

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Взаємодія психічних станів, когнітивних процесів і якості життя в
навчальній діяльності студентів»**

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

**«Interaction of mental states, cognitive processes and quality of life in
students' educational activity»**

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконав: здобувач заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

(код, назва спеціальності)

Освітня програма Психологія

(назва)

Ковтун Олексій Євгенійович

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник к.психол.н., доцент Смокова Л.С.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент к.психол.н., доцент Бондаревич С.М.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ ____ від ____ . ____ . 20 ____ р.

Завідувач(ка) кафедри

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № ____ від ____ . ____ . 20 ____ р.

Оцінка ____ / ____ / ____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Одеса 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Аналіз психічних станів студентів як самостійна категорія психічних явищ	9
1.2. Загальнотеоретичні підстави аналізу когнітивних складових особистості, як наукова психологічна проблема.....	17
1.3. Особливості відносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів.....	29
Висновки до 1 розділу	43
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
2.1. Методологічна основа дослідження взаємозв'язку психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.....	45
2.2. Основні етапи та емпірична база дослідження.....	49
2.3. Методики дослідження психічних явищ і статистичні методи обробки результатів.....	53
Висновки до 2 розділу	58
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТУДЕНТІВ.....	60
3.1. Особливості психічних станів та якості життя студентів.....	60
3.2. Особливості структури когнітивних процесів студентів у ході навчальної діяльності.....	66
3.3. Взаємозв'язок когнітивних процесів, психічних станів та якості життя студентів у процесі навчальної діяльності.....	69
Висновки до 3 розділу	74
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	81
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність теми. Вища освіта є завершальним етапом процесу здобуття професійної освіти й основною стадією спеціалізації та професійної підготовки майбутніх фахівців. Крім того, вона справляє значний вплив на психіку студентів, на становлення їхньої особистості. Навчання у ЗВО характеризується значним емоційним та інтелектуальним напруженням і наявністю стресових ситуацій, що негативно позначається на психофізичному стані студентів. Процес навчання у виші взаємопов'язаний із великими інтелектуальними та емоційними навантаженнями, напруженням інтелектуальної сфери, що, в свою чергу, позначається на стані когнітивних можливостей студента, включно з короткочасною і довготривалою пам'яттю, увагою, концентрацією, виконавчими функціями, здатністю до абстрактного мислення.

Психічні стани, значною мірою зумовлюючи перебіг психічних процесів (зокрема пізнавальних), фізичне і психічне здоров'я студентів є важливими детермінантами успішності їхньої навчальної діяльності. Виникаючи в процесі навчальної діяльності, психічні стани є не тільки невіддільним її компонентом, а й активно виконують функцію регуляції самої діяльності.

Незважаючи на те, що існує значна кількість робіт, присвячених дослідженню психічних станів студентів, ця проблема все ще потребує свого вирішення. Так, дослідження вказують на домінування у студентів негативних психічних станів (нудьги, тривожності, хронічної втоми тощо), що пояснюється доволі складними взаємовідносинами в трійці «особистість - стан - навчальна діяльність» та зумовлює актуальність подальшого пошуку шляхів забезпечення оптимального психічного стану студентів у процесі навчання у ЗВО. У цьому контексті дослідження взаємовідносин психічних станів із когнітивними процесами є ключовим питанням. Знання цих взаємовідносин може сприяти підвищенню продуктивності навчальної

діяльності студентів, створенню можливості для розроблення обґрунтованих методів управління станами та активізації когнітивних процесів у перебігу навчального процесу.

Цієї проблеми торкаються в роботах, присвячених дослідженням психічних станів у навчальній діяльності (Т. Н. Васильєва, Н. В. Ванюхіна, Г.Н. Генінг, Г.Т. Шавалієва та ін.), саморегуляції психічних станів студентів (Г.Ш. Габдрєєва), станів школярів та студентів у комп'ютеризованій діяльності (А.Є. СЕРЕЖКІНА), залежності емоційних станів від шкільної успішності (О.О. Горбатков), вивченню продуктивності пізнавальної діяльності (Б.Г. Ананьєв, О.І. Горбатков, О.І. СЕРЕЖКІНА, Є.СЕРЬОЗКІНА), залежності емоційних станів від шкільної успішності (А.А. Горбатков), вивченні продуктивності пізнавальної діяльності (Б.Г. Ананьєв, О.І. Степанова), інформаційній детермінації станів (В.А. Бодров) та ін.

На сьогодні, поряд з інтенсивним вивченням когнітивних процесів (О. А. Сергієнко, М. А. Холодна та ін.) і станів (Є.П. Ільїн, О.Б. Леонова, О.О.Прохоров та ін.), взаємозв'язків між ними, за поодинокими винятками (Л.Р. Фахрутдінова), практично не розглядаються. Дослідження проводять у межах психології емоцій (В. L. Fredrickson, А.М. Isen), соціальної психології (Л. Фестінгер, J. Forgas,), інженерної психології (В.А. Бодров), нейропсихології (М.Д. Lewis). Питання відношення когнітивних процесів і психічних станів частково зачіпається в контексті вивчення окремих станів: стомлення (А.Б. Леонова), монотонії (Є.П. Ільїн), психічної напруженості (Т.А. Немчин, М.І. Насенко), тощо.

Низький рівень розробленості проблеми відбивається на її висвітленні в навчальній літературі з психології. Як правило, у підручниках є лише коротка вказівка на те, що, з одного боку, когнітивні процеси виступають первинними факторами формування психічних станів людини, а з іншого - психічні стани впливають на перебіг і результат когнітивних процесів (К.К.Платонов, Г.Г.Голубєв, А.Г.Маклаков). Цей факт вказує на

недостатність наявних знань із цієї проблеми та необхідність її подальшого вивчення.

Поряд із цим, більша частина психологічних досліджень описують результати вивчення динаміки когнітивного статусу студентів різних напрямів у процесі навчання, проте практично відсутня інформація щодо можливого взаємозв'язку рівня пізнавальної активності студентів із самооцінкою та об'єктивним станом здоров'я, основними соціально-економічними та іншими середовищними чинниками.

Соціально-економічні, екологічні, організаційно-технічні та інші чинники, безумовно, суттєво впливають на рівень фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Водночас самооцінка стану фізичного і психологічного здоров'я зазвичай виявляється завищеною студентами. Імовірно, це може бути пов'язано як з адаптаційними можливостями, фізіологічними резервами молодого організму, так і з великим обсягом одержуваної й осмислюваної інформації, високою інтенсивністю інтелектуальної та фізичної життєдіяльності.

Мета дослідження. Виходячи з цих уявлень, нами було сформульовано мету дослідження: вивчити та виявити характер взаємовідносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів.

Завдання. Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури за темою роботи, виокремити основні напрями теоретичних та експериментальних досліджень взаємовідносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.
2. Вивчення стану та динаміки когнітивних процесів у студентів у процесі навчальної діяльності.
3. Вивчення структури психічних станів студентів першого та четвертого курсів навчання, а також їхнє психічне та фізичне здоров'я.
4. Виявлення рівня взаємозв'язку когнітивних процесів із суб'єктивним

та об'єктивним станом здоров'я студентів, а також найбільш значущими середовищними чинниками освітнього простору.

5. Виявлення особливостей взаємодії психічних станів і когнітивних функцій студентів

Об'єкт дослідження – психічні стани, суб'єктивні та об'єктивні стани здоров'я студентів, когнітивні процеси та середовищні чинники освітнього простору.

Предмет дослідження - взаємодія психічних станів, якості життя та когнітивних процесів під час навчальної діяльності студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано такі теоретичні та психодіагностичні методи:

1. Теоретичні методи дослідження включали аналіз і порівняння методичної та наукової літератури за темою кваліфікаційної роботи, а також метод узагальнення та систематизації психологічних відомостей.

2. Емпіричні методи дослідження включили психодіагностичні методи (опитування, тестування), статистичні методи опрацювання результатів досліджень (описові статистики, кореляційний і дисперсійний аналіз). З метою розв'язання дослідницьких завдань використовували такі загальновідомі стандартизовані методики: Монреальська шкала оцінки когнітивних функцій (МОКа-тест; MoCA - Montreal Cognitive Assessment), методика «Рельєф психічного стану», розроблена А. О. Прохоровим, опитувальник «Коротка форма самооцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям MOS SF-36» (MOS SF - Medical Outcomes Study-Short Form), опитувальник для збору соціально-демографічних даних.

Організація і база проведення емпіричної роботи. В емпіричному дослідженні брали участь студенти першого та четвертого курсів навчання (студенти-психологи та студенти-соціальні робітники) віком 19-25 років. Загальний обсяг досліджуваної вибірки становив 58 осіб. Першу вибірку склали - 26 студентів першого року навчання (середній вік становив 19,2 років), а другу - 32 студенти четвертого року навчання (23,3 роки).

Дослідження когнітивних процесів, психічних станів і якості життя проводили на лекційних і семінарських заняттях.

Дослідження проводилося в період з жовтня 2021 року по листопад 2022 року і включало 3 етапи:

Перший етап дослідження - пошуковий (жовтень 2021 - травень 2021 р.) На цьому етапі було здійснено аналіз наукової літератури та теоретичне вивчення проблеми дослідження та основних понять, були проаналізовані результати психологічних досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців за темою кваліфікаційної роботи; на основі результатів аналізу була розроблена робоча модель діагностики психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.

Другий етап дослідження - діагностико-аналітичний (травень 2021-жовтень 2022 р.). На цьому етапі було підібрано методичний інструментарій і проведено емпіричне дослідження, зібрано дані для подальшого статистичного аналізу.

Третій етап дослідження - статистична обробка та аналіз отриманих результатів (жовтень 2022-листопад 2022 р.). На даному етапі дослідження проводилася робота по обробці і систематизації даних, здійснено аналіз отриманих результатів і зроблені висновки. Підсумкові дані по кожному виду опитування були зведені в таблиці і рисунки, які представлені в даній роботі.

Практична значимість роботи визначається можливістю використання виявлених закономірностей для організації та оптимізації навчального процесу. Окремі показники (наприклад, параметри уваги, пам'яті) можуть мати діагностичне значення при вивченні станів у навчальній діяльності. Виділені під час дослідження провідні елементи взаємодії станів і когнітивних процесів можуть становити інтерес для створення обґрунтованих способів регуляції станів і когнітивних процесів.

Апробації та публікації. Брав участь у 78-й студентській науковій конференції ОНУ імені І.І. Мечникова 1-3 червня 2022 р. з темою доповіді: «Взаємодія психічних станів і когнітивних процесів в ході навчальної

діяльності студентів». Оpubліковані тези у збірнику матеріалів до 78-ї студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». 1-3 червня 2022 р. Одеса : видавництво «Друк Південь», 2022. С.65 – 70.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку літератури з 94 використаних джерел, із них 12 іноземною мовою. і додатків (2). Робота ілюстрована малюнками (5), таблицями (5). Основний зміст роботи викладено на 80 сторінці, загальний обсяг роботи – 89 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТУДЕНТІВ

1.1. Аналіз психічних станів студентів як самостійна категорія психічних явищ.

Вперше в межах загальної психології проблему взаємовідносин психічних процесів і станів сформульовано Н. Д. Левітовим у монографії «Про психічні стани людини». Вивчення станів, на думку автора, сприяє кращому розумінню динаміки і результатів психічних процесів, відкриває нові можливості для пояснення психологічних властивостей особистості [41]. Необхідність цих досліджень зумовлена тим, що в схожих ситуаціях люди демонструють відмінності в перебігу психічних процесів, водночас одна й та сама ситуація може спричиняти в людини різноманітні реакції та форми поведінки.

Аналіз літератури показав, що у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці найбільш вивченими виявляються прикладні аспекти психічних станів, зокрема клінічні та медико-психологічні (Ю.А. Антропов, А.Р. Лурія, І.Г. Малкіна-Піх, А. Меграбян, К. Ясперс тощо), інженерно-психологічні (В.Г. Асєєв, Л.Г. Дика, О.М. Занковський, Є.П. Ільїн, О.М. Карпукхіна, В.Л. Маришук, В.І. Медведєв тощо), екстремально-психологічні (С.М. Миронець, О.В. Тимченко, В.А. Олефір, Ю.А. Александровський).

У вітчизняній психології перші дослідження психічних станів пов'язані з автором М.Д. Левітовим [41]. На його думку, психічний стан – «це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від відображуваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [41, с. 18]. Емоційно насичені, вони виникають під впливом

життєвих обставин, стану здоров'я, інших чинників. Змінюючись, вони супроводжують життя людини в її стосунках із людьми, суспільством тощо. Суттєвою стороною цього визначення є те, що психічний стан розглядають як тимчасову характеристику функціонування психіки, яка залежить від особливостей перебігу психічних процесів. Близькі за змістом визначення можна знайти в інших авторів [15, 17, 42, 36, 79]. На основі запропонованого М.Д. Левітовим визначення В.А. Ганзен зі співавторами зробив спробу систематизації станів. З цією метою було відібрано і піддано аналізу 187 термінів, що визначають психічні стани людини [17].

У результаті проведеного аналізу було виокремлено 63 поняття, що позначають стани людини. Ці поняття розподілилися на дві групи:

1) стани, що характеризують афективно-вольову сферу психічної діяльності людини; вольові стани - стомлення, втома - натхнення, мобілізація; афективні стани - задоволення-незадоволення (симпатія, кохання, антипатія, ворожнеча, хвилювання, смуток, туга - радість, щастя, ейфорія)

2) стани свідомості (сон - активація) та уваги (неуважність, зосередженість).

Кожна група має загальні характеристики, що відображають найтипівіші, ключові особливості станів, які входять до неї: «напруга-розряд» для групи вольових станів; «задоволення-незадоволення» для групи афективних станів; «сон-активація» для групи станів свідомості та уваги.

Дещо інакше розглядали проблему станів Л.Г. Дика, Є.П. Ільїн, А.Б. Леонова. Вони розглядали стани, які розвиваються в людини в процесі її суспільно значущої діяльності та зачіпають як психологічні, так і фізіологічні структури. Такі стани називаються психофізіологічними, щоб відокремити їх від елементарних станів збудження і гальмування, що розвиваються на певних рівнях регулювання. За визначенням Ільїна, психофізіологічний стан - це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату.

Таким чином, на думку Ільїна, можна виокремити особливий вид станів - психофізіологічні стани, які пов'язані з психічними і фізіологічними структурами людини. При цьому будь-який психічний стан людини виявляється пов'язаним із фізіологічними структурами людини (або він буде викликаний фізіологічними процесами, або сприятиме виникненню певних фізіологічних процесів). З огляду на це, підхід Ільїна набуває особливої привабливості при розгляді психічних станів у рамках загальної проблеми адаптації людини. Як зазначає Ільїн, стан може бути представлений характеристиками трьох рівнів реагування: психічного (переживаннями), фізіологічного (соматичні структури організму і механізми вегетативної нервової системи) і поведінкового (мотивована поведінка) [25, с.32].

Психічні стани характеризуються цілісністю, рухливістю та відносною стійкістю (інертністю), взаємозв'язком із психічними процесами та властивостями особистості. Психічні стани є мінливими і мають певні стадії перебігу (початок, певна динаміка та закінчення). Водночас вони мають відносну стійкість, їхня динаміка менш виражена, ніж у психічних процесів. Психічні стани виступають як «будівельний матеріал» для формування якостей особистості, насамперед характерологічних.

Психічні стани впливають на перебіг і досягнення результатів діяльності студента, на її успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно важливих якостей. З позиції діяльнісного підходу стани і процеси відносять до одного рівня, який є провідним для організації діяльності [43]. При цьому когнітивні процеси виконують орієнтувальну функцію, забезпечуючи адекватне відображення і розуміння ситуації. Психічні стани виконують функції оцінки та регулювання відображення відповідно до потреб суб'єкта. Динаміку відносин між психічними процесами і станами визначає «вектор мотив-мета діяльності» [45].

На сьогодні можна виокремити кілька підходів до визначення та вивчення психічних станів. З метою створення єдиної методологічної позиції в дослідженні психічних станів низка авторів (Ганзен В.А., Барабанщиков

В.А.) [17] розробляє й описує структурну модель (схему) аналізу, опису й експериментального дослідження цього класу явищ як системного об'єкта. Цілісний підхід до дослідження проблеми психічних станів потребує здійснення процедур системного аналізу та синтезу, що передбачають виділення системи із середовища, визначення її складу, структури, функцій, інтегральних характеристик (властивостей), системоутворювальних чинників і взаємозв'язків із середовищем, а також створення моделі реальної системи, підвищення рівня її абстрактного опису, визначення повноти її складу та структур, закономірностей динаміки та поведінки [17].

З позицій феноменологічного підходу психічні стани визначають як певну внутрішню характеристику психіки людини, відносно незмінну в часі, або як стан системи, за якого суттєві якості є відносно стійкими. Психічні стани подаються в цьому аспекті аналізу як відносно стабільна даність, яка за процесуальними характеристиками посідає проміжне становище між психічними процесами й особистісними властивостями індивіда. У межах цього підходу вивчають структуру психічних станів, їхній склад, умови виникнення, описують їхній зміст, а також розв'язують питання систематизації та класифікації [30].

Кілька авторів (Абульханова-Славська К.А., М'ясищев В.М., Рубінштейн С.Л.) ставлення розглядають як системоутворювальну характеристику всього компонентного складу психічного стану. Згідно з теорією ставлень В.М. М'ясищева, вся психічна діяльність людини, зокрема психічні стани, визначається значною мірою ставленням людини - вибірковістю її реакцій і переживань, пов'язаною із суб'єктивною значущістю певних предметів і фактів дійсності [51, 65, 69].

У рамках проблеми вивчення взаємодетермінації функціонального стану і діяльності людини особливим напрямом досліджень є розроблення моделей психічної регуляції діяльності. Так, роботи Л.Г. Дикої присвячені дослідженню динаміки становлення психологічної системи саморегуляції в процесі адаптації оператора до екстремальних умов діяльності, виявленню

основних фаз її розвитку, вивченню закономірностей у їхньому послідовному прояві, а також вивченню умов, що забезпечують перехід від однієї фази до іншої. Автором створено системно-діяльнісну концепцію психічної регуляції, в основі якої лежать, з одного боку, концепції психічних і функціональних станів, що розкривають закономірності впливу екстремальних умов на людину в професійній діяльності, та концепції діяльності, що розкривають психологічні механізми реалізації людиною професійних функцій, - з іншого [19]. Таким чином, головний акцент у дослідженні психічних станів з позицій функціонального підходу зроблено на особливих (екстремальних) умовах діяльності людини, що справляють специфічний вплив на різні діяльнісні, поведінкові, організмові та інші характеристики індивіда. Завдяки регуляторній функції станів відбувається адаптація, тобто узгодженість особистісних особливостей суб'єкта і вимог діяльності. У цьому контексті аналізу психічні стани розглядаються з погляду їхньої функції як атрибута діяльності [25].

Провівши системний і категоріальний аналіз поняття «психічний стан», О.О. Прохоров дав таке визначення: «Психічний стан - це «відображення особою ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому (сукупності) в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки і переживання в континуумі часу» [59, 60]. Визначення, на думку дослідника, містить як необхідні ознаки (цілісність, ситуативність, усталеність у часі, єдність переживання і поведінки, зв'язок з особистісними особливостями і психічними процесами), так і системні: субстративний (представлений у понятті цілісність стану), інформаційний - у суб'єктному віддзеркаленні особою ситуації, часовий - у тривалості психічного стану в континуумі часу, просторовий - у поданні про психічний стан як синдром (сукупність), що характеризується визначеним образом [5]. На думку вченого, саме ці особливості психічних станів роблять їх працездатним об'єктом для психологічного вивчення і пояснюють наявні складнощі в розробленні та побудові загальнопсихологічної теорії.

Одним із ключових питань у вивченні психічних станів є питання про їхню структуру і функції. Уперше питання про структуру психічного стану поставив М.Д. Левітов. Структуру психічних станів автор розглядає в контексті специфіки психічних процесів. Опис структури психічних станів представлено в роботах Ю.Є. Сосновикової, В.А. Ганзена, В.Н. Юрченко, А.О. Прохорова [17, 59, 60].

