результаті тривалого блокування цілеспрямованої поведінки - об'єктивно непереборними або суб'єктивно уявними труднощами[31].

Фрустрація проявляється тоді, коли особисто значущий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується, а виникле при цьому почуття незадоволеності досягає ступеня вираженості, що перевищує «поріг терпимості» конкретної людини, і проявляє тенденцію до стабілізації.

До умов виникнення стану фрустрації відносяться :

- наявність потреби як джерело активності, мотиву як конкретного прояву потреби, цілі і початкового плану дії;
- наявність опору (перешкоди, фрустратора). У свою чергу перешкоди можуть бути наступних видів:
- пасивний зовнішній опір (наявність елементарної фізичної перешкоди, бар'єри на шляху до мети; віддаленість об'єкта потреби в часі і в просторі);
- активний зовнішній опір (заборони і погрози покаранням з боку оточення, якщо суб'єкт вчиняє або продовжує робити те, що йому забороняють);
- пасивний внутрішній опір (усвідомлені або неусвідомлені комплекси неповноцінності; нездатність здійснити намічене, різка розбіжність між високим рівнем домагань і можливостями виконання);
- активний внутрішній опір (докори сумління: чи виправдано вибрані мною кошти в досягненні мети, чи моральна сама по собі мета).

Виникнення фрустрації, її вираженість обумовлюється не тільки об'єктивними обставинами, але й залежать від особливостей особистості, від її «здібності» терпіти [30].

При зміні з якихось причин життєвих стереотипів найчастіше відбувається порушення задоволення звичного комплексу потреб. В результаті може виникнути сукупність фрустрації. Адаптація до фрустраційних умов йде тим успішніше, чим швидше реорганізується звичний комплекс потреб, чим легше людині відмовитися від чогось. Іноді це бувають рівнозначні потреби, і кожна з них не хочеться втрачати, але умови змушують чимось жертвувати. Буває, що задоволення певної потреби тягне за собою неприйнятні наслідки або ж, навпаки, пов'язане з попереднім подоланням небажаних обставин.

## **Висновки до розділу 2**

Психологічні стани - найважливіша область внутрішнього світу людини, яка має певні зовнішні вираження. Змінюючись, вони супроводжують життя людини в його відносинах з людьми, суспільством, оточуючим світом. Вони служать засобом мобілізації організму, який дозволяє долати двоїсті і несподівані ситуації. Психічні стани є найважливішою частиною психічної регуляції, вони відіграють істотну роль у будь-якому виді діяльності і поведінки. Величезний обсяг цього класу психічних явищ вимагає безлічі площин аналізу та опису. Разом з тим, теорія психічних станів є далекою до завершеності, дуже багато аспектів психічних станів з необхідною повнотою не вивчені. Залишаються мало дослідженими



соціальні і соціально-психологічні причини сприятливих і несприятливих станів, а також потенціали особистості, які дозволяють регулювати стани.

Психічні стани багатомірні, вони виступають й як система організації психічних процесів, і як суб'єктивне відношення до відображеного явища, і як механізм оцінки відображеної дійсності. Зміна психічного стану безпосередньо в процесі діяльності проявляється у вигляді зміни суб'єктивного відношення до відображеної ситуації або зміни мотивів стосовно розв'язуваного завдання. У психічних станах, так само, як і в інших психічних явищах, відображається взаємодія людини з життєвим середовищем. Будь-які істотні зміни зовнішнього середовища, зміни у внутрішньому світі особистості, в організмі викликають певний відгук у особистості як цілості, тягнуть за собою перехід у новий психічний стан, змінюють рівень активності суб'єкта, характер переживань і багато іншого.

Істотне значення має вивчення психічних станів для підвищення ефективності навчальної діяльності, особливо в її напружених моментах (семінар, контрольна робота, залік, іспит), пов'язаних з невизначеністю результату ситуації. У навчальній діяльності стресові ситуації можуть створюватися динамічністю подій, необхідністю швидкого ухвалення рішення, неузгодженістю між індивідуальними особливостями, ритмом і характером діяльності. Факторами, що сприяють виникненню емоційного стресу, хвилювання і напруги в цих ситуаціях, можуть бути недостатність інформації, її суперечливість, надмірна різноманітність або монотонність, оцінка роботи яка перевищує можливості індивіда за обсягом або ступенем складності, суперечливі чи невизначені вимоги, критичні обставини або ризик при прийнятті рішення.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІЧНОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

#### 3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Гіпотезою нашого дослідження виступає пропущення, що тривалість навчання та пристосованість до нього впливають на динаміку емоційних станів та ефективність студентів. Для перевірки висунутої гіпотези були обрані такі методики: опитувальник на емоційний інтелект «Тест EQ» (Н.Холл), методика «самооцінка емоційних станів» (А.Уэссман-Д.Рикс), шкала суб'єктивного благополуччя (А.Перуе-Баду). Надамо характеристику вищезазначених методик дослідження.