Взагалі можна зазначити, що структура психічного стану є системним утворенням, яке багатоякісне і багатогранне, ієрархічно організоване. Незважаючи на відмінність підходів до структури психічних станів, важливим залишається те, що ні поведінка, ні різні психофізичні показники, взяті окремо, не дають змоги чітко диференціювати один стан від іншого. Висновок про наявний у людини стан можна зробити тільки за сукупністю показників, що відображають зміну на кожному рівні. Одному й тому самому переживанню можуть відповідати різні форми поведінки внаслідок відмінностей індивідуальних особливостей людей, ситуацій виникнення станів. Можливо, для повнішого опису психічних станів структура має включати такі рівні, як: фізіологічний, психічний, когнітивний і поведінковий. Фізіологічний рівень представлений нейрофізіологічними характеристиками, вегетативними реакціями, змінами психомоторики, сенсорики; поведінковий рівень - поведінкою, діяльністю, спілкуванням; психічний рівень - переживаннями, емоціями; когнітивний - усвідомленням, інтерпретацією станів.

Вивчення психічних станів студента в практиці вищої школи потребує особливого підходу. Навчання у вищих навчальних закладах можна віднести до категорії специфічної розумової праці, тобто праці, яка потребує постійного, тривалого активного напруження інтелектуальних, емоційних, вольових функцій. Характеризується цілою низкою особливостей: об'ємом, що постійно наростає і змінюється, ускладненням і новизною інформації, необхідної для засвоєння. Обмеженістю в часі, що виділяється для цього, частою зміною кількості та якості джерел інформації внаслідок зміни

предметів, які вивчаються, і викладачів; жорсткістю контролю якості засвоєння та ефективності використання отриманих знань у розв'язанні теоретичних і практичних завдань; відносною свободою в розподілі позанавчального часу тощо [7, 11, 15].

До особливостей діяльності студентів ЗВО А.І.Кіколов [35] відносить: одночасне вивчення багатьох предметів за короткий термін; часте і швидке перемикавання уваги з одного об'єкта або предмета на інший, постійна переадаптація; сприйняття і переробка різноманітної та численної інформації, яка часто має емоційний характер; гострий дефіцит часу для опрацювання цієї інформації та для прийняття рішень; почуття відповідальності за прийняті рішення і часте виникнення стану емоційного стресу; необхідність збереження інтенсивності та напруженості уваги, пам'яті, мислення, емоцій і різних гомеостатичних констант організму; виникнення проблемної ситуації та фрустрації в умовах обмеженого часу та надлишку інформації; виникнення мотиваційно-емоційної поведінки та утворення домінанти для здійснення (з передбаченням кінцевого результату) і вирішення інтелектуальних та емоційних актів вищого порядку; мала участь рухового аналізатора, тому що робота виконується здебільшого сидячи і не вимагає великих фізичних зусиль (фактор гіпокінезії); необхідність поєднання одночасно розумової діяльності та емоційного напруження для розв'язання навчальних завдань.

Зазначені особливості навчальної діяльності зумовлюють у студентів велику кількість значущих психічних станів. До чинників, що впливають на виникнення несприятливих психічних станів відносять перевантаження навчальними заняттями, авторитарний стиль взаємовідносин педагога і студентів, недостатнє врахування вікових та індивідуальних особливостей у навчанні й вихованні, гіподинамію тощо [1, 3, 13, 65, 66 та ін.].

Найсерйознішим випробуванням для організму є інформаційне перевантаження студентів, що виникає під час вивчення численних навчальних дисциплін, науковий рівень та інформаційний обсяг яких весь час

зростає. Розумово-емоційне перенапруження дедалі більшої кількості осіб, які займаються розумовою діяльністю, являє собою серйозну актуальну проблему. Перевищення інформаційного навантаження в процесі навчання, невідповідність його якості та кількості психофізіологічним і особистісним можливостям того, хто навчається, виникнення емоційно-стресових ситуацій можуть мати негативний вплив на самопочуття, психічні стани, психічне здоров'я. Поєднання несприятливих економічних, соціально-побутових, екологічних та інших чинників, сприяють розвитку нервово-психічних розладів. Згідно з дослідженнями, за останні роки відзначається тенденція до збільшення кількості студентів, які страждають на неврози, неврозоподібні, стани, психопатії та інші розлади психіки [22, 71, 77 та ін.].

Розглядаючи вплив форм організації навчального процесу на психічні стани студентів, можна зазначити таке. Відомо, що основними формами організації навчального процесу у ЗВО є лекції та семінар. Лекція є основним засобом викладення великого обсягу навчального матеріалу в короткий термін, дає змогу, розвинувши безліч нових ідей протягом одного заняття, зробити необхідні акценти. Дана форма подачі матеріалу не передбачає практичних дій з боку учнів, їхня роль обмежується сприйняттям і самостійним осмисленням матеріалу [9, 32]. Семінарські та практичні заняття передбачають активність і залученість студентів до процесу навчальної діяльності, але нерідко такі форми занять не надто відрізняються від лекційних. Оскільки зберігається вкорінене у свідомості всіх учасників навчального процесу «протистояння» вчитель - учень, викладач - студент [26, 27].

В.П.Колпачов зазначає, що різні форми навчальних занять стомлюють студентів по-різному. В інтерв'ю студенти зазначали, що лекції для них більш виснажливі, бо вони весь час перебувають у стані певного напруження, їм постійно доводиться зосереджувати увагу на матеріалі, який викладає викладач, утримувати в пам'яті головні думки й положення, обмірковувати їх, стисло формулювати для запису в конспект. Так само в інтерв'ю студенти

наголошували, що вони найбільше стомлюються за тих умов, коли протягом одного навчального дня бувають схожі за змістом предмети, і особливо сильно стомлюються, коли бувають поспіль дві пари з однієї дисципліни. Таким чином, стомлює не сама діяльність, а одноманітність цієї діяльності, а так само навчальні ситуації, коли поспіль проводяться тільки лекції або тільки семінари [47].

Згідно з дослідженням зазначеного автора, студенти показують, що основна вимога до лекції з їхнього боку - це її цікавість, захопливість. На нудному, нецікавому навчальному занятті студентам потрібно багато зусиль волі, щоб підтримувати увагу, долати виникнення апатії, сонливості тощо.

1.2. Загальнотеоретичні підстави аналізу когнітивних складових особистості, як наукова психологічна проблема.

У психології є когнітивна галузь знань, де розглядаються психічні процеси, що виконують функцію раціонального пізнання (від лат. *cognitio* - знання, пізнання, вивчення, усвідомлення) об'єктивної реальності: пам'ять, увага, сприйняття, мислення, уява, мовлення тощо.

Поняття «когнітивне» (когнітивні процеси, когнітивна психологія та когнітивна психотерапія...) - набуло поширення в 60-ті роки XX століття, під час захоплення кібернетикою та електронним моделюванням інтелектуальних процесів, яке переросло у звичку уявляти людину як складний біокомп'ютер. Дослідники намагалися моделювати всі психічні процеси, що відбуваються в людині. Що вийшло змоделювати - назвали когнітивними процесами. Що не вийшло - афективними.

Таким чином, поняття «когнітивні процеси» отримало схоже, але дещо інше значення. На практиці «когнітивними» називають психічні процеси, які можливо уявити як логічну й осмислену послідовність дій з переробки інформації. До когнітивних процесів належать: сприйняття, розпізнавання образів, увага, пам'ять, уява, мовні функції, мислення та інтелект, творчість.

Провідна функція когнітивної сфери особистості - адаптація психіки до мінливих зовнішніх і внутрішніх умов існування.

Дослідження когнітивної сфери особистості почалося з вивчення перцептивних процесів ще Вундтом, який вивчав залежності швидкості слухового сприйняття від спрямованості уваги. У загальній психології дослідження сприйняття розпочалися за принципом «атомарного» аналізу [42], окремі когнітивні процеси розуміли й вивчали тривалий час як відірвані один від одного, і лише згодом було усвідомлено їхній глибокий зв'язок, принципову спорідненість та внутрішню єдність, яка, однак, зберігає специфіку кожного окремо.

На більш пізньому етапі дослідження перцептивних процесів послідовно застосовувалися структурний, функціональний, діяльнісний, процесуальний, соціально-когнітивний підходи, щоб аналізувати окремі процеси, структури, когнітивні схеми тощо.

На сьогодні акцент досліджень перенесено на складніші процеси та феномени когнітивної сфери особистості. З приходом системного підходу почалися спроби об'єднати зусилля різних напрямів психології: когнітивної, психології свідомості, інтелекту, мислення, психології мозку з метою осмислення єдності цієї сфери людської психіки. Тому на порядок денний вийшли терміни «сфера», «когнітивна сфера», які несуть у своїй суті об'єднавчий початок.

З появою когнітивної психології, яку можна визначити як «вивчення ментальних процесів», термін «когнітивний» значно збагатився у своєму понятійному змісті. [13, с.6] і в сучасній психології використовується як синонім термінам «ментальний», «внутрішній», «інтеріоризований», «розумовий», «розумовий», «мисленнєвий» тощо. [14, с.6]. У контексті структурної організації когнітивної сфери особистості, «когнітивний» виступає синонімом поняття «когніція» - це здобуття знання, його перероблення, маніпуляції зі знаннями, робота з інформацією (Ст. Рід, В. Нейсеер, П. Загард) [75]. Головною складовою когніції є мова (Б. М.

Величковський, П. Б. Паршин, Л. В. Правікова, М. Шварц, Л. А. Ахметова), мовні форми, які утворюють специфічні багаторівневі схеми, структури різної будови, що характеризують особливості розумового розвитку особистості.

Таким чином, на сьогоднішній день когнітивний процес розуміють як процес переробки елементів інформації на різних рівнях структурної організації психічного апарату з метою отримання деякого знання. Терміном «процес» позначають набори операцій або функцій, що аналізують і перетворюють уявний досвід людини. Процеси є більш активними та гнучкими порівняно з відносно статичними структурами. Р. Солсо, ілюструючи відмінність між процесами і структурами, наводить приклад бджолиних сот: самі соти - це структура, а все, що всередині них відбувається, - процеси; при цьому соти, які формують бджоли, є відносно статичними, тоді як процеси збирання, перероблення та зберігання меду - відносно динамічними, хоч і пов'язані зі структурою. За сучасними уявленнями, обробка інформації - результат спільного, взаємопов'язаного функціонування структур і відповідних процесів. При цьому структури певним чином керують процесами, процеси ж, в свою чергу, у міру протікання, видозмінюють наявні структури і формують нові [48].

З позицій системної диференціації психічної діяльності поняття «когнітивні процеси» описано в працях Т. А. Ратанової, М. С. Роговіна, Н. І. Чуприкової; у контексті теорії схем - у працях Р. д'Андрада, Д. Рамельхарта та ін.; з позицій системного підходу в працях Б. Г. Ананьєва, П. К. Анохіна, А. Г. Асмолова та ін. д'Андрада, Д. Рамельхарта та ін.; з позицій системного підходу - у працях Б. Г. Ананьєва, П. К. Анохіна, О. Г. Асмолова, В. Н. Дружиніна, О. М. Леонтьєва, Б. Ф. Ломова, С. Л. Рубінштейна, В. Д. Шадрикова, Л. В. Ахметової.

З погляду когнітивної психології, свій внесок у розуміння пізнавальної природи людського розуму вносять структури, що утворюють когнітивну сферу особистості, і пов'язані з ними процеси [217, с.37]. При цьому

структури є «умовним уявленням того, як організовані мисленнєві елементи» когнітивної системи [61, с. 37], а процес відноситься до наборів операцій або функцій, що так чи інакше аналізують, перетворюють або змінюють уявні події. «Процес» є активним - на відміну від відносно статичної «структури»... Над переробкою інформації структура і процес працюють спільно, і кожна з них частково є наслідком іншої. Деякі структури утворюються в міру переробки, а процеси певним чином керують структурами» [61, с.37].

Враховуючи складність взаємодії структур і процесів пізнавальної діяльності психіки, Роберт Л. Солсо вважає, що вони мають бути об'єднані в цілісну когнітивну систему - когнітивну сферу особистості. На думку автора, всі когнітивні процеси можна поділити на три частини: виявлення стимулів, зберігання та перероблення стимулів і вироблення відповідної реакції. При цьому, на думку Л. Солсо, «на наше сприйняття світу безпосередньо впливають не тільки зовнішні стимули, а й наш внутрішній стан... виявлення стимулів як результат спільної дії сил, деякі з яких беруть початок усередині нашої когнітивної сфери» [61, с.63].

Останнім часом більшої стійкості набуває наукова позиція, яка стверджує центральну роль когнітивних процесів у розумінні психічного функціонування людини [53]. У контексті концепції В. Д. Шадрікова когнітивні здібності становлять ієрархічно зорганізоване системне ядро особистості; когнітивні здібності взаємопов'язані й утворюють динамічну, багатокомпонентну структуру [10]; з позиції концепції Н. І. Чуприкової розвиток когнітивних структур підпорядковано закону системної диференціації, і вони є природним підґрунтям як інтелектуального, так і особистісного розвитку індивіда [78].

Згідно з Б. Ф. Ломовим, когнітивні процеси утворюють єдиний ансамбль психічних функцій, у структурі якого одні функції можуть відігравати провідну, інші - допоміжну роль [45]. На думку І. В. Єршової-Бабенко, яка розглядає когнітивні процеси з позиції психінергетики, як «цілі в цілому», «нелінійне ціле в нелінійному цілому», як нелінійні процеси, ролі

допоміжних і провідних цілих можуть змінюватися залежно від фази та характеру процесів, що протікають [20].

Найбільш вивченими феноменами когнітивної сфери особистості, які не перестають цікавити філософів, педагогів, психологів, є мислення та інтелект. З огляду на складність цих понять у психології, існувало багато підходів і трактувань цих категорій.

М.А. Холодна дає визначення інтелекту як форми «організації індивідуального досвіду у вигляді різних ментальних структур, породжуваного ними ментального простору відображення і такого, що будується у рамках процесу ментальних репрезентацій» [76, с.243].

Згідно позицією А. Бека, психічне функціонування має пізнавальний характер і являє собою різновид процесу активної переробки інформації. Який, в свою чергою, є найважливішим інструментом адаптації. Умовою правильної переробки інформації є зрілість когнітивних механізмів. Когнітивна сфера, з його точки зору, має дворівневу будову, сукупність глибинних когнітивних ієрархічно зорганізованих схем складає особисту парадигму індивіда, на її основі здійснюється добір релевантних середовищних стимулів та їх переробка. Зрілим є раціональне (реалістичне) мислення, а інфантильним - ірраціональне мислення, що ігнорує факти. Критерієм реалістичності мислення слугує його вірність емпіричним фактам і внутрішня логічна послідовність - зразок здорового, зрілого мислення [4].

Таким чином, кожен з елементів когнітивної сфери особистості досліджували в рамках когнітивної психології та теорій і схем, проте цілого взаємопов'язаного уявлення так і не виникло не лише щодо сутності всієї когнітивної сфери особистості, а й щодо окремих когнітивних функцій і процесів.

На ранніх етапах вивчення когнітивних можливостей особистості, дослідники не виокремлювали їх із диспозиційної структури особистості та розглядали як когнітивний блок особистісних рис: фактори: В - особистісний рівень інтелекту; М - рівень розвитку уяви; Q1 - сприйнятливність до нового

радикалізму (факторна теорія рис Р. Кеттела) [16]. Р. Кеттелом у результаті аналізу результатів великої кількості тестів було запропоновано два фактори інтелекту: фактор «зв'язаного інтелекту» та фактор «плинного інтелекту». «Зв'язаний інтелект» визначає міру оволодіння культурою суспільства, до якого належить індивід (фактор В) [16, с.343]. «Плинний інтелект» визначає можливості нервової системи швидко і точно переробляти інформацію. Фактор «зв'язаного інтелекту» діагностується тестами на запас слів, читання, врахування соціальних нормативів, а фактор «плинного інтелекту» - тестами на виявлення закономірності в ряді фігур і цифр, обсяг оперативної пам'яті, просторових операціях.

Виходячи з цього, когнітивні складові особистості узагальнено поділяють на інтегральні та диференціальні (за рівнем узагальнення показників когнітивних процесів), феноменологічні, які розглядають індивідуальні особливості окремих когнітивних феноменів (мислення, інтелект, увагу, пам'ять тощо), та особистісні, які відображають індивідуальний розвиток когнітивних властивостей особистості (особистісний фактор інтелекту та ін.).

Як уже було зазначено, когнітивні процеси - це процеси, за допомогою яких ми набуваємо нових знань і приймаємо у відповідь рішення. У цих процесах задіяні різні когнітивні здібності: сприйняття, увага, пам'ять, роздуми. Усі разом ці когнітивні функції допомагають набути знання і зрозуміти навколишній світ. Опишемо найосновніші функції, які супроводжують студента в навчальному процесі:

- **Сприйняття як когнітивний процес:** когнітивне сприйняття дає змогу людині організувати і зрозуміти навколишній світ через стимули, які вона отримує від органів чуття. Вона отримує інформацію за допомогою п'яти основних органів чуття, таких як зір, слух, смак, нюх і дотик, а також через інші, менш відомі, як, наприклад, пропріоцепція (відчуття положення частин власного тіла в просторі та відносно одна одної) або інтероцепція (процес сприйняття нервовою системою збудження внутрішніх органів, що,

наприклад, дає змогу відчувати спрагу або голод). Отримавши всю цю інформацію, мозок створює нове знання.

- **Увага як когнітивний процес:** увага - це когнітивний процес, який дає змогу сконцентруватися на певному стимулі або виді діяльності для того, щоб глибше усвідомити його. Увага є найважливішою функцією, вона необхідна людині постійно і щодня. Ба більше, вважається, що саме за допомогою уваги регулюються решта когнітивних процесів: від сприйняття (увага необхідна для розпізнавання стимулів, що надходять від органів чуття) до навчання та складних міркувань.

- **Пам'ять як когнітивний процес:** пам'ять - це когнітивна функція, що дає змогу кодувати, зберігати і відновлювати отриману раніше інформацію. Пам'ять є базовим процесом у навчанні, а також формує нашу ідентичність. Існує безліч видів і класифікацій пам'яті, зокрема, короточасна пам'ять, здатність тимчасово утримувати інформацію в голові (наприклад, запам'ятати номер телефону до того моменту, доки ми його не запишемо на аркуші паперу), і довготривала пам'ять, тобто наші знання і спогади, які ми зберігаємо довго. Довготривала пам'ять, зі свого боку, підрозділяється на декларативну, яка включає як знання, набуті за допомогою мовлення та освіти (наприклад, знання про те, що громадянська війна в Іспанії закінчилася 1939 року), так і знання, отримані через особистий життєвий досвід (наприклад, спогади про страви, які вам готувала бабуся в селі); а також на процедурну пам'ять - пам'ять на дії (наприклад, керування автомобілем або їзда на велосипеді). Існують також слухова пам'ять, контекстуальна пам'ять, впізнавання тощо.

- **Мислення як когнітивний процес:** мислення є найважливішим когнітивним процесом. Дозволяє об'єднувати всю отриману інформацію і встановлювати взаємозв'язок між складовими її даними. Для цього використовуються міркування, синтез і розв'язання завдань, тобто виконавчі функції.

- **Мовлення як когнітивний процес:** Мовлення - це здатність словами висловлювати почуття і думки. За допомогою цього інструменту люди спілкуються, збирають і передають інформацію про себе та навколишній світ. Мовлення і мислення розвиваються паралельно, тісно пов'язані між собою і значно впливають одне на одного.

- **Навчання як когнітивний процес:** процес, що дає змогу додати нову інформацію до наявних знань. Під навчанням ми маємо на увазі різні його види, починаючи від навчання поведінки (як чистити зуби або ходити) до всіх тих знань, які ми отримуємо в школі та під час соціалізації. Піаже та інші дослідники визначають когнітивне навчання як процес, під час якого інформація надходить у когнітивну систему і змінює її.

Однією з обов'язкових умов ефективності навчання є здатність студентів з'єднати новий матеріал, пов'язати його з вже наявними знаннями та вміннями, включити в наявну когнітивну сферу. А отже, якщо матеріал, який вивчається, за складністю сягає високого рівня, студенти повинні мати адекватний рівень сформованої когнітивної сфери (узгодженої, складної, нелінійної) - здатної до сприйняття нового.

За даними А. В. Капцова, сформованість когнітивної компетентності першокурсників з кожним роком зменшується в останні 10 років [31]. Отже, у когнітивних дослідженнях залишається відкритим питання пошуку чинників, що детермінують успішність навчання і відповідно якість підготовки фахівців [31].

Водночас за даними Л. А. Кописової та В. І. Шешунова, для початкових етапів професійної освіти студентів властиве переважання когнітивного аспекту мотивації: прагнення до гарного навчання, бажання перебувати в середовищі високоінтелектуальних професіоналів, використовувати набуті знання в практичній професійній діяльності, які до старших курсів істотно знижуються, з 3-4 курсу замінюються мотивами самоствердження, статусу, знайомств, заробітку [37, с.73].

Застосування сучасних інформаційних технологій у сфері освіти сприяло формуванню нового навчального простору. Цей процес супроводжується видимими перетвореннями в організації процесу навчання, який має відповідати нинішнім технічним можливостям. Упровадження сучасних інформаційних технологій у сферу освіти дає змогу якісно змінити методи й організаційні форми навчання, зробивши його комфортнішим і доступнішим.

Широке поширення електронних пристроїв та інформаційно-комунікаційних технологій спонукає дослідників звернути особливу увагу на вивчення тих змін психічних процесів, що можливі й уже відбуваються під їхнім впливом. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на когнітивні процеси став об'єктом вивчення дослідників лише в останні роки. Нині зазначена проблема активно досліджується фахівцями Інституту майбутнього мислення при Оксфордському університеті під керівництвом С. Грінфілда, а також Лабораторії комунікації людини та інтерактивних медіа Стенфордського університету [87].

Розглянемо можливі трансформації когнітивних процесів під впливом розвитку сучасних технологій. Більшість дослідників зазначають, що зміни зачіпають насамперед увагу, пам'ять та аналітичне мислення. Так, американський письменник і публіцист, автор гучної книжки «Пустушка: Що Інтернет робить із нашими мізками» Н. Карр, який є інтенсивним користувачем Інтернету, помітив, що почав втрачати здібності концентрації та аналізу [31]. На його думку, Інтернет призводить до того, що люди втрачають здатність до сприйняття об'ємних текстів, які потребують тривалої концентрації уваги і самостійного виділення головних думок. Ті, хто проводять багато часу в мережі, насилу можуть фокусувати увагу, виділяти головне, вони некритично з'єднують шматки інформації, отриманої з різних джерел.

Мережа робить людей розсіяними і поверхневими. Вони відчують постійну потребу в отриманні нової інформації, не встигаючи, а часто й не

прагнучи її осмислювати. Американський лінгвіст, професор Н. Барон вважає, що швидке поширення комп'ютерних технологій сприяє зростанню синдрому дефіциту уваги, насамперед у дітей і молодих людей [39]. Постійне використання комп'ютерних технологій призводить до того, що знижуються стійкість, концентрація та зосередженість уваги.

Процеси концентрації уваги досліджувалися фахівцями Лабораторії комунікації людини та інтерактивних медіа Стенфордського університету та Інституту майбутнього мислення при Оксфордському університеті. Дослідники аналізували феномен багатозадачності та її вплив на когнітивні процеси. Під багатозадачністю розуміють одночасне сприйняття інформації з кількох джерел і намагання виконувати кілька дій одночасно або безпосередньо одна за одною. Дослідники Лабораторії комунікації людини та інтерактивних медіа Е. Офір і К. Насс, які вивчали людей, що виконують одночасно від двох до шести дій (перегляд електронної пошти, читання й написання коротких повідомлень, спілкування у Facebook тощо), дійшли висновку, що тільки 3 % випробовуваних вдавалося успішно поєднувати численні потоки інформації. Решта зазнають труднощів у здійсненні інтелектуальної діяльності. Так, учасники експериментів не могли здебільшого абстрагуватися від несуттєвої інформації, їм було потрібно більше часу, щоб переключитися з одного завдання на інше. Вони вважали за краще постійно шукати нову інформацію і відчували труднощі в ситуаціях, коли потрібно було звернутися до вже відомих їм відомостей.

Дослідники дійшли висновку, що люди, які практикують багатозадачність, мають проблеми з концентрацією уваги, часто відволікаються, не можуть відокремити головне від другорядного, не здатні зосередитися на виконанні однієї дії, їм складно відмовитися від звички одночасного виконання кількох завдань навіть у тих випадках, коли в цьому немає потреби [87]. Як вважає Л. Стоун, під впливом багатозадачності формується частково-безперервна увага [64].

На теперішній час складно сказати, до яких наслідків може призвести зниження концентрації уваги. Можливо, розподілена увага негативно позначається на репродуктивній діяльності і позитивно - на творчій. Так, відомий британський психолог Г. Айзенк вважав, що увага креативних суб'єктів є більш дефокусованою (розподіленою) порівняно з увагою некреативних суб'єктів, яка є більш фокусованою. Поряд із цим Г. Айзенк відзначав певну схожість у дефокусованій увазі між креативними суб'єктами, з одного боку, та хворими на шизофренію і людьми з помірно високим рівнем психотизму - з іншого [85]. На думку С. Мартиндейл, навпаки, креативні суб'єкти більш варіативні та здатні диференціювати широту фокусу уваги, тобто їхня увага може бути і більш дефокусованою, і більш сфокусованою - залежно від вимог завдання [90].

Широке поширення інформаційно-комунікаційних технологій може вплинути на процеси запам'ятовування. Можливе зниження довільної (тобто такої, що вимагає вольових зусиль) словесно-логічної пам'яті. Люди, найімовірніше, запам'ятовуватимуть не саму інформацію, а метаінформацію, тобто інформацію про те, в якій папці комп'ютерної пам'яті вона зберігається або в якій електронній бібліотеці її можна знайти. Можливо також, що під впливом загальної візуалізації культури розвиватиметься образна пам'ять. Зміни процесів запам'ятовування можуть розглядатися як захисна реакція організму в умовах постійного збільшення загального обсягу інформації, якою доводиться оперувати сучасній людині.

Під впливом інформаційно-комунікаційних технологій змінюється мислення людини, проте ці зміни ще не вивчені до кінця й оцінюються дослідниками діаметрально протилежно. Так, відомий учений-книгознавець Є.І. Коган зазначає, що під впливом інформаційних технологій мислення стає безсистемним [33].

У низки експертів викликає тривогу той факт, що дедалі частіше люди не прагнуть самостійно витягувати необхідні їм відомості з першоджерел, а звертаються до представлених у мережі дайджестів, синопсисів, коротких

викладів. Такі види діяльності як реферування, конспектування поступово відходять у минуле. Людина втрачає навички оперування великими цілісними текстами, вона зазнає істотних труднощів при виділенні основної думки тексту, причинно-наслідкових зв'язків [24]. Наслідком цього стає спрощення розумової діяльності, зниження аналітичного мислення. Люди, які проводять багато часу в мережі, зазнають труднощів при виконанні таких операцій, як аналіз і синтез, порівняння й узагальнення.

Поряд із цим, інформаційне середовище, що формується новітніми технологіями, може сприяти розвитку інтуїтивного та творчого мислення. Як відомо, інтуїтивне мислення ґрунтується на згорнутому сприйнятті проблеми відразу, її схопленні. Кліпове мислення передбачає спрощення, проте воно ж надає динамізму пізнавальній діяльності, який так необхідний у сучасному світі [89]. Найчастіше активні користувачі комп'ютерних технологій мислять не складними мовними конструкціями, а образами, але ж саме образне мислення є основою творчої діяльності. На думку американських дослідників Дж. Палфрі та В. Гассера, дітям, які багато часу проводять в Інтернеті, властиві «тотальна креативність», інноваційність, що передбачає відмову від традицій [91]. Важливо зазначити, що використання інформаційно-комунікаційних технологій призводить до розвитку функцій правої півкулі головного мозку, яка відповідає за просторово-образне мислення, що може сприяти становленню креативності. Дефокусована увага та рухливість мислення, породжувані роботою в комп'ютерних мережах, також можуть стати імпульсом для творчої діяльності.

1.3. Особливості відносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів.

Для аналізу взаємовідносин психічних станів, якості життя і когнітивних процесів важливо розглянути проблему студентства як особливу вікову категорію в професійному становленні особистості. У межах теорії

навчальної діяльності заслуга постановки проблеми студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії належить психологічній школі Б. Г. Ананьєва. У дослідженнях Б. Г. Ананьєва, Ю. М. Кулюткіна, О. О. Реана, О. І. Степанової, В. А. Якуніна та інших накопичено великий емпіричний матеріал, який дає змогу розглядати студента як суб'єкта навчальної діяльності.

Студентський вік (від 17-18 років до 35-40 років) розглядався Б. Г. Ананьєвим як спеціальна онтогенетична стадія в тому разі, коли класифікаційним принципом вікової періодизації був принцип соціалізації індивіда. Автор наводить таке визначення студентського віку: «Виховання фахівця, громадського діяча і громадянина, освоєння і консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності - все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, що позначається як студентський вік» [62].

Емпіричні дані, отримані Б. Г. Ананьєвим і його учнями, свідчать про те, що студентський вік - це час найскладнішого структурування інтелекту. Основним компонентом структури інтелекту в студентському віці є показник довготривалої пам'яті, за ним іде показник словесно-логічного мислення.

У колективному комплексному дослідженні студентів було встановлено, що в структурі особистості студентів найбільш значущим є інтелектуальний фактор (перший фактор), він включає низку позитивних кореляцій із загальним показником розумового розвитку (0,81), вербального (0,57), невербального інтелекту (0,72), уваги (0,62), загальної успішності навчання (0,40). Під час зіставлення функціональних проб у станах, що передують іспиту (очікування) і безпосередньо слідує за ним (переживання успіху або неуспіху, розумової втоми тощо), були встановлені психофізіологічні зрушення, що характеризують «ціну інтелектуального напруження» у різних студентів у зв'язку зі структурними особливостями їхньої особистості. Крім цього, було виявлено, що в інтелектуальний фактор

входить негативна кореляція з основним обміном (-0,46). Отже, вищий інтелектуальний рівень характеризується не тільки вищими рівнями уваги та інших когнітивних процесів, а й меншими енергетичними витратами організму на процес розумової діяльності [62].

Якість життя - міждисциплінарне поняття, що характеризує ефективність усіх аспектів життєдіяльності людини, рівень її інтелектуального та фізичного розвитку, якість задоволення матеріальних, духовних і соціальних потреб, а також ступінь забезпечення безпеки життя.

Згідно з визначенням ВООЗ, якість життя охоплює фізичне, психологічне, емоційне та соціальне здоров'я людини, засноване на її сприйнятті свого місця в суспільстві. Якість життя також має на увазі систему життєвих цінностей, що характеризують творчу діяльність, задоволення науково-обґрунтованих потреб і розвиток людини, задоволеність людей життям, соціальними відносинами і навколишнім середовищем. Таким чином, якість життя - це багатofакторне поняття, яке об'єднує різні чинники і складові [1].

Якість життя має два різновиди: об'єктивний і суб'єктивний. Критерієм об'єктивної оцінки слугують наукові нормативи потреб та інтересів людей, за співвідношенням з якими можна об'єктивно судити про ступінь задоволення цих потреб та інтересів. Водночас потреби та інтереси людей індивідуальні - ступінь їх задоволення можуть оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються статистичними величинами і практично існують лише у свідомості людей і відповідно в їхніх особистих думках та оцінках.

Якість життя показує ступінь розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб та інтересів людей, що виявляються як у різних видах діяльності, так і в самому життєвідчутті. Якість життя так само, як і рівень життя, охоплює умови, результати і характер праці, демографічні, етнографічні та екологічні аспекти існування людей.

Якість життя - категорія недостатньо стандартизована. Саме як системне поняття воно характеризує певною мірою специфіку суб'єктивного

(оцінюваного самою людиною), прямого чи опосередкованого, впливу її фізичного та психічного здоров'я на різні сфери своєї життєдіяльності. Таким чином, якість життя вимагає від особистості усвідомленого ставлення до себе. Для оптимізації якості життя важливий індивідуальний підхід. Його суть - вивчення конкретної студентської популяції в період її навчання в конкретному виші. Адже під час розроблення рекомендацій враховується як ресурсний потенціал студентства, так і можливості самого закладу вищої освіти (суб'єктивні оцінки фізичного, психологічного, соціального благополуччя, мотиваційно-ціннісної сфери навчальної діяльності, ставлення до освітнього середовища закладу вищої освіти).

Існує велика кількість праць, що описують результати спроб вивчення динаміки когнітивного статусу студентів різних напрямів у процесі навчання, і практично відсутня інформація щодо можливого взаємозв'язку рівня пізнавальної активності студентів із самооцінкою та об'єктивним станом здоров'я, основними соціально-економічними та іншими середовищними факторами.

Також, серед важливих завдань, пов'язаних із розв'язанням проблем пізнавальними процесами, багато авторів наголошують на необхідності вивчення їхнього взаємозв'язку з психічними станами під час навчальної діяльності. У практичному плані це могло б сприяти поліпшенню навчально-виховної роботи, виробленню ефективних методів із подолання негативних станів, створенню обґрунтованих способів педагогічного впливу на основі розуміння станів учнів [50].

Психічні стани та когнітивні процеси традиційно розглядаються як окремі категорії психічних явищ, водночас більшість дослідників розглядають когнітивні процеси як компонент психічних станів. Це пов'язано з тим, що когнітивні процеси, як складова станів, характеризують стан загалом, і методики діагностики когнітивних процесів використовуються для вивчення станів. Наприклад, дослідження А. Б. Леонової засвідчили, що найбільш вираженими та істотними ознаками стомлення є порушення уваги -

знижується об'єм, страждають функції перемикавання та розподілу уваги. Тому на психологічному рівні цей стан можна розглядати як особистісно когнітивний синдром [42].

Поряд із тим, ступінь інтеграції кожного окремо взятого когнітивного процесу в структуру психічних станів може бути різним. Це положення показано в емпіричних дослідженнях О. О. Прохорова, в яких стан розглядають як функціональну систему, що інтегрує ті процеси і властивості, які необхідні для ефективного виконання діяльності [59].

Поняття «взаємодія» як філософська категорія позначає процеси взаємного впливу різних об'єктів один на одного, їхню взаємообумовленість. В онтологічному плані це поняття є атрибутом об'єктивної реальності поряд з її іншими невід'ємними властивостями: руху, простору, часу, відображення, структури тощо. «Взаємодія» визначає структурну організацію будь-якої матеріальної системи і розкриває їхні властивості [21].

У понятті «взаємодія» фіксуються прямі та зворотні впливи речей і явищ один на одного, безпосередні та опосередковані відносини між об'єктами, взаємні обміни речовиною, енергією та інформацією. Конкретизація поняття взаємодія здійснюється через поняття «зміна», «становлення», «процес», «розвиток» [22].

У математичній статистиці під «взаємодією» розуміють ефект взаємозалежності двох змінних, наприклад, складність завдання та рівень збудження часто взаємодіють таким чином, що посилення збудження призводить до збільшення успішності розв'язання простих завдань, але зменшення успішності розв'язання складних [29].

В психології «взаємодію» розглядають як процес взаємного впливу, що породжує взаємну зумовленість і взаємозв'язок, а також як інтегрувальний чинник, що сприяє утворенню структур [34].

Так, А. О. Прохоровим, вивчаючи типові стани студентів, було встановлено, що найчастіше (на 80% рівні частоти) трапляються такі стани: занепокоєння (стривоженість), веселість, бадьорість, замисленість,

зацікавленість, цікавість, лінь, радість, втома тощо. Встановлено, що порівняно з діяльнісними станами школярів, учителів і викладачів вишів, кількість значущих станів найбільша. Ці результати свідчать про те, що діяльність студентів, порівняно з іншими групами, вирізняється різноманітністю форм і змістів, виконуваних функцій. Інша причина великої кількості значущих психічних станів у студентів, на думку автора, пов'язана зі збігом періоду професійної підготовки та професійного становлення особистості студента як майбутнього фахівця (формування відповідних професійно значущих рис особистості), що може призводити до «сплеску» значущих станів [59].

В іншому дослідженні вивчали вплив станів на динаміку когнітивних процесів у ситуації іспиту. Було встановлено, що під час складання іспиту відбувається поділ динаміки когнітивних процесів: в одних студентів спостерігається стабілізація показників та адекватна ситуації продуктивність процесів, в інших - відбувається зменшення їхньої продуктивності. Для осіб, які демонструють перший тип динаміки, характерні стани напруженості та зосередженості, тоді як для осіб із другим типом динаміки - страх і хвилювання. Таким чином, було встановлено, що стани зумовлюють продуктивність когнітивних процесів відповідно до своїх якісних характеристик [59].

Взаємозв'язок психічних станів і когнітивних процесів здійснюється також опосередковано - через систему саморегуляції станів. Це пов'язано з тим, що процеси саморегуляції здійснюються за активної участі когнітивних процесів: сприйняття, уявлень, мнемічних процесів, мислення тощо [51, 57].

Когнітивний компонент виокремлюється в більшості концепцій саморегуляції станів. Наприклад, Л. Г. Дика, поряд з активаційно-енергетичним та емоційним компонентами розглядає когнітивний компонент саморегуляції психофізіологічного стану, який відповідає за оцінку власного стану, а також за вибір способу довільної саморегуляції. Автором було встановлено, що в модель поведінки адаптивних студентів когнітивний

чинник робить найбільший внесок (поряд із чинником емоційної стійкості) [19].

В іншому дослідженні вивчали вплив рефлексії на саморегуляцію психічних станів студентів. Студентам пропонували описати стани, характерні для навчальної діяльності: актуальний стан, бажаний стан (ідеальний стан, до якого прагне суб'єкт), перехідні стани (стани, що виникають у процесі переходу від актуального стану до бажаного). Крім того, з'ясовувалася індивідуальна тривалість переходу до бажаних станів («швидко», «повільно», «поступово», хвилина, місяць тощо). Результати цього дослідження показали, що тривалість переходу до бажаного стану безпосередньо залежить від рівня усвідомлюваності стану. Студенти з високим рівнем рефлексії у 2-3 рази швидше досягають бажаного стану, при цьому вказувалися чіткі терміни їх досягнення. «Нерефлексуючі», як правило, давали розпливчасті відповіді («не знаю», «довго», «по-різному» тощо). Крім того, студенти з високим рівнем рефлексії актуального стану також найповніше описували і бажане. Таким чином, рівень рефлексії впливає на процес саморегуляції станів у такий спосіб: що вища усвідомленість станів, то швидшим є перехід у бажаний стан і успішнішим регуляторний процес. І навпаки, що нижчий рівень рефлексії, то важчим є процес регуляції стану та імпульсивнішими є ухвалювані рішення [26].

В. А. Якунін вивчав зв'язок між рівнем розвитку інтелекту і формами його реакцій на фрустрацію. Результати дослідження показали, що інтелект відіграє особливу роль переважно у формуванні напряму емоційних реакцій. Що вищий рівень інтелекту студентів, то ймовірніше очікувати на зовнішньо-звинувачувальну форму емоційної реакції. Особи ж із менш високим інтелектом у ситуаціях фрустрації більш схильні брати провину на себе. Таким чином, було встановлено, що стосовно форм реакції на стан фрустрації пізнавальні процеси виконують «інформаційну та регулятивну функцію» [26].

У контексті дослідження психічних станів студентів у

комп'ютеризованій діяльності було встановлено, що продуктивності уваги та мислення користувачів ЕОМ сприяють стани зацікавленості, зосередженості, гарного настрою тощо [64].

Також, в одному з досліджень (засноване на ідеях Б. Г. Ананьєва) вивчалися функціональні стани студентів після тривалої та психічно напруженої роботи. За результатами емпіричних досліджень було встановлено, що напружена розумова діяльність веде до зниження середнього рівня самопочуття, активності, настрою незалежно від статі випробовуваного та навчальної спеціалізації. Автор припускає активну участь у даній ситуації механізмів саморегуляції головного мозку, завдяки яким взаємодія кори та підкіркових структур приводить функціональні системи до оптимального рівня [37].

У роботі І. Г. Геріха показано роль організації мнемічної структури у взаємодії з функціональними станами. Вимірювалися показники станів (методика «САН»), механічної короткочасної пам'яті (методика Джекобсона), здатності до завчання вербального матеріалу (запам'ятовування 15 слів), логічна пам'ять тощо. Було показано, що при високому рівні організації мнемічної структури поліпшення характеристик функціонального стану супроводжується підвищенням показників пам'яті, а при низькому - звичайність або зниження її продуктивності. Таким чином, організація процесів пам'яті виступає опосередковувальним чинником при впливі функціональних станів на процеси запам'ятовування, заучування, відтворення числового та вербального матеріалу, що є основним видом інформації в навчальній діяльності студентів [35].

Отже, можна зазначити, що дослідження взаємозв'язку станів і когнітивних процесів у перебігу навчальної діяльності студентів здійснювалися переважно в контексті вивчення саморегуляції, інтелекту, функціональних станів студентів. Більш предметно цю проблему почали вивчати лише останнім часом. Як приклад можна навести дослідження взаємозв'язку когнітивних процесів і функціональних структур психічних

станів у рамках динамічного аспекту взаємовідносин станів і когнітивних процесів у роботах А. О. Прохорова [59]. На думку автора, психічний стан, будучи відображенням усієї психіки загалом і певного її компонента, що домінує в цей відрізок часу, відіграє роль сполучної ланки між психічними процесами і властивостями особистості. Кожен компонент психіки за його достатньої ефективності щодо інших компонентів може характеризувати певний часовий стан у цілому. У цьому разі психічний стан може розглядатися як частина даного психічного компонента. Із цього погляду можна говорити про взаємний вплив психічних процесів і станів [59].