У опитуванні EQ ([Тест EQ на эмоциональный интеллект \(Холла\) – пройти онлайн \(testograd.com\)](#)) методика складається з 30 висловлювань і містить 5 шкал: 1) емоційна обізнаність, 2) управління емоціями, 3) самомотивація, 4) емпатія, 5) розпізнавання емоцій інших. Завдання випробовуваних полягає в оцінці імовірності виникнення кожної із запропонованих реакцій 6–бальною шкалою.

Методика «Самооцінка емоційних станів» (А.Уэссман-Д.Рикс) ([Методика «Самооцінка емоційних станів». \(ni.biz.ua\)](#)). Методика призначена для виявлення самооцінки, самопочуття і емоційного стану людини на момент обстеження. Опитувальник містить чотири блоки тверджень (шкал). Кожна шкала включає 10 тверджень. Твердження шкал розташовані від полюса позитивного емоційного стану (10 балів) до полюса негативного емоційного стану (1 бал). Шкали опитувальника: «Спокійність–тривожність», «Енергійність–втома», «Піднесеність–пригніченість», «Почуття впевненості в собі–почуття безпорадності».

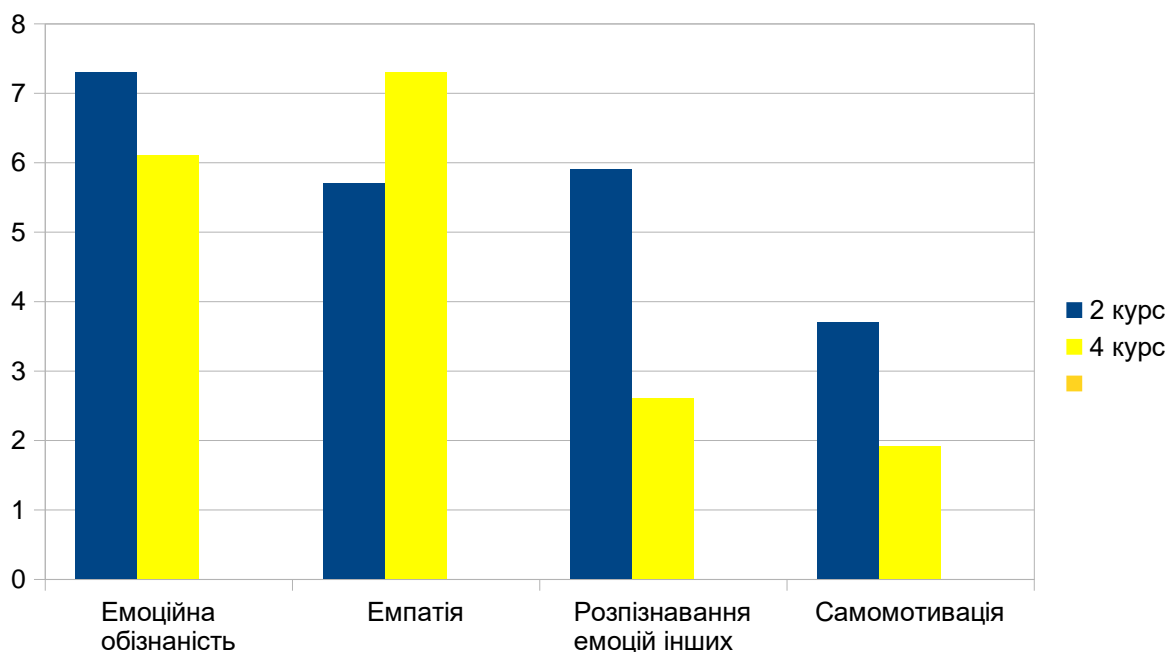
Шкала суб'єктивного благополуччя (А.Перуе-Баду) ([Шкала суб'єктивного благополуччя - Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими - Підручники для студентів онлайн \(stud.com.ua\)](#)) складається з 17 пунктів, зміст яких