Результати емпіричних досліджень, які О. О. Прохоров проводив у реальних умовах навчальної та педагогічної діяльності в школах і вишах: на уроках, лекціях, семінарах, практичних заняттях тощо, встановили, що є чотири типи впливу психічних станів на когнітивні процеси (часовий інтервал година-день):

1. «Наскрізні» стани, що впливають протягом усього психічного процесу (забезпечують тло);
2. стани, що впливають на розгортання психічного процесу, є «пусковими»;
3. стани, що забезпечують середину процесу;
4. стани, що впливають на завершення процесу.

Результати досліджень взаємовідносин процесів і станів дали змогу виявити закономірності їхньої взаємодії: інтеграції, диференціації, дезінтеграції (динамічні характеристики взаємодії). Процеси інтеграції пов'язані з конвергенцією окремих процесів до станів, дезінтеграції - з розпадом попередніх структур, диференціації - з утворенням структурно-функціональних блоків із різних процесів і станів під час діяльності.

Питання взаємовідносин психічних станів і когнітивних процесів найчастіше зачіпають у контексті вивчення тих чи інших психологічних характеристик, що впливають на відносини цих психічних явищ. Мабуть, найсуттєвішими з них є власні характеристики станів і когнітивних процесів.

Стосовно психічних станів такою важливою характеристикою, що визначає якісні особливості стосунків, є рівень стану. Показовими в цьому плані є дослідження Т. А. Немчина, який вивчав стани нервово-психічного напруження. Дослідник виокремлює три рівні нервово-психічного напруження, з яких найбільш інформативними є «помірне» та «надмірне» напруження. За помірного напруження зростає ефективність основних властивостей уваги: збільшується обсяг, стійкість, концентрація уваги. Покращуються також показники короткочасної пам'яті та логічного мислення. Загалом спостерігається підвищення ефективності когнітивної діяльності, незважаючи на різноспрямованість міжфункціональних характеристик окремих когнітивних процесів [54].

Через надмірне напруження спостерігалось значне зниження показників об'єму, стійкості, концентрації, перемикання уваги. Істотно знижується продуктивність короткочасної пам'яті та логічного мислення. Таким чином, результати дослідження показують, що за високого рівня нервово-психічного напруження відбувається дезорганізація когнітивної діяльності суб'єкта [69].

Механізм стосунків когнітивних процесів і станів напруження Т. А. Немчин описує на основі теорії функціональних систем. Причиною переходу від стану оперативного спокою до стану підвищеної активності, який суб'єктивно переживається як помірне напруження, є, на думку автора, інформація про зміну зовнішніх умов, що надходить через аналізатори на перцептивно-гностичний рівень нервово-психічної організації індивіда. Гностичні функції уваги, пам'яті, логічного мислення активізуються і підвищують свою продуктивність, забезпечуючи адекватне відображення ситуації та оптимальну ефективність. У підсумку формується адекватна оцінка ситуації та програмований бажаний результат, який є системоутворювальним чинником. У стані надмірного напруження зазначений механізм порушується, що призводить до неадекватної оцінки ситуації та порушення координації діяльності підсистем, які зрештою

призводять до дезорганізації діяльності [71].

Таким чином, автор надає вирішальне значення в процесі адаптації до важкої ситуації інформаційному блоку функціональної системи нервово-психічного напруження. Основним чинником, що визначає механізми формування психічних станів, які відображають процес адаптації до складних умов, є не стільки об'єктивна сутність ситуації, скільки її суб'єктивна оцінка людиною [76].

Аналогічні дослідження стосовно рівневих характеристик стану стресу проводив Л. А. Китаєв-Смик. Результати досліджень засвідчили, що на тлі стресового стану можливе не тільки погіршення показників когнітивних процесів, а й значне їхнє поліпшення, відповідно до показників участі цих функцій у діяльності (за збереження мотиваційних чинників, що спонукають індивіда до цілеспрямованої діяльності). Реалізується принцип «посилення головного напрямку» за рахунок ослаблення другорядних, що підпорядковується закону Єркса-Додсона (у разі збільшення екстремальності стресогенного чинника слідом за поліпшенням показників когнітивних процесів настає їхнє погіршення).

За помірного стресу когнітивні процеси характеризуються загостренням уваги та мислення, здатністю приймати інсайтні рішення. Збільшення екстремальності стресора зумовлює «звуження» уваги, що призводить до втрати важливої для діяльності інформації. Крім того, спотворюється сприйняття часу, знижується зосередженість уваги, показники оперативної пам'яті та мислення. Водночас чинник екстремальності має суб'єктивний характер, зміна інтерпретації ситуації, визначеності, значущості визначають можливості управління когнітивними проявами стресу [78].

Іншою важливою характеристикою, що впливає на взаємодію з когнітивними процесами, є полярність станів.

У дослідженнях, виконаних А. О. Прохоровим, показано, що в загальному випадку негативні стани погіршують, а позитивні підвищують продуктивність когнітивних процесів. На думку автора, причина зазначених

відносин лежить у відмінностях станів, пережитих суб'єктом, унаслідок яких інтегровальна та диференціювальна функції станів по-різному пов'язують динамічні характеристики процесів із якісно різними станами [60].

Вплив негативних психічних станів на когнітивну підсистему загалом показано в емпіричних дослідженнях Н. Д. Завалової зі співавторами. У певних умовах льотної діяльності психічні стани можуть призводити до розпаду цілісного психічного відображення за механізмом перебудови домінантних стосунків між його основними рівнями: сприйняттям, уявленням, мисленням. У разі домінантного значення одного з рівнів, може спостерігатися значна деформація системи когнітивних процесів [82].

У дослідженнях Н. Н. Данилової, Ю. В. Фуколової показано, що колірне сприйняття істотно залежить від полярності станів людини. Наприклад, неприємні переживання збільшують чутливість до червоного кольору, тоді як позитивні емоції роблять людину більш чутливою до синього кольору. В умовах психічного напруження відбувається погіршення розрізнення колірних стимулів, редукція жовтої складової колірного сприйняття [57].

Вплив позитивних емоційних станів на когнітивні процеси інтенсивно вивчається в зарубіжній психології. Результати дослідження пам'яті показують, що в позитивних емоційних станах асоціативні процеси протікають продуктивніше. Порівняно з негативними станами, випробовувані легше виявляють зв'язки між різними явищами, думками та ідеями [17].

Вплив позитивних станів на процеси мислення вивчала А.М. Ісен зі співробітниками. Отримані експериментальні дані свідчать про те, що переживання позитивних станів сприяє збільшенню продуктивності мислення, поліпшенню розуміння складних ситуацій, підвищенню продуктивності вербальних асоціацій [92].

Схожі результати отримала В. L. Fredrickson. Позитивні стани (до яких авторка зараховує спокій, задоволеність, радість, інтерес, безтурботність

тощо) благотворно впливають на мислення - збільшується репертуар розумових дій, поліпшується розуміння складних завдань, підвищуються результати тестів на креативність і кмітливість [93]. На підставі емпіричних досліджень автор пропонує «теорію розширювального та поліпшувального впливу позитивних емоцій» (The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions), згідно з якою комплекс позитивних емоційних станів значно збільшує потенціал мислення, як наслідок - зростає фізичний, інтелектуальний і соціальний ресурс індивіда. Аналогічні експериментальні дані, що свідчать про позитивний вплив стану радості та задоволеності на продуктивність пам'яті та мислення, наведені в роботі [93].

Таким чином, розглянуті емпіричні дані свідчать про функціональну асиметрію позитивних і негативних психічних станів. Негативні стани (дистрес, тривога, страх, лінь, втома тощо) зазвичай пов'язані з дезорганізацією когнітивних процесів і зниженням їхньої продуктивності. Позитивні емоційні стани (спокою, інтересу, радості, любові, задоволеності тощо), навпаки, можуть бути важливим джерелом підвищення інтелектуальної ефективності людини.

Далі розглянемо деякі характеристики когнітивних процесів, які можуть впливати на їхній взаємозв'язок зі станами.

Однією з таких характеристик є індивідуальний когнітивний стиль. Згідно з дослідницею М. А. Холодною, когнітивні стилі - це метакогнітивні здібності, що відповідають за регуляцію інтелектуальної діяльності [76]. Серед їхніх основних функцій вона виокремлювала - участь у побудові об'єктивованих ментальних репрезентацій того, що відбувається, і контроль афективних станів в умовах пізнавального відображення. У літературі є дані щодо взаємозв'язку когнітивних стилів та емоційних станів. Наприклад, когнітивний стиль «аналітичність» переважно пов'язаний із проявами станів страху та дистресу, оперування когнітивним стилем «синтетичність» пов'язане зі станом гніву [76, с.202].

Інший автор, Я. Рейковський вказував на те, що схильність когнітивних

процесів до впливу психічних станів залежить також від «ступеня структурованості пізнавального процесу» [78]. Цей термін, згідно з Я. Рейковським, розкривається у ступені виокремлення віддзеркалюваного явища серед інших явищ (наприклад, фігури з фону), ступені виокремлення компонентів явища і зв'язків між ними, а також міра визначеності структури й організації явища. Ступінь структурованості пізнавального процесу залежить насамперед від властивостей пізнаваної дійсності: що менш організований сам предмет пізнання, то менш структурований пізнавальний процес. Ця характеристика залежить від умов, у яких відбувається пізнання, наприклад, погане освітлення; розпливчате зображення, яке дає проектор, тощо [78]. Таким чином, Я. Рейковський підкреслював, що чим більше структурований когнітивний процес, тим менше він схильний до впливів емоційних станів.

Крім того, в дослідженнях останніх років, акцентується увага на якісний аналіз процесу виконання завдань і підкреслюється залежність характеристик когнітивних процесів від особистісних чинників. Крім особистісних характеристик, на взаємозв'язок станів і когнітивних процесів, також впливають і інші психологічні (і психофізіологічні) чинники, наприклад мимовільна регуляція. Сучасні уявлення про мимовільну регуляцію активаційних компонент станів пов'язані з теорією саморегуляції психічного тону американського психофізіолога Д. Фрімана [87].

На думку Л. Г. Дикої, у звичайних ситуаціях саморегуляція стану «вплетена» у виконувану діяльність як її підсистема через активаційні компоненти. Зміни в стані відбуваються автоматично, регулюються на неусвідомлюваному, мимовільному рівні, відображаючись в активації фізіологічних показників. В ускладнених умовах (дефіцит часу, підвищення вимог до точності, вибірковості та ін.) у людини виникає потреба в аналізі «ціни» і засобів діяльності, що виявляється у зростанні тенденцій до спілкування з товаришами й експериментатором, підвищенні рухової та мовленнєвої активності, прискореній зміні поз, у показниках дихання, пульсу

тощо. Зазначені прояви характеризують мимовільну саморегуляцію станів, яка спрямована в основному на активаційно-енергетичні компоненти. Усвідомлення невідповідності актуальних станів вимогам діяльності призводить до перетворення саморегуляції на самостійну діяльність зі своїм мотивом, метою, образом стану. Основний мотив діяльності із саморегуляції станів - уникнення негативних і прагнення до позитивних психічних станів [19].

Іншою характеристикою, що впливає на взаємозв'язок станів і когнітивних процесів, може бути самооцінка особистості. Згідно з даними Е. Л. Носенко, за однаково високого рівня розвитку інтелекту, індивідууми з низькою самооцінкою менш успішно справляються з виконанням інтелектуальних завдань, ніж індивіди з високою самооцінкою. У своїх емпіричних дослідженнях (виконаних на вибірці підлітків) автор показав, що психологічним механізмом впливу самооцінки на ефективність інтелектуальної діяльності є емоційні стани суб'єкта [6].

На важливу роль самооцінки в детермінації станів напруженості вказує також І. І. Наєнко. Самооцінка виконує в діяльності регулювальну роль, яка проявляється в особливостях цілеутворення, рівні домагань, у ставленні до предмета й умов діяльності [3].

Отже, взаємодія психічних станів і когнітивних процесів зумовлена характеристиками пережитих станів (знак, інтенсивність, рівень, модальність) і когнітивних процесів (рівень розвитку когнітивних процесів, ступінь організації когнітивних підсистем). Крім того, дослідники відзначають вплив особистісних характеристик: самооцінки, саморегуляції, когнітивного стилю тощо. Таким чином, можна констатувати, що взаємовідносини психічних станів і когнітивних процесів вирізняються складністю і багатоаспектністю. Являючи собою єдину динамічну систему, взаємодія процесів і станів зазнає впливу безлічі особистісних характеристик.

Висновки до 1 розділу

Проведений теоретичний аналіз проблеми взаємовідношення психічних станів, якості життя та когнітивних процесів студентів у період навчальної діяльності дозволяє сформулювати наступні основні висновки:

1. Існуючі літературі визначення психічних станів прямо чи опосередковано підкреслюють складність, багатокomпонентність, багаторівневість станів людини як психічного явища. Більшість визначень поняття «психічний стан» можна звести до трьох положень:

Психічний стан - складне поліструктурне явище, що характеризує особистість на даний момент.

Психічний стан - системна реакція на середовищні впливи, або реакція адаптації до умов та обставин.

Психічний стан – тло, на якому розгортається психічна діяльність, рівень психічної активності особистості.

2. Проблема взаємодії психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у ході навчальної діяльності студентів є актуальною не тільки через недостатню розробленість цього питання в контексті педагогічної психології, але також через її теоретичну значущість для розуміння функціонування психіки як цілісної системи, розкриття причинно-наслідкових механізмів та інтрапсихічних відносин у психіці.

3. Психічні стани і когнітивні процеси, представляючи різні класи психічних явищ, мають специфічні характеристики. У той самий час, більшістю дослідників ці психічні явища розглядаються як єдина взаємодіюча система. Отже, категорія взаємодії та динамічний підхід можуть виступати як обґрунтована методологічна установка емпіричних досліджень.

4. На взаємозв'язок станів та когнітивних процесів впливають як власні характеристики станів (модальність, знак, інтенсивність, рівень) та когнітивних процесів (когнітивний стиль, рівень розвитку, ступінь структурованості процесу та ін.), так і численні особистісні фактори

(мотивація, ставлення до цілей та завдань діяльності, саморегуляція, самооцінка, емоційний інтелект та ін.). Отже, взаємодію психічних станів і когнітивних процесів необхідно розглядати як особистісний феномен, що передбачає розкриття активної, регуляторної природи особистісних характеристик у взаємовідносинах цих психічних явищ. Цей підхід відповідає вимогам суб'єктно-діяльнісної парадигми, що посідає чільне місце у вітчизняній психології.

5. Психічні стани впливають на якість та продуктивність когнітивних процесів, виконують активізуючу, інтегруючу та регулюючу функції. Когнітивні процеси реалізують функції відображення та активізації психічних станів. Простежується тенденція розглядати впливи станів на процеси як значніші: стани «підпорядковують», «організують» когнітивні процеси, останні переважно «викликають» психічні стани і «протікають» на їх тлі.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічна основа дослідження взаємозв'язку психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.

Методологічну основу дослідження склали загальнометодологічні принципи суб'єктно-діяльнісного підходу (С. Л. Рубінштейн), «взаємодії» (Я. А. Пономарьов), «недиз'юнктивності психічного» (С.Л. Рубінштейн, О.В. Брушлінський), «єдності інтелекту й афекту» (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн), системно-динамічного підходу (М.М. Пейсахов), системно-категоріального аналізу (В.А. Ганзен). У роботі використовувалися теоретичні положення концепцій функціональних структур і нерівноважних психічних станів (О.О. Прохоров), рефлексивних механізмів діяльності (О.В. Карпов), а також структурно-рівнева концепція когнітивних процесів (Б.Г. Ананьєв, О.І. Степанова) і концепції самоорганізації (Г. Хакен, І. Пригожин, С.П. Курдюмов).

Суб'єктно-діяльнісний підхід розвивали у своїх працях С.Л. Рубінштейн, К.А. Альбуханова-Славська, А.В. Брушлінський, Л.І. Анциферова, О.О. Сергієнко, В.В. Знаков. Згідно з С. Л. Рубінштейном, сенс суб'єктно-діяльнісного підходу розкривається в припущенні того факту, що людина - діючий суб'єкт великої кількості видів продуктивної активності. У концепції С.Л. Рубінштейна особистість є безумовним суб'єктом насамперед своєї діяльності: «...особистість, безперечно, є суб'єктом діяльності та свідомості - тим, хто мислить, відчуває, діє, від кого виходять дії» [65]. Діяльність означає нерозривний зв'язок людини із зовнішнім світом. Часто діяльність трактувалася як вплив на навколишню дійсність з метою отримання продукту. На думку К.А. Абульханової, головний логічний постулат і головна думка філософської та психологічної доктрини Рубінштейна - думка про чільну роль суб'єкта. Він наділяє суб'єкта активною,

творчою, самостійною позицією, а навколишня дійсність виступає для нього не тільки як система подразників, а насамперед як об'єкт дії та пізнання. У процесі діяльності суб'єкт видозмінює світ, формуючи нове знання і перетворюючи його відповідно до своїх цілей і цінностей.

З погляду практичного застосування, питання про взаємодію зводиться до керованості того чи іншого явища, а також можливості його цілеспрямованої зміни. Вивчення взаємодії або розкриття закономірної зумовленості психічних явищ дає змогу згодом переходити до пошуку шляхів їхнього формування, виховання і самоврядування [79].

Загальнометодологічний принцип єдності афекту й інтелекту дістав своє відображення в працях титанів вітчизняної психології (Виготський Л.С., Рубінштейн С.Л., Леонтьєв О.М.). Виготський Л.С. дійшов висновку про існування динамічної смислової системи, що являє собою єдність афективних та інтелектуальних процесів [11]. Єдність афекту й інтелекту, на думку Виготського, виявляється, по-перше, у взаємозв'язку і взаємовпливі цих сторін психіки на всіх щаблях розвитку, по-друге, в тому, що цей зв'язок є динамічним, причому кожному щаблю в розвитку мислення відповідає свій щабель у розвитку афекту.

Розглянемо деякі підходи до вивчення взаємодії, які будуть використані в емпіричній частині роботи.

Системний підхід. Під терміном «системний підхід» у психологічній літературі розуміють «групу методів, за допомогою яких реальний об'єкт описують як сукупність компонентів, що взаємодіють» [60, с.3].

До системного підходу належить системно-аналітичний підхід Я. А. Пономарьова. А. Пономарьова, у контексті якого автор наголошував, що «справжнім предметом наукового аналізу може бути тільки система, що взаємодіє» [55, с. 19].

З позиції Я. А. Пономарьова, аналіз будь-якої взаємодіючої системи, у функціональному відношенні, незалежно від її конкретних особливостей, дає змогу виокремити категорії «продукт» і «процес». У першій відображено

статичний, просторовий бік системи. У другій - динамічний, часовий бік [55]. Функціонування систем, що взаємодіють, здійснюється шляхом взаємопереходів процесу в продукт і реорганізацією структур компонентів шляхом диференціації та реінтеграції їхніх елементів. Продукти взаємодії виникають як наслідок процесу, далі перетворюються на умови нового процесу і мають зворотний вплив на весь перебіг взаємодії. Залежно від властивостей компонентів, складається спосіб взаємодії, на підставі якого можна віднести систему до тієї чи іншої форми, Я. А. Пономарьов виділяє «зовнішні» і «внутрішні» взаємодії. Зовнішні зв'язки передбачають переорганізацію структур компонентів за допомогою внутрішніх зв'язків. Умовою будь-якого процесу взаємодії є деяка неврівноваженість у системі компонентів, що склалася на даний момент. Вона може бути викликана як зовнішніми впливами, так і процесами всередині компонента. Усяка зміна стану одного з компонентів призводить до зміни відносин між компонентами, виступаючи приводом до їхньої взаємодії.

Описані Я. А. Пономарьовим особливості взаємодії містять у собі тенденцію до розвитку системи, оскільки її рівновага ніколи не залишається статичною, а зберігається тільки в динаміці [56].

До найзагальніших умов, необхідних для взаємодії, можна зарахувати: по-перше, те, що вступає у взаємодію, має належати до певного структурного рівня: біологічного, психічного, фізичного та ін. (закон подібності); по-друге, структури, що взаємодіють, не повинні бути ідентичними, їм слід у чомусь відрізнитися, щоб виникла взаємодія (закон відмінності).