пов'язан з емоційним станом, соціальним положенням, і деякими фізичними симптомами. Шкала суб'єктивного благополуччя є скринінговим психодіагностичним інструментом для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя або емоційного комфорту. Визначення суб'єктивного благополуччя включає три критеріальні ознаки. Благополуччя визначається за зовнішніми критеріями, таким як добродісна, «правильна» життя. Такі визначення отримали назву нормативних. Відповідно до них людина відчуває благополуччя, якщо вона володіє деякими соціально бажаними якостями; критерієм благополуччя є система цінностей, прийнята даній культурі. Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і зв'язується зі стандартами респондента щодо того, що є хорошим життям. Третє значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з повсякденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслюється приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильний до них.

### **3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження**

У дослідженні взяло участь 35 студентів віком від 18 до 21 року, які склали експериментальну групу ( приймали участь студенти 2-го курсу та 4-го курсу). Дослідження проводилось у три етапи.

На першому етапі було проведено тест на емоційний інтелект–EQ, з метою виявлення рівня емоційного інтелекту студентів. Надамо загальну характеристику отриманих даних:

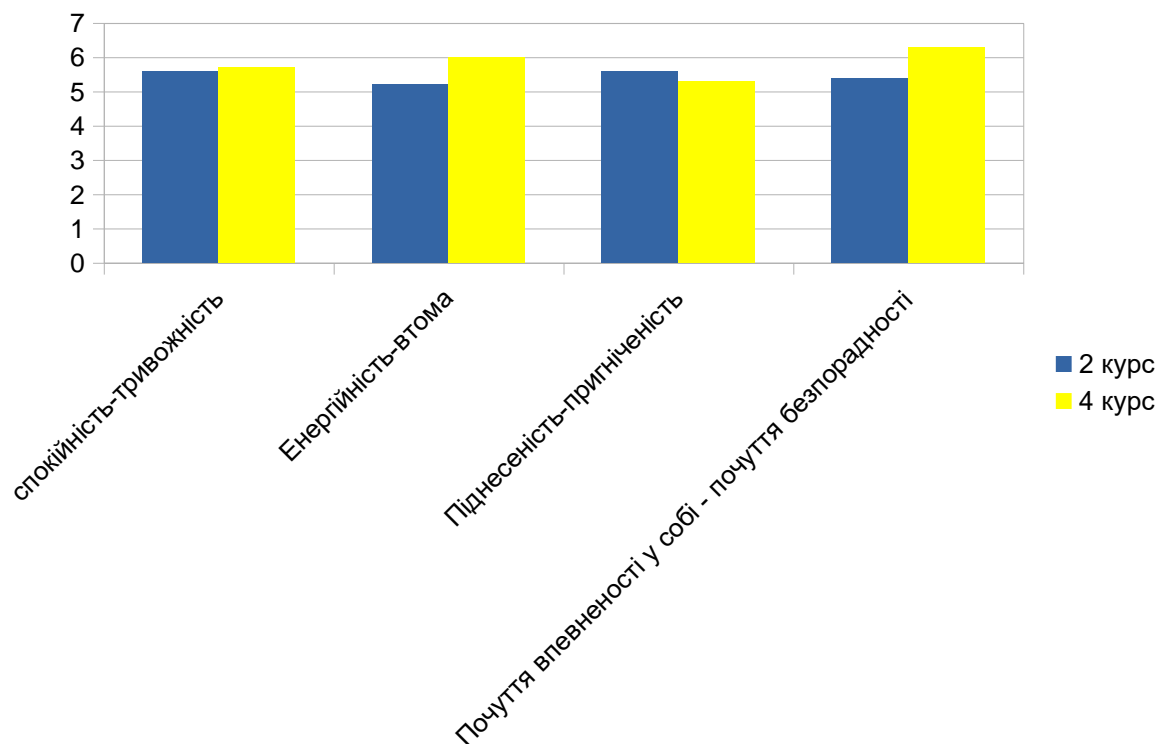


**Рис.3.2.1. Показники інтеграційного рівня емоційного інтелекту**

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючих знаків інтерпретується наступним чином: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше – низький.

Виходячи з отриманих результатів, ми спостерігаємо низькі здібності у розумінні взаємовідносин респондентів в емоційній сфері. І не зважаючи на те, що у респондентів другого курсу рівень дещо вищий, ніж у четвертого курсу, обидві групи виявляють суттєво низький рівень емоційного інтелекту під час тестування. На нашу думку, такі низькі результати обумовлені високою самокритичністю під час тестування. Динаміка отриманих результатів у студентів різних курсів наштовхує на висновок, що впродовж навчання рівень самокритичності у студентів зростає. Студенти 2 курсу більш високо оцінюють власні здібності до розпізнавання чужих емоцій та управління власними, так само як і здібність до самомотивації, через ще недостатньо високий рівень емоційного вигорання, яким супроводжується будь-яка системна діяльність.

За результатами методики «Самооцінка емоційних станів» (А. Уэссман - Д.Рикс) для обох курсів були визначені середні показники емоційного стану(рис.3.2.3):



**Рис. 3.2.3. Середні значення станів студентів за методикою самооцінювання емоційного стану**

Розглянемо детальніше кожний з досліджуваних станів. За шкалою «спокійність–тривожність» студенти обох курсів показали високі бали, тобто в опитування респонденти показують переважене «спокій», який характеризується витриманістю, стриманістю, терплячістю, поступовістю, врівноваженістю, терпимістю.

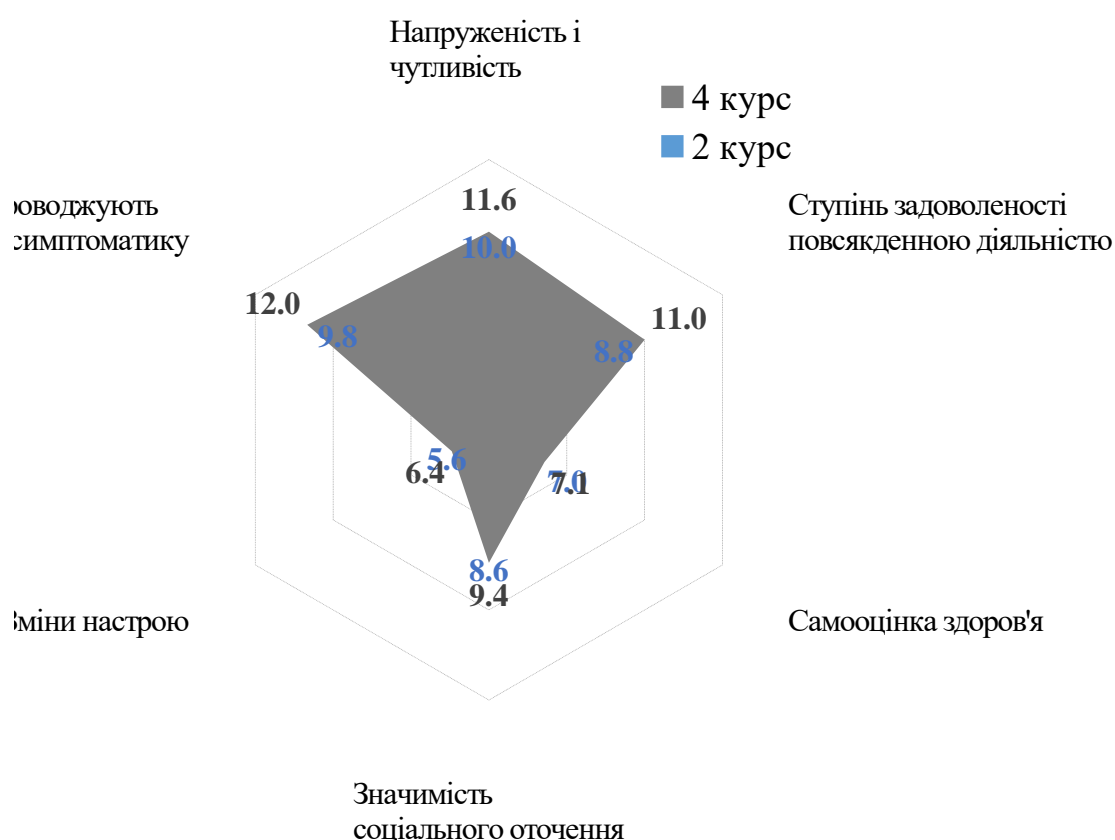
За шкалою «енергійність–втома», четвертий курс проявляє високий рівень, що характеризується ініціативністю, активністю, спрямованістю. Другий курс же проявляє середній рівень без явного переважання в жоден із полюсів.