У результаті виконання цих умов відбувається взаємовплив, взаємообмін і породження продукту взаємодії [56].

Синергетичний підхід. У синергетиці поняття «взаємодія» відіграє фундаментальну роль, що відображено в її визначенні як науки про взаємодію [60]. Шлях до розуміння складних систем лежить у відкритті законів, на основі яких вони організовуються, використовуючи свою внутрішню активність. Процеси, що призводять до виникнення просторово-

часових структур, дістали назву «самоорганізації» [60].

Нині синергетику можна розглядати як можливу нову парадигму психологічної науки, з позиції якої досліджуються проблеми внутрішнього світу людини, психічних станів, сприйняття, соціальних груп [22, 34, 39, 59] тощо.

Одне з найважливіших завдань синергетики - вивчення взаємовідносин між буттям і становленням. Початкові умови, втілені у стані системи, асоціюються з буттям, а закони, що керують темпоральним розвитком системи, - зі становленням. Буття і становлення мають розглядатися як два співвіднесені аспекти реальності. Головна ідея синергетики полягає в тому, що на етапі становлення нерівноважність виступає джерелом порядку [17].

У цій роботі ми спиратимемося здебільшого на праці Г. Хакена, який першим ввів у науковий обіг термін «синергетика». Ця обставина зумовлена тим, що на відміну від інших дослідників, Г. Хакен серйозну увагу приділяв застосуванню своїх ідей у психології та інших гуманітарних науках.

Відповідаючи на критику щодо застосування синергетики в психології, автор зауважує, що принципи синергетики використовуються повсюдно, дивно було б, якби вони не поширювалися на мозок і його психічну діяльність. На думку автора «Психічна діяльність мозку протікає відповідно до основних принципів самоорганізації» [17].

Згідно з підходом Г. Хакена, біологічні та соціальні системи дуже складні й неможливо запропонувати загальний «рецепт» для їхнього аналізу. Тому важливо застосувати основну ідею синергетики, яка полягає в пошуку якісних змін у макроскопічному масштабі [29].

У межах системно-функціонального підходу відкриваються можливості для виявлення закономірностей взаємовідносин двох психічних явищ, їхніх функцій [65]. Цей підхід відображає міждисциплінарні зв'язки між психологічною теорією значення і концептуальними уявленнями про стан, як функціональну структуру, що має певний запас енергії.

Історично перші експериментальні дослідження стосунків емоційних

станів і когнітивних процесів почали проводити ще в лабораторії В. М. Бехтерева. Наприклад, у дисертації В. В. Срезневського було показано вплив стану переляку на процеси короткочасної пам'яті [66, 69]. Пізніше С. Л. Рубінштейн, узагальнивши результати багатьох емпіричних досліджень, дійшов висновку, що стани можуть як підвищувати, так і знижувати ефективність діяльності, можуть давати ефекти протилежної спрямованості, що поширюються на всі прояви особистості [69]. С. Л. Рубінштейн зазначав, що психічні процеси і стани не повинні протиставлятися, оскільки динаміка станів і закономірності, яким вони підкоряються, нерозривно пов'язані з динамікою психічних процесів.

Регулювальний вплив емоційних станів на психічні процеси С. Л. Рубінштейн описував за допомогою метафори «шлюзів», які, встановлюючись на ту чи іншу висоту, адаптують перебіг пізнавальних, вольових та інших процесів, задаючи тим самим різні динамічні аспекти діяльності. Водночас автор наголошує залежність динамічних характеристик станів від їхнього змісту (ставлення до об'єкта, на який спрямована діяльність) [69].

2.2. Основні етапи та емпірична база дослідження.

Розгляд питання специфічно-психологічного змісту понять «психічний стан», «якість життя» і «когнітивний процес» дає змогу конкретизувати характер взаємозв'язку між ними та обрати адекватний проблемі метод емпіричного дослідження. Теоретичний аналіз показує, що як когнітивні процеси, так і психічні стани різняться за тривалістю, функціями, якісно специфічними характеристиками, за ступенем усвідомленості та можливостями саморегуляції, за нейрофізіологічними засадами та ін. (Ганзен, 1984; Левітов, 1964 та ін.). Водночас багатьма дослідниками підкреслюється їхня єдність, що виявляється в динамічному взаємозв'язку і взаємовпливі цих сторін психіки на всіх етапах психічного розвитку.

Виходячи з усього вищесказаного, **мета кваліфікаційної роботи** - вивчити і виявити характер взаємовідносин психічних станів, якості життя і когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів.

Відповідно до мети і висунутого припущення вирішувалися **такі емпіричні завдання дослідження:**

1. Вивчення структури психічних станів студентів першого та четвертого курсів навчання, а також їхнє психічне та фізичне здоров'я.
2. Вивчення стану та динаміки когнітивних процесів у студентів у процесі навчальної діяльності.
3. Виявлення рівня взаємозв'язку когнітивних процесів із суб'єктивним та об'єктивним станом здоров'я студентів, а також найбільш значущими середовищними чинниками освітнього простору.
4. Виявлення особливостей взаємодії психічних станів і когнітивних функцій студентів

Етапи дослідження. Дослідження проводилося в період з жовтня 2021 року по листопад 2022 року і включало 3 етапи:

Перший етап дослідження - пошуковий (жовтень 2021 - травень 2021 р.) На цьому етапі було здійснено аналіз наукової літератури та теоретичне вивчення проблеми дослідження та основних понять, були проаналізовані результати психологічних досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців за темою кваліфікаційної роботи; на основі результатів аналізу була розроблена робоча модель діагностики психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.

Другий етап дослідження - діагностико-аналітичний (травень 2021- жовтень 2022 р.). На цьому етапі було підібрано методичний інструментарій і проведено емпіричне дослідження, зібрано дані для подальшого статистичного аналізу.

Третій етап дослідження - статистична обробка та аналіз отриманих результатів (жовтень 2022-листопад 2022 р.). На даному етапі дослідження проводилася робота по обробці і систематизації даних, здійснено аналіз

отриманих результатів і зроблені висновки. Підсумкові дані по кожному виду опитування були зведені в таблиці і рисунки, які представлені в даній роботі.

Логічна схема дослідження. Відповідно до цілей і завдань, логічна схема (послідовність) етапів емпіричного дослідження підпорядковувалася наступній логіці їх побудови:

Перший етап досліджень був присвячений вивченню структури психічних станів студентів першого та четвертого курсів навчання, а також їхнього психічного та фізичного здоров'я.

Процес навчальної діяльності має свої особливості, детерміновані основними її етапами. Мета початкового етапу (перший курс) - адаптація випускників шкіл до нових умов навчання, тобто когнітивно-орієнтований. Основний етап (третій курс) стимулює становлення особистості як активного суб'єкта навчально-виховного процесу. Починається методична підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності - діяльнісно-орієнтований етап. Специфіка завершального етапу (четвертий курс) полягає в такому: навчальні завдання переважно носять характер професійної діяльності, форми підготовки наближені до видів майбутньої діяльності, новоутворення, набуті на даному етапі, професіоналізуються - це особистісно-орієнтований етап (О.В.Дмитрієв, Е.Фзеєр, В.Т. Лісовський та ін.). Дотримуючись цієї логіки, нам було важливо також емпірично вивчити динаміку психічних станів з урахуванням курсу навчання.

На другому етапі емпіричного дослідження нами було вивчено особливості структури когнітивних процесів студентів першого і четвертого курсів під час навчальної діяльності. Також було виявлено статусні позиції студентів (соціально-економічний, фінансовий, демографічний статус), а також поведінкові практики, самооцінку якості та комфорту соціально-побутової сфери й освітнього простору університету.

Третій етап включав вивчення особливостей взаємодії психічних станів і когнітивних процесів, також якості життя та когнітивних функцій.

Достовірність і надійність отриманих результатів і зроблених на їхній основі висновків забезпечується: теоретико-методологічним обґрунтуванням проблеми, що розглядається; вибором психодіагностичних методик, що відповідали предмету і завданням дослідження; адекватним і коректним застосуванням методів математичної статистики; кількісним і якісним аналізом емпіричного матеріалу.

База дослідження. В емпіричному дослідженні взяли участь студенти першого та четвертого курсів навчання (студенти-психологи та студенти-соціальні працівники) віком 19-25 років. Загальний обсяг досліджуваної вибірки становив 58 осіб. Першу вибірку склали – 26 студентів першого року навчання (середній вік становив 19,2 років), а другу - 32 студенти четвертого року навчання (23,3 роки). Дослідження когнітивних процесів, психічних станів і якості життя проводили на лекційних і семінарських заняттях в Одеському національному морському університеті під час очних занять і в Одеському національному університеті імені І.І.Мечникова.

2.3. Методики дослідження психічних явищ і статистичні методи обробки результатів.

У процесі підбору методик для динамічного дослідження нами враховувалися такі критерії:

- методики мають бути короткими, займати невеликий час на інструкцію та отримання даних (2-3 хвилини для кожної методики);
- загальний час на виконання всього комплексу методик не має перевищувати 30 хвилин;
- методики повинні мати достатню чутливість до зміни психічного стану [58].

Методики вимірювання когнітивних процесів.

У контексті цієї роботи когнітивні процеси розуміють як акти взаємодії людини зі світом, що забезпечують його відображення і спричиняють зміни в

самому суб'єкті пізнання. При цьому враховується, що окремі когнітивні процеси є різними аспектами єдиної когнітивної системи взаємодії зі світом. Завдання «запам'ятати», «розпізнати», «бути уважним», які постають перед студентом, посилюють внесок відповідного когнітивного процесу в загальну цілісну динаміку [59].

У цьому дослідженні для оцінювання когнітивних процесів не використовували семантичні шкали, які вирізняються простотою і дають змогу скоротити час на збирання емпіричних даних. Це зумовлено такими причинами. По-перше, характеристики інтелектуальних процесів, отримані за шкалами самозвіту, показують слабкі кореляції з реальними когнітивними здібностями. По-друге, точне розуміння випробовуваними власних когнітивних процесів залежить від рівня адекватності та диференційованості «Я-концепції», що потребує додаткової перевірки. По-третє, існує загальна проблема надійності отриманих даних за допомогою письмового опитування (зокрема стосовно самооцінки когнітивних характеристик), оскільки результати опитування мають декларативний характер і не можуть вважатися достатньо надійними навіть за умови цілковитої переконаності випробовуваного у своїй щирості.

Із цих міркувань для вимірювання характеристик когнітивних процесів використовували відомі методики, що добре зарекомендували себе.

Вибір когнітивних процесів для проведення дослідження визначався на підставі систематики психічних явищ В. А. Ганзена. А. Ганзена, згідно з якою процеси уваги та пам'яті є подібними за своєю логічною структурою, представляючи рівень свідомості [17].

Таким чином, для вимірювання когнітивних процесів використовувалася *Монреальська шкала оцінки когнітивних функцій* (МОКа-тест; MoCA - Montreal Cognitive Assessment). Шкала МОКа-тест створена 1996 року Зіадам Насреддіном у Монреалі. Нині ця шкала рекомендується більшістю експертів у сфері когнітивної сфери для ефективного оцінювання концентрації, уваги, всіх видів пам'яті, виконавчих

функцій, зорово-конструктивних навичок, мовних можливостей, абстрактного мислення, орієнтації та лічби [58].

МОКа-тест являє собою односторінковий тест із 30 пунктів, що виконуються в середньому за 10 хвилин, і доступний 46 мовами (на момент 2017 року). Найбільше число балів, яке може набрати респондент - 30, число балів 26 і вище вважається нормативним значенням.

МОКа-тест спрямований на діагностику низки когнітивних функцій:

- короткочасну пам'ять і пригадування з двома тестами із запам'ятовування п'яти іменників і відновленням їх із пам'яті через приблизно 5 хвилин;
- просторово-зорові здібності за допомогою завдання малювання циферблата і копії тривимірного куба;
- множинні аспекти виконавчих функцій оцінюються завданням на зміни, адаптованим із частини в завдання на малювання лінії за пронумерованими точками, завдання на фонемічну швидкість і вербальну абстракцію на два об'єкти;
- увагу, концентрацію та робочу пам'ять оцінюють за допомогою завдання на підтримку уваги (знаходження мети за допомогою натискання), послідовне віднімання та цифри вперед і назад;
- мовні функції оцінюються за допомогою завдання на іменування малюнків малознайомих тварин (лев, верблюд, носоріг), повторення двох синтаксично складних речень і згадане завдання на швидкість;
- абстрактне мислення оцінюється завданням на опис подібності;
- нарешті, орієнтація в часі та просторі оцінюється шляхом запитання про сьогоднішню дату та місце проведення тесту.

Шкала передбачає оцінку короткочасної пам'яті та пригадування; уваги, концентрації, робочої пам'яті; мовних функцій та орієнтації в діапазоні значень від 0 до 5 балів, просторово-зорових здібностей та виконавчих функцій у діапазоні від 0 до 4 балів, та абстрактного мислення в діапазоні від 0 до 2 балів.

Методика діагностики психічних станів.

Для діагностики психічних станів було використано методику «Рельєф психічного стану», розроблену А. О. Прохоровим [60]. Методика дає змогу виміряти такі характеристики основних компонент психічного стану: психічних процесів, фізіологічних реакцій, переживання і поведінки. В основі методики лежать уявлення про структурну організацію психічного стану та його основних складових. Опитувальник містить 40 характеристик психічного стану, розділених на чотири блоки по 10 пунктів у кожному: психічні процеси, фізіологічні реакції, переживання, активність поведінки. Кожен показник може бути оцінений за 11-бальною шкалою. Перелік характеристик психічного стану заповнювався кожним випробовуваним двічі: потрібно було оцінити свої стани на семінарському занятті та на лекції.

Характеристики психічного стану:

- **психічні процеси.** 1 - відчуття, 2 - чіткість сприйняття, 3 - особливості уявлень, 4 - пам'ять, 5 - мислення, 6 - уява, 7 - мовлення, 8 - емоційні процеси, 9 - вольові процеси, 10 - увага;

- **фізіологічні реакції:** 11 - температурні відчуття, 12 - стан м'язового тону, 13 - координація рухів, 14 - рухова активність, 15 - серцево-судинна система, 16 - прояви з боку органів дихання, 17 - стан потовиділення, 18 - відчуття з боку шлунково-кишкового тракту, 19 - стан слизової оболонки порожнини рота, 20 - забарвлення шкірних покривів;

- **шкала переживань:** 21 - тужливість - веселість, 22 - смуток - оптимістичність, 23 - сум - завзятість, 24 - пасивність - активність, 25 - сонливість - бадьорість, 26 - млявість - жвавість, 27 - інтенціональність переживань, 28 - напруженість - розкутість, 29 - важкість - легкість, 30 - скутість - розкутість;

- **активність поведінки:** 31 - пасивність - активність, 32 - непослідовність - послідовність, 33 - імпульсивність - розміреність, 34 - необдуманість - продуманість, 35 - некерованість - керованість, 36 - неадекватність - адекватність, 37 - розслабленість - напруженість, 38 -

нестійкість - стійкість, 39 - невпевненість - упевненість, 40 - закритість - відкритість.

Обробка результатів: після заповнення бланка опитувальника проводиться підрахунок набраних випробовуваним балів, водночас усі первинні результати переводяться в єдину 11 - бальну шкалу. На підставі суми балів підраховується вираженість тієї чи іншої структури стану (середня за 10 показниками блоку), а також вираженість кожного окремого показника.

Методика вивчення якості життя студентів

Вивчення якості життя студентів проводилося за запитальником «Коротка форма самооцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям MOS SF-36» (MOS SF – Medical Outcomes Study-Short Form) [55].

Опитувальник оцінки якості життя відноситься до неспецифічних опитувальників для оцінки якості життя (ЯЖ), він набув значного поширення в США і країнах Європи при проведенні досліджень якості життя. 36 пунктів опитувальника згруповані у вісім шкал: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесний біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційний стан і психічне здоров'я. Показники кожної шкали варіюють між 0 і 100, де 100 представляє повне здоров'я, всі шкали формують два показники: психічне і фізичне благополуччя.

Результати представляються у вигляді оцінок в балах по 8 шкалами, складених таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень ЯЖ. Кількісно оцінюються такі показники: Фізичний компонент здоров'я; Психологічний компонент здоров'я

Інтерпретація складових шкал:

1. *Фізичне функціонування (Physical Functioning - PF)* - відображає ступінь, в якому здоров'я лімітує виконання фізичних навантажень (самообслуговування, ходьба, підйом по сходах, перенесення ваги і т.п.).

2. *Рольове функціонування, яке обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning - RP)* - вплив фізичного стану на рольове функціонування (роботу, виконання буденної діяльності).

3. *Інтенсивність болю (Bodily Pain - BP)* - інтенсивність болю і її вплив на здатність займатися повсякденною діяльністю, включаючи роботу по дому і поза домом.

4. *Загальний стан здоров'я (General Health - GH)* - оцінка хворим свого стану здоров'я в даний момент і перспективи лікування.

5. *Життєва активність (Vitality - VT)* - життєздатність (має на увазі відчуття себе повним сил і енергії або, навпаки, знесиленим).

6. *Соціальне функціонування (Social Functioning - SF)* - визначається ступенем, в якій фізична або емоційний складова обмежує соціальну активність.

7. *Рольове функціонування, яке обумовлене емоційним станом (Role-Emotional - RE)* - вплив емоційного стану на рольове функціонування, передбачає оцінку ступеня, в якому емоційний стан заважає виконанню роботи або іншої повсякденної діяльності (включаючи збільшення витрат часу, зменшення обсягу виконаної роботи, зниження якості її виконання і т.п.).

8. *Психічне здоров'я (Mental Health - MH)* - самооцінка психічного здоров'я, характеризує настрій (наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій).

Збір соціально-демографічних даних проводили за допомогою спеціального опитувальника, який спрямований на виявлення статусу студента гуманітарних спеціальностей. Нами було зібрано інформацію про соціально-економічний, фінансовий, демографічний статус студентів, а також про поведінкові практики, самооцінку якості та комфорту соціально-побутової сфери, освітнього простору університету. Кожен пункт опитувальника студенти оцінювали в діапазоні від 0 (мінімальне значення) до 5 балів.

Методи обробки даних. Дизайн емпіричного дослідження передбачає використання багатовимірних статистичних методів обробки результатів. Тому в якості методів опрацювання даних використовувалися процедури багатовимірного та багатофакторного дисперсійного аналізу, що входять до складу статистичного пакета SPSS 26.0. Ця статистична процедура дає змогу вивчати вплив кількох незалежних змінних на залежну змінну.

Крім того, для опрацювання результатів дослідження використовували лінійну регресію та коефіцієнт Спірмена. Лінійну регресію проводили для калібрування залежності сумарного показника когнітивної функції від зовнішніх середовищних чинників впливу. Коефіцієнт Спірмена використовувався для визначення рівня кореляції зважених змінних.

Висновки до 2 розділу

Методологічну основу дослідження склали загальнометодологічні принципи суб'єктно-діяльнісного підходу (С. Л. Рубінштейн), «взаємодії» (Я. А. Пономарьов), «недиз'юнктивності психічного» (С.Л. Рубінштейн, О.В. Брушлінський), «єдності інтелекту й афекту» (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн), системно-динамічного підходу (М.М. Пейсахов), системно-категоріального аналізу (В.А. Ганзен). У роботі використовувалися теоретичні положення концепцій функціональних структур і нерівноважних психічних станів (О.О. Прохоров), рефлексивних механізмів діяльності (О.В. Карпов), а також структурно-рівнева концепція когнітивних процесів (Б.Г. Ананьєв, О.І. Степанова) і концепції самоорганізації (Г. Хакен, І. Пригожин, С.П. Курдюмов).

Дослідження проводилося в період з жовтня 2021 року по листопад 2022 року і включало 3 етапи. В емпіричному дослідженні взяли участь студенти першого та четвертого курсів навчання (студенти-психологи та студенти-соціальні працівники) віком 19-25 років. Загальний обсяг досліджуваної вибірки становив 58 осіб. Першу вибірку склали - 26 студентів

першого року навчання (середній вік становив 19,2 років), а другу - 32 студенти четвертого року навчання (23,3 роки).

У процесі підбору методик для динамічного дослідження нами враховувалися наступні критерії: методики мають бути короткими, займати невеликий час на інструкцію та отримання даних (2-3 хвилини для кожної методики); загальний час на виконання всього комплексу методик не має перевищувати 30 хвилин; методики повинні мати достатню чутливість до зміни психічного стану.