Шкала «піднесеність – пригніченість» виділяється більш у другого курсу, та відзначається темпераментністю, енергійністю, задорністю. «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності» характеризується

працездатністю, самостійністю та рішучістю та виявляється більшою мірою у четвертого курсу.

Загалом, результати саме за цим тестом найкраще підтверджують первинну гіпотезу щодо адаптації студентами до впливу тривалого процесу навчання, що обумовлює їх більш стійкий емоційний стан. На нашу думку, саме великий досвід навчання – дає змогу студентам оптимальніше використовувати власні ресурси та залишатись більш енергійними, а також наделяють студентів більший рівень впевненості у собі.

Третім етапом проведення було опитування за шкалою суб'єктивного благополуччя. Проаналізувавши результати роботи студентів, можемо зазначити, що середні оцінки свідчать про достатньо низький прояв суб'єктивного благополуччя (рис.3.2.3)



**Рис.3.2.3. Середні значення кластерів шкали суб'єктивного благополуччя**

Також варто помітити, що ця методика знову підтверджує первинну гіпотезу щодо впливу тривалості навчання на психоемоційний стан студентів. Окрім цього, необхідно підкреслити факт підвищеного рівня задоволеності повсякденною діяльністю саме серед студентів 4-ого курсу, що разом з підвищеним рівнем напруженості та ознаками психоемоційної симптоматики скоріш за все свідчать про певні страхи та загалом переживання стресу студентами випускниками, у яких в найближчий час буде проходити не тільки екзаменаційна сесія, а й вступна кампанія до магістратури.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Гіпотеза щодо впливу емоційних станів на рівень ефективності в учбовій діяльності студента підтвердилась. Завданням дослідження було перевірити вплив основних емоційних станів на ефективність студентів. Через призму інтерпретування шкал методик ми побачили, що завдяки середньому рівню результатів, самоефективність, самооцінка свого потенціалу студентів також знаходиться на середньому рівні оцінювання.

В результаті нашого дослідження можна зробити висновок, що управління психічними станами учасниками учбового процесу є важливим фактором підвищення його ефективності і зберігання психічного і соматичного здоров'я студентів.

## ВИСНОВКИ

Учбова діяльність досліджувалася багатьма вченими, але найбільш повно її структуру досліджено в теорії учбової діяльності Д.Б. Ельконіна та В.В. Давидова. Головним аспектом виокремлення учбової діяльності від близьких за змістом явищ є спрямованість на зміну самого суб'єкта діяльності. Учбова діяльність включає ряд основних компонентів: учбову задачу, учбову дію, дію контролю, дію оцінки.

Студентський вік є сензитивним періодом для розвитку основних соціальних можливостей людини. За час навчання у вузі, при наявності сприятливих умов у студентів відбувається розвиток всіх рівнів психіки, які визначають спрямованість розуму людини, тобто формують склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості. Для успішного навчання в вузі необхідний достатньо високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, уявлення, пам'яті, мислення, уваги, широти пізнавальних інтересів, рівня володіння певним колом логічних операцій, тощо. При зниженні цього рівня можлива компенсація за рахунок підвищення мотивації або працездатності, ретельності та акуратності в учбовій діяльності.

Емоційні стани є частиною соціального життя людини. Емоції, як психічні стани, служать для мобілізації організму та є важливою частиною психічної регуляції. Вони виступають і як система організації психічних процесів, і як механізм оцінки відображеної дійсності. Істотне значення має вивчення психічних станів для підвищення ефективності навчальної діяльності, особливо в її напружених моментах (семінар, контрольна робота, залік, іспит), пов'язаних з невизначеністю результату ситуації. У навчальній діяльності стресові ситуації можуть створюватися динамічністю подій, необхідністю швидкого ухвалення рішення, неузгодженістю між індивідуальними особливостями, ритмом і характером діяльності. Факторами, що сприяють виникненню емоційного стресу, хвилювання і напруги в цих ситуаціях, можуть бути недостатність інформації, її



суперечливість, надмірна різноманітність або монотонність, оцінка роботи, яка перевищує можливості індивіда за обсягом або ступенем складності, суперечливі чи невизначені вимоги, критичні обставини або ризик при прийнятті рішення.