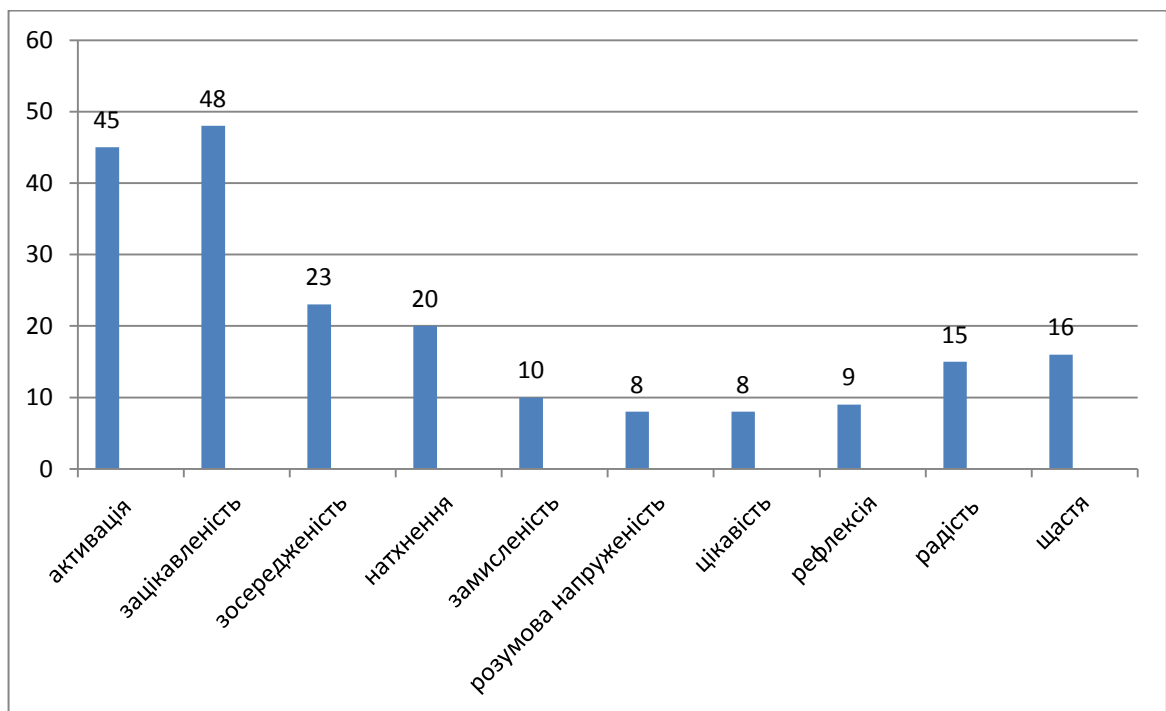
Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано такі теоретичні та психодіагностичні методи: 1. Теоретичні методи дослідження включали аналіз і порівняння методичної та наукової літератури за темою кваліфікаційної роботи, а також метод узагальнення та систематизації психологічних відомостей. 2. Емпіричні методи дослідження включили психодіагностичні методи (опитування, тестування), статистичні методи опрацювання результатів досліджень (описові статистики, кореляційний і дисперсійний аналіз). 3. метою розв'язання дослідницьких завдань використовували такі загальновідомі стандартизовані методики: Монреальська шкала оцінки когнітивних функцій (МОКа-тест; MoCA - Montreal Cognitive Assessment), методика «Рельєф психічного стану», розроблена А. О. Прохоровим, опитувальник «Коротка форма самооцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям MOS SF-36» (MOS SF - Medical Outcomes Study-Short Form), опитувальник для збору соціально-демографічних даних.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТУДЕНТІВ.

3.1. Особливості психічних станів та якості життя студентів.

Під час вивчення психічних станів у навчальній діяльності, нами було проведено аналіз особливості впливу етапу навчання на домінування у студентів психічних станів різної модальності. Були виявлені найбільш типові стани, характерні для студентів першого і четвертого курсу навчання (див. Рис. 3.1. - 3.2.).



**Рис. 3.1 Частота прояву психічних станів студентів першого курсів,
(n=21)**

Результати аналізу засвідчили, що, на першому курсі (початковий етап навчання - адаптаційно-орієнтувальний), переважно представлено позитивні

пізнавальні психічні стани, такі як: активація (45%), зацікавленість (48%), зосередженість (23%), натхнення (20%), розумова напруженість, цікавість, замисленість і рефлексія (у сукупності становлять близько 35%). Також характерне домінування станів підвищеної психічної активності: радості (15%) і щастя (16%).

У цьому разі задоволення результатом (вступом до ВНЗ) і новизна діяльності детермінують домінування позитивно забарвлених станів. Радість, зацікавленість, здивування, цікавість - емоційний бік первинного орієнтування. Крім того, ці стани є найбільш сприятливими для успішної адаптації студентів.

Багато авторів так само сходяться на думці, що радість - це задоволеність. Так, К.Е. Ізард зазначає, що радість супроводжується переживанням задоволеності самим собою і навколишнім світом [40]. В.Квін визначає радість як активну позитивну емоцію, що виражається в гарному настрої та відчутті задоволення [22]. Є.П.Ільїн розглядає радість як сильне задоволення [25]. Розглядаючи задоволеність як стан, і дотримуючись термінології А.О.Прохорова, задоволеність, яку ми відчуваємо, може виконувати такі важливі функції в навчальному процесі: як виконання регуляторної функції задоволеність забезпечує адаптаційний ефект.

Інтегровальна функція цього стану полягає в об'єднанні особливостей зовнішнього (виш, студентство, навчальна діяльність) середовища і психічних процесів та властивостей суб'єкта [60].

Решта станів трапляються під час навчальної діяльності дещо рідше, однак і їхня кількість дуже велика: від негативних низької інтенсивності (смуток, нудьга, втома, сонливість) до емоційних високої вираженості (радість, захоплення).

Негативно забарвлені стани, такі як роздратованість, незадоволеність, знервованість спричиняються протиріччям між тим, що є і чого хоче людина або що, на її переконання, повинно бути (В. Н. Мясищев). Крім того, відомо, що стан роздратованості є наслідком надмірної втоми. Стан сонливості може

мати фізіологічну причину (неправильно організоване чергування відпочинку та діяльності), також спричиняється і психологічними чинниками: зниженням інтересу, одноманітністю (монотонністю).

Результати аналізу психічних станів студентів четвертого курсу засвідчили, що в більшій кількості студенти відзначають стани радості (53%), сонливості (50%), страху (37%), втоми (55%), тривожності (41%) та апатії (44%). Супутнім втомі суб'єктивним переживанням, що супроводжує втому, є апатія. Одним із чинників, що зумовлюють виникнення цього стану, є напружені та тривалі інтелектуальні або фізичні навантаження. Типовість станів страху і тривожності, детермінована насамперед майбутньою зміною в житті. Вибір стану радості саме на п'ятому курсі зумовлений досягненням мети.

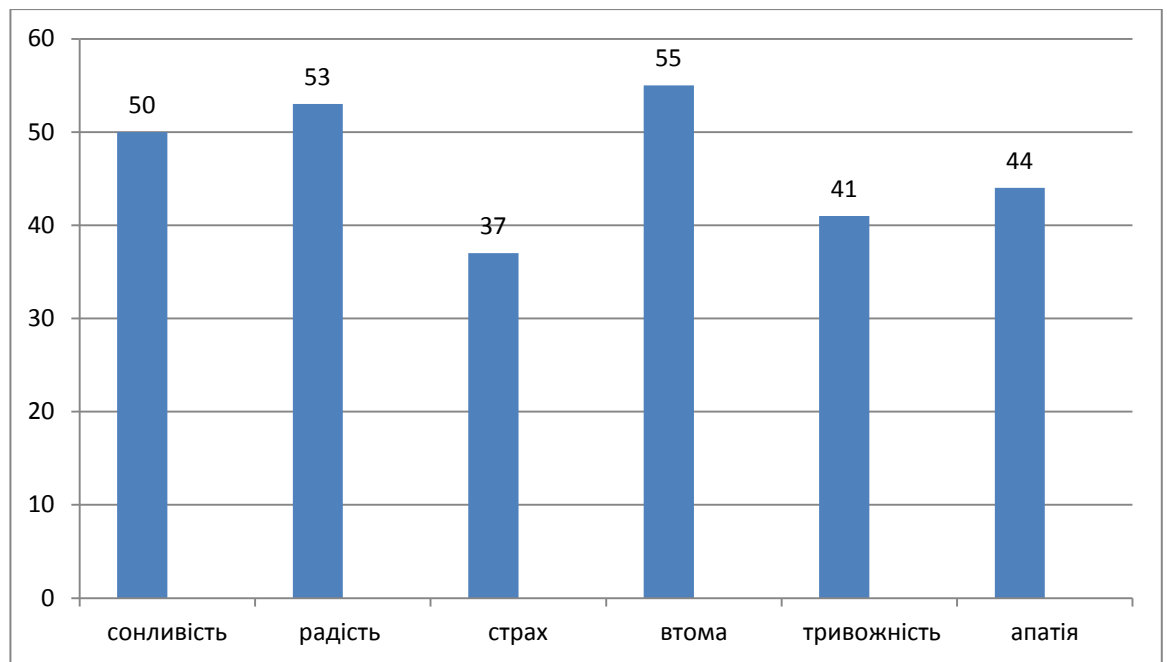


Рис. 3.2 Частота прояву психічних станів студентів четвертого курсів, (n=27)

Домінування тих чи інших психічних станів на кожному етапі професійної підготовки студентів зумовлене суб'єктивним ставленням до віддзеркалюваної ситуації або зміною мотивів щодо розв'язуваного завдання.

Зазначимо також, що існують певні відмінності в пережитих станах у студентів першого й останнього курсів за різних форм навчання. Так, під час лекції для студентів-випускників типовішими є вдумливість ($p < 0,002$) і замисленість ($p < 0,005$), про що свідчать відмінності в частоті переживання зазначених станів. На семінарському занятті значуще зростає частота переживання замисленості ($p < 0,007$) і зосередженості ($p < 0,003$).

Розглянемо специфіку прояву різних підструктур психічних станів на початковому та заключному курсі навчання студентів (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Відмінності в інтенсивності прояву підструктур психічних станів у студентів різних курсів на лекції та семінарі.

Підструктури психічних станів	Середні значення Студ. 1 курсу	Середні значення Студ. 4 курсу	P - рівень достовірності відмінностей
Лекція			
Переживання	5,52	5,14	0,284
Психічні процеси	6,43	6,27	0,603
Активність поведінки	7,34	7,41	0,802
Соматичні/ фізіологічні реакції	5,98	6,08	0,684
Середнє за підструктурами	6,30	6,18	0,580
Семінар			
Переживання	5,26	6,09	0,024
Психічні процеси	6,08	6,91	0,018
Активність поведінки	7,31	7,62	0,328
Соматичні/ фізіологічні реакції	5,86	6,28	0,168
Середнє за підструктурами	6,13	6,57	0,086

Примітка: тут і далі жирним шрифтом виділено достовірні відмінності.

Виявлено, що у студентів першого і четвертого курсів переважає підструктура активності поведінки. Інтенсивність прояву цього параметра

досягає максимально високих значень у всіх формах навчальної діяльності. Останнє свідчить про те, що студенти під час навчання загалом демонструють високий рівень адекватності, контрольованості та цілеспрямованості поведінки.

Можна відзначити таку цікаву закономірність: студенти першого курсу в міру підвищення напруженості навчальної діяльності від лекції до семінарського заняття демонструють нижчий рівень показників продуктивності поведінки та переживання, тоді як студенти старшого курсу, навпаки, зі зростанням напруженості навчання характеризуються досить високим рівнем цих характеристик.

Також можна відзначити, що в обох групах найменш інтенсивним є прояв переживання станів, що знижується з посиленням напруженості навчальної діяльності. Виявлено, що у студентів-старшокурсників психічні процеси, виступаючи як провідна підструктура станів під час навчальної діяльності, є більш інтенсивними в процесі семінарського заняття. Зазначимо, що на семінарах у студентів старших курсів спостерігається вища інтенсивність за всіма підструктурами психічних станів, що, імовірно, пояснюється розвитком системи регуляторних здібностей особистості, формуванням стійких регуляторно-особистісних властивостей і закріпленням способів та прийомів саморегуляції в процесі навчання у ЗВО.

Далі нами було розглянуто особливості якості життя студентів першого та четвертого курсу. Результати дослідження психічного та фізичного статусу студентів гуманітарного спрямувань двох періодів навчання (1 і 4 курс) за опитувальником MOS SF-36v2 подано в таблиці 3.2.

Під час визначення рівня фізичного здоров'я респонденти з обох груп оцінювали своє фізичне функціонування та загальне самопочуття в діапазоні 69-72 бали, що дещо перевищує нормативні значення, та, фактично, заперечували наявність соматичного болю як скільки-небудь значущої проблеми (91-93 бали). Водночас старші студенти давали достовірно вищу оцінку рівня рольового функціонування (72 проти 57 балів, $p \leq 0,05$).

Таблиця 3.2.

**Самооцінка фізичного та психічного здоров'я студентів за
опитувальником MOS SF-36v2 (n=58), ($x_{\text{ср}}$, балів)**

Шкали	Групи		Р - рівень достовірності відмінностей
	1 курс	4 курс	
фізичне функціонування	65,3	61,4	0,325
рольове функціонування	56,9	72,4	0,016
соматичний біль	93,6	91,4	0,251
загальне самопочуття	63,6	65,9	0,317
життєстійкість	58,7	62,2	0,152
соціальне функціонування	55,7	75,1	0,021
емоційний статус	45,9	48,6	0,406
психологічний комфорт	49,5	65,01	0,026
сумарна самооцінка фізичного здоров'я	69,5	72,4	0,106
сумарна самооцінка психічного здоров'я	52,3	62,2	0,007
композитна оцінка якості життя, пов'язаної зі здоров'ям	61,3	67,2	0,018

Примітка: тут і далі жирним шрифтом виділено достовірні відмінності.

Визначення психічного статусу також дало змогу говорити про достовірно вищу самооцінку соціального функціонування та психологічного комфорту студентами четвертого курсу (відповідно 75/55 ($p \leq 0,05$), та 65/49 балів ($p \leq 0,05$)), в той час як показники життєстійкості та емоційного статусу в студентів першокурсників та 4 курсу достовірно не відрізнялись. Водночас можна зазначити, що єдиним показником, який був оцінений студентами

нижче нормативних значень, виявився емоційний статус. Студенти першого курсу оцінили його в 46 балів, а старшокурсники - у 49.

Сумарний показник фізичного здоров'я у студентів обох груп значно перевищував граничні значення (69 і 72 бали, $p \geq 0,05$). Показник психічного здоров'я у студентів початкового періоду навчання лише мінімально відповідав нормативним значенням, у той час як у старшокурсників він перебував на досить високому рівні (52/62 бали, $p \leq 0,05$).

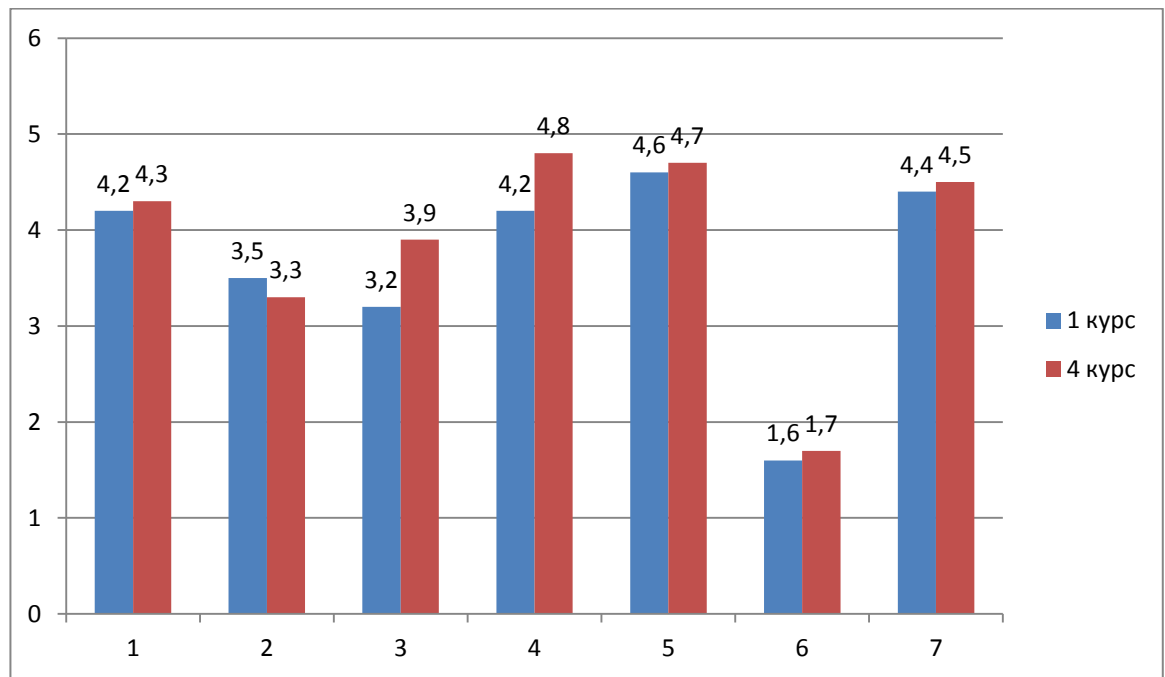
Композитний показник якості життя у студентів першого курсу становив 60 балів, у студентів 4 курсу - 67 балів, достовірність відмінностей виявилася статистично значущою.

3.2. Особливості структури когнітивних процесів студентів у ході навчальної діяльності.

На рисунку 3.3. представлено результати оцінки стану когнітивних процесів студентів гуманітарних спеціальностей. Результати обстеження засвідчили, що в переважній більшості студентів першого і четвертого курсу навчання мовні й орієнтаційні функції зберігаються на високому рівні та відповідають нормативам (середні значення 4,6, 4,5 бала відповідно). На прийнятному, але дещо нижчому рівні, були оцінені показники короткочасної пам'яті (4,2 і 4,3 бала). Значення цих показників достовірно не відрізнялися у студентів початкового та випускного курсів. Водночас показник уваги, концентрації та робочої пам'яті у старшокурсників виявився достовірно вищим, ніж у студентів першого курсу (4,8 проти 4,2, $p \leq 0,05$, середнє значення 4,5 бала). Це ж стосувалося й оцінки виконавчих функцій студентів: у старшокурсників вона достовірно зростає і становила 3,9 бала проти 3,2 у студентів першого курсу ($p \leq 0,05$). Навпаки, просторово-оглядові здібності у старшокурсників дещо знизилися, проте відмінності виявилися недостовірними. Нарешті, здібності до абстрактного мислення виявилися

відносно високими у студентів в обох групах (1,6 балів у студентів 1 курсу і 1,7 балів у студентів 4 курсу).

Сумарний показник оцінювання когнітивних процесів у студентів становив 26,45 балів, причому у студентів четвертого курсу, згідно з отриманими даними, він був дещо вищим (27,2/25,7, $p \geq 0,05$).



Примітка: 1- Короткочасна пам'ять і пригадування, 2- Просторово - зорові здібності, 3- Виконавчі функції, 4- Увага, концентрація і робоча пам'ять, 5- Мовні функції, 6- Абстрактне мислення, 7- Орієнтація в часі і просторі.

Рис. 3.3. Стан когнітивних процесів студентів гуманітарних спеціальностей 1-го і 4-го курсів.

На наступному етапі емпіричного дослідження нами було виявлено загальні описові характеристики соціально-економічного, демографічного статусу студентів, а також деякі їхні поведінкові стереотипи. Результати аналізу подано в таблиці 3.3.

Результати порівняльного аналізу показують, що третина студентів, які взяли участь в обстеженні, народилися і вирости в сільському районі, 33%.

До вступу в університет вони проживали на територіях Одеської, Миколаївської та Херсонської областей.

Таблиця 3.3.

Соціально-демографічні характеристики студентів першого та четвертого курсів.

Соціально-демографічні показники	1 курс М (SD)	4 курс М (SD)
Середній вік (років)	19,2 (0,72)	23, 3 (0,97)
Проживають у сільському районі / у місті	33% 67%	30% 70%
Особистий дохід	6,2 (1,4)	10,7 (2,0)
Сімейний стан (шлюб)	19%	38%
Діти	10%	18%
Якість умов проживання	3,52 (0,57)	4,25 (0,63)
Якість умов навчання	4,34 (0,55)	3,86 (0,68)
Самооцінка якості харчування	2,33 (0,87)	3,14 (1,27)
Самооцінка якості навчання	4,45 (1,17)	3,90 (0,66)
Інтенсивність фізичних навантажень (епізодів на тиждень)	2,24 (0,38)	2,92 (0,37)
	3,24 (0,48)	2,15 (0,32)

Примітка: Mean (M) - середнє значення показника у вибірці; SD (standard deviation) стандартне відхилення.

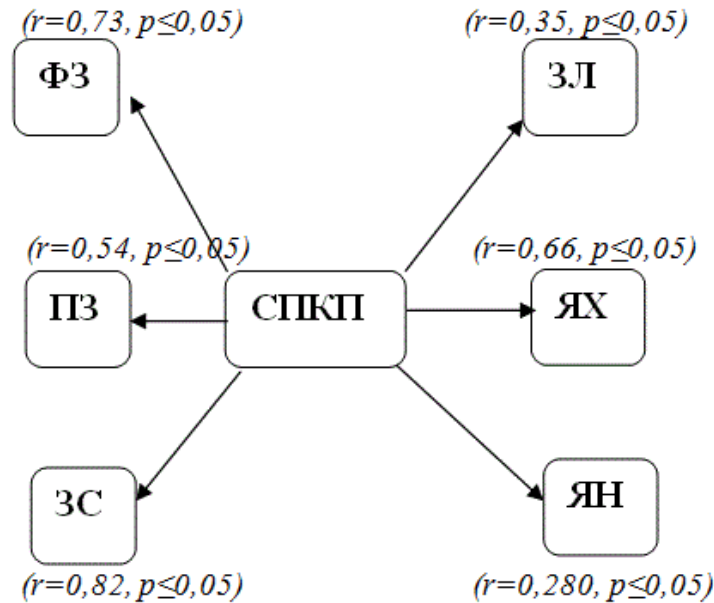
Достовірно більша кількість студентів старших курсів були одружені та мали дітей. Середня оцінка (за п'ятибальною шкалою) умов, у яких проживали студенти, становила 3,9 балів, умов навчання - 4,2 балів, якості харчування - 2,7 балів, якості навчання - 4,2 балів. За час перебування в університеті достовірно збільшилася інтенсивність занять спортом: кількість епізодів занять на тиждень у студентів молодших курсів становила 2,24, серед старшокурсників цей показник дорівнював 2,92 ($p \leq 0,05$). Число звернень до лікаря спочатку високе, до старших курсів достовірно знизилося

(3,24/2,15, $p \leq 0,05$). Важливо зазначити, що цей результат не може бути об'єктивним показником зниження рівня потреби студентів у медичній допомозі. Дослідження проводилося в період поширення коронавірусу та карантину, що істотно обмежило доступ населення до спеціалізованої медичної допомоги.

3.3. Взаємозв'язок когнітивних процесів, психічних станів та якості життя студентів у процесі навчальної діяльності.

Проведена лінійна регресія дала змогу попередньо визначити низку показників якості життя, пов'язаних зі здоров'ям, поведінковими стереотипами і соціально-економічним статусом, взаємопов'язаних зі змінними, що описують когнітивний потенціал студентів, які взяли участь у дослідженні. Далі наводився кореляційний аналіз між сумарним показником когнітивних процесів і виявленими параметрами (див. рис. 3.4, 3.5).

Найсильніше сумарний показник когнітивних процесів студентів першого курсу виявився позитивно пов'язаним із частотою занять спортом/фізичними навантаженнями ($r=0,82$, $p \leq 0,05$) і станом фізичного здоров'я ($r=0,73$, $p \leq 0,05$). Позитивна кореляція середнього рівня була відзначена з показниками якості харчування ($r=0,66$, $p \leq 0,05$) і сумарної самооцінки психічного здоров'я та психологічного комфорту ($r=0,54$, $p \leq 0,05$). Водночас показник активності когнітивних процесів мав слабкий зв'язок із числом звернень по медичну допомогу ($r=0,35$, $p \leq 0,05$) і якістю навчання ($r=0,280$, $p \leq 0,05$).

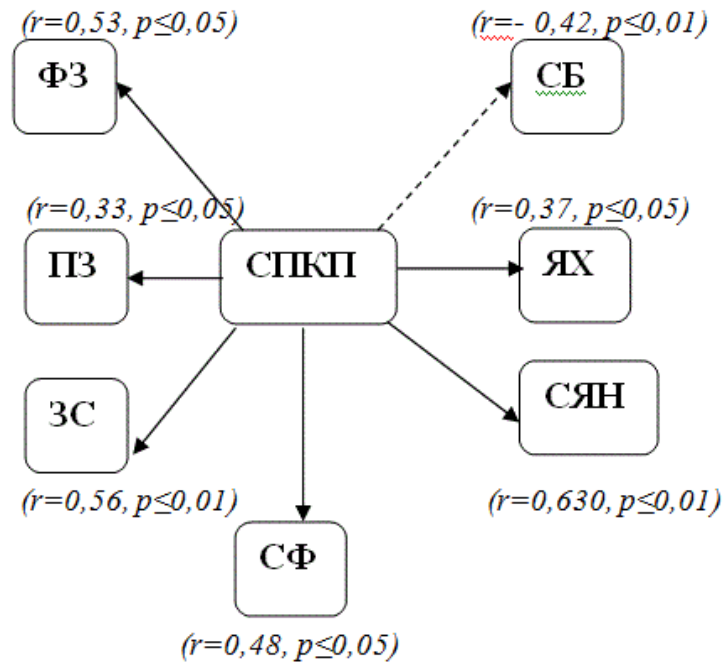


Примітка: Умовні зазначення: ФЗ - сумарна самооцінка фізичного здоров'я, ПЗ - сумарна самооцінка психічного здоров'я, ЗС - заняття спортом, ЗЛ - звернень до лікаря за рік, ЯХ - якість харчування, ЯН - якість навчання, R - коефіцієнт кореляції Спірмена

Рис. 3.4. Кореляційна плеяда показників когнітивних процесів із якістю життя та соціально-економічним, демографічним статусом студентів першого курсу (n=21).

У групі студентів четвертого курсу було виявлено аналогічну картину взаємозв'язку, за участю ще додаткових шкал якості життя.

Так, крім позитивних кореляції сумарного показника когнітивних процесів зі станом фізичного здоров'я ($r=0,53$, $p\leq 0,05$), із сумарною самооцінкою психічного здоров'я і комфорту ($r=0,33$, $p\leq 0,05$), частотою фізичних навантажень ($r=0,56$, $p\leq 0,01$), виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок із соматичним болем ($r=-0,42$, $p\leq 0,01$), позитивний зв'язок із самооцінкою якості навчання ($r=0,630$, $p\leq 0,01$) та із соціальним функціонуванням ($r=0,48$, $p\leq 0,05$).



Примітка: Умовні позначення: ФЗ - сумарна самооцінка фізичного здоров'я, ПЗ - сумарна самооцінка психічного здоров'я, ЗС - заняття спортом, СБ - соматичний біль, СЯН- самооцінка якості навчання, СФ - соціальне функціонування, ЯХ - якість харчування, R - коефіцієнт кореляції Спірмена

Рис. 3.5. Кореляційна плеяда показників когнітивних процесів із якістю життя та соціально-економічним, демографічним статусом студентів четвертого курсу ($n=27$).

Структура взаємозв'язків станів і когнітивних процесів.

На наступному етапі аналізу емпіричних даних нами був проведений кореляційний аналіз для виявлення зв'язків психічних станів і когнітивних процесів студентів двох груп. Результати представлено в таблицях 3.4 и 3.5.

Результати кореляційного аналізу показали, що на етапі першого року навчання найбільш значущими кореляціями є: негативна кореляція уваги, концентрації та робочої пам'яті та розслабленості ($r=-0.33, p<0.001$), негативна кореляція уваги, концентрації та робочої пам'яті з тужливістю-веселістю переживань ($r=-0.31, p<0.002$).

Також встановлено негативний взаємозв'язок уваги, концентрації та робочої пам'яті з пасивністю-активністю переживань ($r=-0.29, p<0.007$),

руховою активністю ($r=-0.632$, $p<0.005$), скутістю-розкутістю ($r=-0.33$, $p<0.001$), забарвленню шкірних покривів ($r=-0.523$, $p<0.009$) і соматичними фізіологічними реакціями ($r=-0.25$, $p<0.03$).

Таблиця 3.4.

Кореляційні взаємозв'язки показників когнітивних процесів із психічним станом студентів першого року навчання, ($n=26$).

Психічні стани	Увага, концентрація і робоча пам'ять	Мовні функції
розслабленість	$r=-0.33$, $p<0.001$	-
рухова активність	$r=-0.63$, $p<0.005$	-
скутість-розкутість	$r=-0.33$, $p<0.001$	-
тужливість-веселість	$r=-0.31$, $p<0.002$	-
пасивність-активність поведінки	$r=-0.29$, $p<0.007$	$r=0.691$, $p<0.002$
активність поведінки	-	$r=0.28$, $p<0.01$
соматичні/фізіологічні реакції	$r=-0.25$, $p<0.01$	-
фізіологічні процеси	$r=0.25$, $p<0.03$	-
забарвлення шкірних покривів	$r=-0.52$, $p<0.009$	-

Позитивна кореляція уваги, концентрації та робочої пам'яті виявлена з фізіологічними процесами ($r=0.25$, $p<0.01$). Виявлено позитивний кореляційний зв'язок мовних функцій із пасивністю-активністю поведінки ($r=0.691$, $p<0.002$).

Отже, провідний елемент взаємодії з боку когнітивних процесів у студентів першого року навчання - *увага, концентрація та робоча пам'ять*, з боку станів - *показники переживання, активності поведінки та фізіологічних процесів*.

Таблиця 3.5.

Кореляційні взаємозв'язки показників когнітивних процесів із психічним станом студентів четвертого року навчання, (n=32).

Психічні стани	КП	ПЗЗ	УКРП	МФ	ОЧП	АМ
адекватність-неадекватність					$r=0.27$ $p<0.005$	
пасивність-активність			$r=0.27$ $p<0.006$			
Психічні процеси						$r=-0.32$ $p<0.016$
сонливість-бадьорість			$r=0.29$ $p<0.004$	$r=0.42$ $p<0.01$		
млявість-бійкість	$r=0.26$ $p<0.008$					
відчуття з боку шлунково-кишкового тракту			$r=-0.27$ $p<0.01$			
шкірні відчуття	$r=-0.29$ $p<0.01$					
активність поведінки		$r=0.47$ $p<0.09$				

Примітка: КП - Короткочасна пам'ять і пригадування, ПЗЗ- Просторово - зорові здібності, УКРП- Увага, концентрація і робоча пам'ять, МФ- Мовні функції, АМ- Абстрактне мислення, ОЧП- Орієнтація в часі і просторі.

На етапі останнього року навчання найбільш значущими кореляціями виступають: негативна кореляція уваги, концентрації та робочої пам'яті й відчуття з боку шлунково-кишкового тракту ($r=-0.27$, $p<0.01$), позитивна кореляція уваги, концентрації та робочої пам'яті з пасивністю-активністю переживань ($r=0.27$, $p<0.006$). Також виявлено позитивні кореляції між увагою, концентрацією і робочою пам'яттю із сонливістю-бадьорістю переживань ($r=0.29$, $p<0.004$), короткочасної пам'яті та пригадування із млявістю-бійкістю переживань ($r=0.26$, $p<0.008$), і шкірними відчуттями ($r=-0.29$, $p<0.01$). Орієнтація в часі та просторі теж позитивно корелює з адекватністю-неадекватністю ($r=0.27$, $p<0.005$). Мовні функції демонструють

позитивний зв'язок із сонливістю- бадьорістю ($\gamma=0.42$, $p<0.01$), психічні процеси негативно корелюють з абстрактним мисленням ($\gamma=-0.32$, $p<0.016$), шкірні відчуття із короткочасною пам'яттю та пригадуванням ($\gamma=-0.26$, $p<0.009$).

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що провідними елементами взаємодії в групі студентів четвертого року навчання є: з боку станів - *показники переживання, поведінки*; когнітивних процесів - *короткочасна пам'ять і пригадування, увага, концентрація та робоча пам'ять*.

Підсумовуючи результати дослідження, можна зазначити, що взаємозв'язки когнітивних процесів і психічних станів на початковому етапі навчання і на останньому році відрізняються. Також необхідно зазначити, що взаємозалежність станів і пізнавальних процесів невисока. Виявлена невелика кількість зв'язків вказує на необхідність пошуку та виокремлення чинників, що опосередковуватимуть або моделюватимуть взаємодію станів і когнітивних процесів.

Висновки до 3 розділу

1. Узагальнимо основні результати дослідження за цим розділом у вигляді таких висновків:

2. Найтипівіші психічні стани, характерні для студентів першого курсу навчання, переважно позитивні, такі як: активація (45%), зацікавленість (48%), зосередженість (23%), натхнення (20%), замисленість, розумове напруження, цікавість, і рефлексія (у сукупності становлять близько 35%). Також характерне домінування станів підвищеної психічної активності: радості (15%) і щастя (16%).

3. Для студентів четвертого курсу найтипівішими психічними станами є: стани радості (53%), сонливості (50%), страху (37%), втоми (55%), тривожності (41%) та апатії (44%).

4. Виявлено статистично значущі відмінності в пережитих станах у студентів першого й останнього курсів за різних форм навчання. Так, під час лекції для студентів-випускників типовішими є вдумливість ($p < 0,002$) і замисленість ($p < 0,005$), про що свідчать відмінності в частоті переживання зазначених станів. На семінарському занятті значимо зростає частота переживання замисленості ($p < 0,007$) і зосередженості ($p < 0,003$).

5. Виявлено, що у студентів першого та четвертого курсів переважає підструктура активності поведінки, що свідчить про те, що студенти під час навчання, загалом, демонструють високий рівень адекватності, контрольованості та цілеспрямованості поведінки. Виявлено, що у студентів-старшокурсників психічні процеси, виступаючи як провідна підструктура станів під час навчальної діяльності, є більш інтенсивними в процесі семінарського заняття. Зазначимо, що на семінарах у студентів старших курсів спостерігається вища інтенсивність за всіма підструктурами психічних станів, що, імовірно, пояснюється розвитком системи регуляторних здібностей особистості, формуванням стійких регуляторно-особистісних властивостей і закріпленням способів та прийомів саморегуляції в процесі навчання у ЗВО.

6. Встановлено, що студенти першого і четвертого курсу дають високу оцінку своєму фізичному статусу (69/72 бали). Водночас респонденти, які навчаються на першому курсі, оцінюють свій психологічний комфорт і, загалом, психічний статус, достовірно нижче, ніж їхні старші однолітки (49/65 бали, $p \leq 0,05$). Композитний показник якості життя у студентів першого курсу становив 60 балів, у студентів 4 курсу 67 балів, вірогідність відмінностей виявилася статистично значущою.

7. Описові змінні соціально-економічного, демографічного статусу обстеженої групи студентів свідчать, що третина студентів, які взяли участь в обстеженні, народилися і вирости в сільському районі, достовірно більша кількість студентів старших курсів перебувають у шлюбі і мають дітей. Середня оцінка умов, у яких проживали студенти, становила 3,9 балів, умов

навчання - 4,2 балів, якості харчування - 2,7 балів, якості навчання - 4,2 балів. За час перебування в університеті достовірно збільшилася інтенсивність занять спортом. Число звернень до лікаря спочатку високе, до старших курсів достовірно знизилося.

8. Стан когнітивних процесів у студентів гуманітарних спеціальностей перебуває в межах нормальних значень. Сумарний бал оцінки когнітивних процесів у студентів старших курсів вищий, ніж у студентів першого року навчання, проте відмінності недостовірні. Виконавчі функції, а також увага, концентрація та робоча пам'ять достовірно поліпшуються в процесі навчання.

9. Показник когнітивних процесів студентів першого курсу позитивно взаємопов'язаний із частотою занять спортом/фізичними навантаженнями та станом фізичного здоров'я. Позитивна кореляція середнього рівня відзначена з показниками якості харчування та сумарної самооцінки психічного здоров'я і психологічного комфорту. У групі студентів четвертого курсу аналогічна картина взаємозв'язку, за участю ще додаткових шкал якості життя. Виявлено: сильний негативний кореляційний зв'язок показника когнітивних процесів із соматичним болем, позитивний зв'язок із самооцінкою якості навчання та із соціальним функціонуванням.

10. Можна зазначити, що взаємозв'язки когнітивних процесів і психічних станів на початковому етапі навчання і на останньому році відрізняються. Провідним елементом взаємодії з боку когнітивних процесів у студентів першого року навчання є *увага, концентрація та робоча пам'ять*, з боку станів - *показники переживання, активності поведінки та фізіологічних процесів*. Провідні елементи взаємодії в групі студентів четвертого року навчання: з боку станів показники *переживання, поведінки*; когнітивних процесів - *короткочасна пам'ять і пригадування, увага, концентрація та робоча пам'ять*.

ВИСНОВКИ

У цій роботі розглядалися особливості взаємовідносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів. Під час теоретичного аналізу проблеми розкрито актуальність теми дослідження, з'ясовано специфіку взаємовідносин станів, психологічного і фізичного здоров'я та когнітивних процесів як самостійних категорій психічних явищ, за основу емпіричних досліджень прийнято теоретичну модель взаємодії та динамічний (діахронний) підхід (Я.А.Пономарьов, М.М.Пейсахов).

Теоретичне осмислення проблеми дало змогу висунути припущення про взаємозв'язок станів, якості життя та когнітивних процесів, що визначило методологічну базу дослідження - суб'єктно-діяльнісний підхід (С. Л. Рубінштейн, А. В. Брушлінський).

Результати основного дослідження підтвердили припущення про взаємозв'язок станів, якості життя та когнітивних процесів під час навчальної діяльності студентів.

До основних результатів, отриманих у процесі цього етапу дослідження, можна віднести виявлення достовірного поліпшення виконавчих функцій, уваги, концентрації та робочої пам'яті під час навчання, підвищення самооцінки психічного статусу в старшокурсників, і виявлення зв'язку показника когнітивної функції студентів із частотою занять фізичними навантаженнями, станом фізичного здоров'я, якістю харчування, самооцінкою психічного здоров'я та психологічного комфорту.

Нагадаємо, що до виконавчих когнітивних функцій заведено відносити низку процесів, за допомогою яких здійснюють планування поточних дій відповідно до певної мети або установки, орієнтування в ієрархії зовнішніх і внутрішніх стимулів і зневаги другорядних, мало значущих для розв'язання поставлених завдань подразників. Ефективність виконавчої системи залежить від функціонального стану префронтальних зон кори мозку. Вона

включає в себе як елементарні складові, такі як стримувальний контроль, концентрація уваги, робоча пам'ять, пізнавальна гнучкість, так і більш складні компоненти: раціональне планування, рухливий інтелект [18, 19]. Основний контингент тих, хто навчається в університеті, як відомо, становлять молоді люди обох статей у віці 19-25 років, тобто в періоді, коли для формування власних поведінкових стереотипів активно використовуються наслідування привабливих зразків, копіювання досвіду значущих інших, орієнтування на успішний досвід найближчого значущого оточення [19, 24]. В умовах університетського освітнього простору такими прикладами можуть виявитися представники професорсько-викладацького складу або однолітки, одногрупники, однокурсники, які вже ефективно оволодівають професійними навичками та свідомо чи інтуїтивно використовують освітні стратегії, які тренують навички концентрації уваги, короткострокового та середньострокового планування, евристичного підходу до розв'язування ситуативних завдань. Саме з усвідомленим або інтуїтивним тренуванням, багаторазовим відтворенням поведінкових стереотипів, що полегшують розв'язання проблем, пов'язаних із запам'ятовуванням та осмисленням великого масиву даних, імовірно, може бути пов'язане поліпшення низки когнітивних функцій студентів, виявлене в процесі нашого дослідження.

Крім того, підвищенню ефективності когнітивних функцій неабиякою мірою можуть сприяти й істотне розширення комунікативного простору, полегшення майже миттєвого доступу практично до будь-якої інформації. Сучасні месенджери та соціальні мережі, електронні сховища дають змогу отримати базову інформацію, консультації, аналітичні дані, не витрачаючи час на їхній пошук, що також дає змогу більшу кількість часу приділяти їхньому осмисленню та ухваленню правильних рішень.