Для студента учбово-професійна діяльність є новим видом діяльності за рахунок нових видів діяльності та форм проведення занять, що викликає емоційну реакцію на умови та складність форм діяльності. Форми контролю можуть бути високо емоційними для студентів.

З метою перевірки гіпотези було проведено емпіричне дослідження, за результатами якого визначено відмінності між студентами другого та четвертого курсів навчання щодо впливу процесу навчання на емоційний стан та самооцінку студентів. Відмінності у результатах з визначення рівня емоційного інтелекту є гарною ілюстрацією професійного дорослішання та трансформації самооцінки разом з певним емоційним виснаженням в процесі навчання, а саме збільшенням рівня самокритичності та зменшенням рівня внутрішньої мотивації.

Було відмічено, що у студентів старшого курсу збільшується рівень впевненості у власних силах та вміння більш раціонально витратити енергію, що впливає на загальний рівень самопочуття.

Тож, робимо висновок про двосторонній вплив процесу навчання на емоційний стан студента, що в свою чергу корелює з ефективністю та успішністю його навчання, управління психічними станами учасниками учбового процесу є важливим фактором підвищення його ефективності і збереження психічного і соматичного здоров'я студентів. Гіпотезу дослідження підтверджено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власова О.І Педагогічна психологія: навчальний-методичний посібник -К. 2005
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.] – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007с.
3. Види учіння та структура учбової діяльності учнів Електроний ресурс. (Назва з екрану) Режим доступу: [Види учіння та структура учбової діяльності учнів - Вікова та педагогічна психологія - Навчальні матеріали онлайн \(pidru4niki.com\)](#)
4. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / уклад.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2007 – 418 с
5. Давыдов В. В. Учебная деятельность: Состояние и проблемы исследования // Вопросы психологии. - 1991. - № 6. - С. 5 - 14
6. Демчук О. А. Емпіричні референти дослідження феномену особистісної безпорадності. Психологічні перспективи. Випуск 29, 2017 . С.48-60
7. Гімаєва Ю.А., Малофейкіна К.О. Суб'єктивне благополуччя та особистісна зрілість у студентів-психологів. Електроний ресурс. (Назва з екрану) Режим доступу: [232952773.pdf \(core.ac.uk\)](#)
8. Емоції: види та значення, прояви, механізм виникнення. Електроний ресурс. (Назва з екрану) Режим доступу: Емоції: види та значення, прояви, механізм виникнення. Реферат – Освіта.UA (osvita.ua)
9. Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
10. Загальна психологія : Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000
11. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навчальний посібник.-К.: Центр учбової літератури,2010.-128с.

12. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. А.О. Шатенка. - К.: Либідь, 2006
13. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т.; Т.1. Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
14. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. - К.: Видавництво "ТОВ КММ", 2006.
15. Мотивація навчання у вищому навчальному закладі (Є.П.Ільїн) // Дарвиш О.Б. Возрастная психология. – М.: Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2003.- 264с
16. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. / 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
17. Нікітіна О. Розвиток концепції навчальної діяльності у психологічних дослідженнях ХХ ст. Наукові записки Серія: педагогічні науки Випуск 107 -2
18. Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996
19. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків.- Вид. 2-е, стер. - К.: Кондор, 2015. - 469 с.
20. Психологія: Підручник / Під ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє вид., стереотипне. – К.: Либідь, 2001.
21. Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
22. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / За заг. ред. В.А. Козакова. – К.: КНЕУ, 2003.

23. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології: Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-понятійного апарату: Навчально-методичний посібник. – К.: Ніка-Центр, 2003.
24. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології: Навч. посіб. / Вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Татенко. – К.: Либідь, 1998
25. Савчин М.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
26. Савчин М. В. Педагогічна психологія: навчальний посібник / Мирослав Васильович Савчин. – К.: Академвидав, 2007. – 481с.: іл. – (Серія Альма матер).
27. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології и педагогіки: Навч. посібн. для студ. вузів.- 2-ге вид., Випр. и доп.- К., 2005. - С.109-117.
28. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко - К.: Либідь, 2003.
29. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева – Кривий Ріг, 2013 – 223 с.
30. Хворостянко Н. Психологічні особливості мотиваційно-вольового компоненту соціальної ініціативності в студентському віці. Електроний ресурс. (Назва з екрану) Режим доступу: <https://www.researchgate.net/publication/359410659>