Вельми цікавими, на наш погляд, є дані, отримані в процесі аналізу самосприйняття студентами свого психічного і фізичного здоров'я та його об'єктивного стану. Сумарна оцінка якості життя, пов'язаної зі здоров'ям у

студентів обох груп, відрізнялася незначною мірою і перебувала в межах референтних значень, тоді як кількість відвідування лікаря в них виявилася досить високою (що відповідає даним більшості авторів) [8, 11, 12]. Подібна ситуація може бути пов'язана зі значними компенсаторними можливостями організму, характерними для віку більшості респондентів, а також із тією обставиною, що надлишкові інформаційні потоки, які надходять, і серйозні психоемоційні навантаження, інтенсивна соціальна комунікації витісняють соматичний дискомфорт, передбольові відчуття, негативні симптоми на периферію сприйняття, викривляють уявлення про свій реальний фізичний стан. Водночас більшість студентів першого курсу дали досить низьку самооцінку своєму психологічному статусу, і, насамперед, емоційному стану та рівню психологічного комфорту.

Оцінка останнього показника до старших курсів значно підвищилася, що може бути пов'язано зі сприятливою пристосувальною стратегією й успішною адаптацією більшості респондентів до особливостей освітнього простору університетів.

Важливим результатом дослідження, на наш погляд, є визначення достатнього взаємозв'язку сумарного показника когнітивної функції студентів із частотою занять фізичними навантаженнями, якістю харчування, меншою мірою - самооцінкою психічного здоров'я та психологічного комфорту.

Такий результат не можна назвати несподіваним: добре відомо, що дозовані фізичні навантаження можуть доволі сильно корелювати з подальшою психічною активністю, інтенсифікацією сприйняття та переробки інформації.

Практичне значення результатів дослідження. Результати цього дослідження можуть викликати певний інтерес у фахівців у сфері соціології освіти, громадського здоров'я, педагогіки та суміжних спеціальностей. Отримані результати можуть бути застосовані для розроблення практичних рекомендації, які полягають у тому, що під час організації навчальної

діяльності студентів необхідно враховувати вплив станів, якості життя, соціально-економічного статусу, суб'єктивного сприйняття умов навчання на когнітивні процеси студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні стосунків психічних станів і когнітивних процесів з урахуванням індивідуальних способів переробки інформації (когнітивних стилів); у дослідженні залежностей між станами та інтегральними когнітивними процесами (плануванням, ухваленням рішення, оцінкою, контролем тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Андрійчук О. Складові якості життя студентів в УКРАЇНІ та в Польщі / Збірник тез доповідей І Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини» (14–16 червня). Луцьк–Світязь, 2017.
2. Балашов Е.М., Каламаж В.О. Психологічні особливості рефлексивної компетентності особистості студентів на особистісному рівні. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Київ–Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2020. Випуск 3. С. 12-26.
3. Балашов Е.М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції у навчальній діяльності студентів. Наукові записки. Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА. 2017. Вип. 5. С. 5-13.
4. Бек А., Раш А., Шо Б., Емері Г. Когнітивна терапія депресії, 2003. 304 с. <http://ibib.ltd.ua/kognitivnaya-terapiya-beka-35127.html>
5. Блонский П.П. Память и мышление. 2001. 288 с. <https://crafta.ua/lots/6538515340-blonskiy-pp-pamyat-i-myshlenie-2001-piter-288s>
6. Бойко Н.І. Організація самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. К., 2008.
7. Бэррон Р. Бирн Д., Джонсон Б. Социальная психология: ключевые идеи. 2003. 512с. [Електронний ресурс]. <https://soc.univ.kiev.ua/en/library/socialnaya-psihiologiya-klyuchevye-idei-4-e-izd>
8. Варій М.Й. психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
9. Васильева Т. Н., Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. Психология состояний. Хрестоматия. 2004. [Електронний ресурс]. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13393/Ihumnova.pdf?sequence=1>

10. Виноградова Л. Інтелектуальний контроль: метакогнітивні аспекти інтелектуальної регуляції. К., 2009. С. 51-56.
11. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко,Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчукта ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
12. Воронін А.І. До проблеми формування професійно-теоретичного мислення в студентські роки. Кривий Ріг, 2012.
13. Воронін А.І. Особливості розвитку деяких когнітивних процесів у студентські роки // Особливості психічного розвитку особистості в умовах системних змін у суспільстві (Збірник наукових праць). Кривий Ріг, 2008.
14. Воронін А.І. Проблеми когнітивного розвитку студентів у процесі професійного навчання. Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ», 2012. 112 с.
15. Габдреева Г.Ш. Методы регуляции психического состояния // Психология состояний. Хрестоматия / сост. Т.Н.Васильева, Г.Ш.Габдреева, А.О.Прохоров / под ред. проф. А.О.Прохорова. М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. С. 516 - 530.
16. Галян І.М. Психодіагностика. навч. посібн. 2-ге видання, стереотипне. К.: Академвидав, 2011. 424 с.
17. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. 176 с.
18. Гончаренко М.С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів ВУЗів при адаптації до учбового процесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (зб. наукових праць). Харків : ХДАДМ, 2006. № 3. С. 12 – 14.
19. Дикая Л.Г. Психические состояния и эффективность деятельности // Психологический журнал. 1984. № 6. С. 254–257.
20. Єршова-Бабенко І.В. Психосинергетичні стратегії людської діяльності. (Концептуальна модель) // Монографія. В.: NOVA RNYHA, 2005. 360с.
21. Жук Ю.О. Системні особливості навчально-виховного процесу в умовах широкого використання інформаційних технологій навчання /

Наукові записки. Випуск 46. 2002. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка. С. 19-21.

22. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. З 1'4 сиМенка. Підручник. - 2.ге вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

23. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ. Луцьк: Ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 180 с.

24. Зінчина О.Б. Медіасоціалізація сучасної молоді: виклики і відповіді. / Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи» Випуск 39. 2017. С.332- 339.

25. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. 2005. 412с. [Електронний ресурс]. <https://studfile.net/preview/9226432/>

26. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Острог, 2014. 20 с.

27. Ігумнова О.Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1(46), 2015. С. 142 -149.

28. Казин Е.М., Блінова Н.Г., Литвинова Н.А. Основи індивідуального здоров'я людини: Введення в загальну і прикладну валеологію: навч. посібник для студ. вища. навч. закладів. М.: Гум. вид. центр Владос, 2000. 192 с.

29. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. No 2. Том 1. С. 120 – 127.

30. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. 2012. 672 с. [Електронний ресурс]. <https://medkniga.com.ua/40799-gruppovaya-psihoterapiya-bu/>

31. Карр Н. Пустышка: Что Интернет делает с нашими мозгами. 2012. [Електронний ресурс]. <https://www.bookovka.ua/ru/kompyutery-i-internet/83958-pustyshka-chto-internet-delaet-s-nashimi-mozgami.html>].
32. Кириленко Т. С. *Виховання почуттів*: Емоції, конфлікти, почуття, упертість, наполегливість у дітей // Психолог. 2003. №35. С. 9-16.
33. Коган Е.И. Чтение нуждается в защите. 2005. [Електронний ресурс]. <https://profy.nlu.org.ua/!site/biblio/list.htm> (дата звернення: 12.11.2021).
34. Кожушко С. Заємодія як філософське й психологічне поняття. // Український науковий журнал ОСВІТА РЕГІОНУ: ПОЛІТОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЯ КОМУНІКАЦІЇ. №4 2013. [Електронний ресурс]. <https://social-science.uu.edu.ua/article/1221>
35. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М.Кокур. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200с.
36. Кокур О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с
37. Кописова Л. А., Шешунов В. І. Розвиток мотиваційної складової професійної активності лікаря // Вісник ДПУ. 2010. №4 . С.68-76.
38. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціальній генезі особистості: суб'єктний підхід // Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 295-318.
39. Кузіна Є. Вікові особливості інформаційної компетентності в умовах інформаційного впливу. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2022. Т.3 (52), 63-67.
40. Курко Я.В. Аналіз параметрів якості життя студентів різних спеціальностей. / Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. С. 68 - 70.
41. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. <https://studfile.net/preview/16573057/page:7/>

42. Леонова А.Б., Величковская С.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний: сборник статей / под ред. проф. А.О.Прохорова. К.: Центр инновационных технологий, 2002. С.326-343.
43. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2004. 352с. <https://psylib.org.ua/books/leona01/index.htm>
44. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання. Навч. пос. К., 2002.
45. Ломов Б. Ф. Сознание как идеальное отражение // Психология сознания / [сост. и общая редакция Л. В. Куликова]. 2001. С. 110–136.
46. Ляудіс В. Я. Структура продуктивного навчального взаємодії // Хрестоматія з педагогічної психології. М., 1995. С. 108.
47. Майстренко Т.М. Проблема регуляції навчальної діяльності в умовах переходу до кредитно-модульної системи навчання // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007.Т. 12. С. 122-129
48. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Когнітивна психологія в контексті дослідження пам'яті людини. // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія і педагогіка. 2012. Вип. 20. С. 3-16. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2012_20_3.
49. Максименко С.Д. Загальна психологія. 3-тє видання перероблене та доповнене: Підручник— К.: ЦУЛ, 2010. 280 с.
50. Машбиць Ю.І. Довизначення учбової задачі як психологічний механізм навчання // Вісник Харківського університету. №493. Серія Психологія. Розвивальне навчання в Україні: стан і перспективи. Матеріали І Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Х., 2000. С.21-25.
51. Мясищев В.Н. Психология отношений / под ред. А.А. Бодалёва, 1995. 356 с. <https://psylib.org.ua/books/psiteol/txt25.htm>

52. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах пандемії COVID-19 (за результатами анкетування) /Н. О. Теренда, О. А. Теренда, М. І. Горішний, Н. Я. Панчишин // Медична освіта, 2020. № 4. С. 57–60.

53. Пасічник І. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. Острог, 2006. С. 218-223.

54. Пашукова Т. И., Допира А. И., Дьяконов Г. В. Практикум по общей психологии. 1996. <https://psylib.org.ua/books/pasht01/index.htm>

55. Плахова О. М. Якість життя населення України в умовах трансформації (соціологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы»; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х., 2005. 20 с.

56. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: монографія / Н. І. Пов'якель. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 294 с.

57. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. К., 2006.

58. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / [уклад. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В., Хоменко Н.В.] за ред. Портницької Н.Ф. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2016. 270 с.

59. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 4. С. 9 – 18.

60. Прохоров А.О. Рефлексивная организация психического состояния, 2011. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/35.pdf

61. Резван О.О., Моргунова Н.С., Кір'янова О.В. Практикум із психології: навч. посібник; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 157 с

62. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату). Навч.-методичний посібник. К.: Ніка-центр, 2003. 204 с.

63. Рибалко Є. Ф. Значення праць Б. Г. Ананьєва для вдосконалення системи освіти. *Ананьївський читання* 2002. http://psih.pp.ua/p059_%D0%BA.html
64. Римашевський Ю. Віртуалізація молоді як соціально-психологічний феномен сучасності [Електронний ресурс]. <http://www.ji.lviv.ua/n46texts/rymashevskyj.htm>
65. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир, 2003. 512с. [Електронний ресурс]. <https://crafta.ua/lots/6538091021-rubinshtyayn-sl-bytie-i-soznanie-chelovek-i-mir-seriya-mastera>
66. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, 2002. [Електронний ресурс]. <https://psylib.org.ua/books/rubin01/index.htm>
67. Саннікова О. П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій): Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01; Київський ун-т ім. Т. Шевченка. К., 1996. 50 с.
68. Сепкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі. К.: НПУ, 2000. 210с.
69. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія: навч. посіб. К.: ЦУЛ, 2015.
70. Сінайко В. М. Стани психічної дезадаптації у студентів (клініка, динаміка, принципи корекції та профілактики): автореф. дис. ... док. мед. наук. М., 1998. 22 с.
71. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие. 2005. 128с. [Електронний ресурс]. <https://www.nuozu.edu.ua/s/np/k/medytsyny-pratsi-psykhofiziologhii-ta-medychnoi-ekologhii/navchalna-robota/1855-materialy-dlia-navchannia>
72. Старовойт С. М. Проблема самостійної роботи студентів у контексті болонського процесу // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній школі. К., 2009, № 1.
73. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.

74. Тулайдан В. Порівняльна характеристика якості життя студентів різних спеціальностей // Молода спортивна наука України. 2010. Т.2. С. 253-258.
75. Туриніна О. Л. Практикум з психології : Навч. посіб. К. : МАУП, 2007. 328 с.
76. Холодная М.А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта. Киев, 1990. 304с.
77. Чебыкин, А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. Одесса, 1992. 147с.
78. Чуприкова Н.И., Ратанова Т.А. Связь показателей интеллекта и когнитивной дифференцированности у младших школьников. [Електронний ресурс]. <https://www.inforum.in.ua/docs/201404270104212.pdf>
79. Шадриков В.Д. Діяльність і здібності. 1994. [Електронний ресурс]. <https://hum.edu-lib.com/pedagogika-psihologiya/shadrikov-v-d-psihologiya-deyatelnosti-i-sposobnosti-cheloveka-uchebnoe-posobie>
80. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: навч. видання. 2–ге вид., перероб. і доп. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2001 (2002). 194 с.
81. Яременко О.О., Балакірева О.М. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К. : Ін-т соціології, 2008. 168 с.
82. Яцюк М. В. Особливості соціально–психологічної зрілості студентської молоді. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами». К. : ВМУРоЛ «Україна», 2007. С. 258–267.
83. Donovan Maust, Mario Cristancho, Laurie Gray, Susan Rushing, Chris Tjoa. Chapter 13 - Psychiatric rating scales // Handbook of Clinical Neurology / Michael J. Aminoff, FrançOis Boller, Dick F. Swaab. Elsevier, 2012. Т. 106. С. 227–237. doi:10.1016/b978-0-444-52002-9.00013-9. 25.12. 2021
84. Evelyn Shatil, Jaroslava Mikulecká, Francesco Bellotti, Vladimír Burěs - Novel Television-Based Cognitive Training Improves Working Memory and Executive Function - PLoS ONE July 03, 2014. 10.1371/journal.pone.0101472.

85. Eysenck H.J. *Genius: The natural history of creativity*. – New York: Cambridge University Press, 1995. 346 p.
86. Gard T, Hölzel BK, Lazar SW. The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: a systematic review. *Ann N Y Acad Sci*. 2014 Jan; 1307:89-103. doi: 10.1111/nyas.12348. 2.
87. Interview Clifford Nass // *Digital Nation. Life on the digital frontier*. – URL: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/interviews/nass.htm>].
88. Kuznetsov V.V., Kosilov K.V., Kostina E.Yu., Karashchuk E.V., Fedorishcheva E.K., Barabash O.A. Cognitive status and health-related quality of life for medical students. *Research and Practical Medicine Journal (Issled. prakt. med.)*. 2021; 8(1): 85-96.
89. Lohr S. *Slow Down, Brave Multitasker, and Don't Read This in Traffic* // *New York Times*. 2007.
URL: <http://www.nytimes.com/2007/03/25/business/25multi.html?pagewanted=all>
90. Martindale C. Biological bases of creativity // *Handbook of creativity* / Ed. by R.J. Sternberg. – New York: Cambridge University Press, 1999. P. 137–152.
91. Palfrey J., Gasser U. *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives*. – New York: Basic Books, 2008. – P.4.
92. Isen, A.M. The influence of positive affect on the unusualness of world association / A.M.Isen, M.M.S Johnson, E.Mertz, G.F.Robinson // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 48. - P. 1413-1426.
93. Fredrickson, B.L. The role of positive emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Built Theory of Positive Emotions // *American Psychologist*. - 2001. Vol. 56 (3). P.218 - 226.
94. Shatil E (2013). Does combined cognitive training and physical activity training enhance cognitive abilities more than either alone? A four-condition randomized controlled trial among healthy older adults. *Front. Aging Neurosci*. 5:8. doi: 10.3389/fnagi.2013.00008

ДОДАТКИ

Додаток А

Коротка форма самооцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям MOS SF-36" (MOS SF - Medical Outcomes Study-Short Form).

ІНСТРУКЦІЯ

Цей опитувальник містить запитання, що стосуються Ваших поглядів на своє здоров'я. Надана Вами інформація

допоможе слідкувати за тим, як Ви себе почуваєте, і наскільки добре справляєтеся зі своїми звичайними навантаженнями.

Дайте відповідь на кожне запитання, позначаючи обрану вами відповідь, як це зазначено. Якщо Ви не впевнені в тому, як відповісти на запитання, будь ласка, виберіть таку відповідь, яка найточніше відображає Вашу думку.

1. Загалом ви б оцінили стан Вашого здоров'я як (обведіть одну цифру):

Відмінний.....1

Дуже добрий.....2

Хороший.....3

Посередній.....4

Поганий.....5

2. Як би ви оцінили своє здоров'я зараз порівняно з тим, що було рік тому? (обведіть одну цифру)

Значно краще, ніж рік тому.....1

Дещо краще, ніж рік тому.....2

Приблизно так само, як рік тому.....3

Дещо гірше, ніж рік тому.....4

Набагато гірше, ніж рік тому.....5

3. Наступні запитання стосуються фізичних навантажень, з якими Ви, можливо, стикаєтеся протягом свого звичайного дня. Чи обмежує Вас стан Вашого здоров'я в даний час у виконанні перерахованих нижче фізичних навантажень? Якщо так, то якою мірою? (обведіть одну цифру в кожному рядку).

4. Чи бувало за останні 4 тижні, що Ваш фізичний стан спричиняв труднощі у Вашій роботі або іншій звичайній повсякденній діяльності, внаслідок чого (обведіть одну цифру в кожному рядку):

Так Ні

А Довелося скоротити кількість часу, що витрачається на роботу або інші справи

Б Виконали менше, ніж хотіли

В Ви були обмежені у виконанні будь-якого певного виду роботи або іншої діяльності

Г Були труднощі при виконанні своєї роботи або інших справ (наприклад, вони потребували додаткових зусиль)

Інструкція з обробки даних, отриманих за допомогою опитувальника SF-36

Опитувальник складається з 36 пунктів, згрупування в 8 шкал: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесна біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційний стан і психічне здоров'я. Показники кожної шкали варіюють між 0 і 100, де 100 представляє повне здоров'я, все шкали формують два показники: душевний і фізичний благополуччя^{3,4}.

Результати представляються у вигляді оцінок у балах за 8 шкалами, складених таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень ЯЖ. Кількісно оцінюються такі показники:

1. Фізичне функціонування (Physical Functioning - PF), що відображає ступінь, в якій фізичний стан обмежує виконання фізичних навантажень (самообслуговування, ходьба, підйом по сходах, перенесення ваги і т. П.). Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що фізична активність пацієнта значно обмежується станом його здоров'я.

2. Рольовий функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning - RP), - вплив фізичного стану на повсякденну рольову діяльність (роботу, виконання повсякденних обов'язків). Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що повсякденна діяльність значно обмежена фізичним станом пацієнта.

3. Інтенсивність болю (Bodily pain - BP) та її вплив на здатність займатися повсякденною діяльністю, включаючи роботу по дому і поза домом. Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що біль значно обмежує активність пацієнта.

4. Загальний стан здоров'я (General Health - GH) - оцінка хворим свого стану здоров'я зараз і перспектив лікування. Чим нижче бал за цією шкалою, тим нижче оцінка стану здоров'я.

5. Життєва активність (Vitality - VT) має на увазі відчуття себе повним сил і енергії або, навпаки, знесиленим. Низькі бали свідчать про стомленні пацієнта, зниженні життєвої активності.

6. Соціальне функціонування (Social Functioning - SF) визначається ступенем, в якій фізична або емоційний стан обмежує соціальну активність (спілкування). Низькі бали свідчать про значне обмеження соціальних контактів, зниженні рівня спілкування у зв'язку з погіршенням фізичного та емоційного стану.

7. Рольовий функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional - RE), передбачає оцінку ступеня, в якій емоційний стан заважає виконанню роботи або іншої повсякденної діяльності (включаючи великі витрати часу, зменшення обсягу роботи, зниження її якості і т. П.) . Низькі показники за цією шкалою інтерпретуються як обмеження у виконанні повсякденної роботи, обумовлене погіршенням емоційного стану.

8. Психічне здоров'я (Mental Health - МН) характеризує настрій, наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій.

Низькі показники свідчать про наявність депресивних, тривожних переживань, психічному неблагополуччю.

Шкали групуються в два показники - «фізичний компонент здоров'я» та «психологічний компонент здоров'я»:

1. Фізичний компонент здоров'я (Physical Health - РН). Складові шкали:

- Фізичне функціонування.
- Рольовий функціонування, обумовлене фізичним станом.
- Інтенсивність болю.
- Загальний стан здоров'я.

2. Психологічний компонент здоров'я (Mental Health - МН). Складові шкали:

- Психічне здоров'я.
- Рольовий функціонування, обумовлене емоційним станом.
- Соціальне функціонування.
- Життєва активність.