

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Ночнюк Аліни Олександрівни

УДК 159.942.5

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Дослідження психоемоційного стану студентів у сесійний період

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Керівник роботи:

Гречуха Ірина Анатоліївна

доктор філософії (спеціальність Психологія»),

доцент кафедри психології

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)
(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Ночнюк А.О. Дослідження психоемоційного стану студентів у сесійний період. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню емоційного стану студентів у період сесії. Результати теоретичних та емпіричних наукових пошуків підтвердили, що емоції – це психічні процеси, які протікають в формі переживань і відображають особисту значимість і оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Навчальна діяльність студентів саме і пов'язана з періодичною напругою або тривалою, тому студенти часто відчують нервово-психічне напруження.

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що показник реактивної тривожності на першому етапі дослідження під час сесії показав вищий результат, ніж на другому етапі. Щодо самопочуття, активності та настрою, ці показники на другому етапі показали незначний спад, так як це зумовлено адаптаційним періодом на початку нового семестру після зимової сесії.

Було виявлено, існування кореляційного взаємозв'язку між показниками реактивної і особистісної тривожності, самопочуттям і активністю та самопочуттям і настроєм – під час здачі сесії студентами та сильна зворотна кореляція між показниками реактивної тривожності і самопочуттям у після сесійний період.

Було розроблено низку рекомендацій з профілактики негативних емоцій студентів у період сесії. В їх основу увійшли розробки К.Ізарда, стосовно трьох способів усунення негативних емоційних станів, таких як тривожність та дистрес.

Ключові слова: емоційний стан, емоції, настрої, стрес, тривога, тривожність, реактивна тривожність, особистісна тривожність.

ANNOTATION

Nochnuk A.O. Study of the psycho-emotional state of students in the session period. - Qualification work on the manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 «Psychology», EP «Practical Psychology». – Polis National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the emotional state of students during the session. The results of theoretical and empirical research have confirmed that emotions are mental processes that take place in the form of experiences and reflect the personal significance and assessment of external and internal situations for human life. Students' educational activities are precisely associated with periodic or prolonged tension, so students often experience nervous and mental stress.

According to the results of the empirical study, it was found that the indicator of reactive anxiety at the first stage of the study during the session showed a higher result than at the second stage. In terms of well-being, activity and mood, these indicators showed a slight decline in the second stage, as this is due to the adaptation period at the beginning of the new semester after the winter session.

It was found that there is a correlation between the indicators of reactive and personal anxiety, well-being and activity, and well-being and mood - during the passing of the session by students and a strong inverse correlation between the indicators of reactive anxiety and well-being in the post-session period.

A number of recommendations have been developed to prevent negative emotions of students during the session. They are based on the developments of K. Izard regarding three ways to eliminate negative emotional states such as anxiety and distress.

Key words: emotional state, emotions, mood, stress, anxiety, anxiety, reactive anxiety, personal anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У СЕСІЙНИЙ ПЕРІОД	10
1.1. Теоретичні підходи у дослідженні емоцій у вітчизняній та зарубіжній психології	10
1.2. Особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віці.....	16
1.3. Особливості емоційного стану студентів, який пов'язаний з періодом сесії.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД СЕСІЇ.....	25
2.1. Організація та методи дослідження емоційного стану студентів у період сесії	25
2.2. Процедура дослідження емоційного стану студентів у період сесії	27
Висновки до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД СЕСІЇ.....	29
3.1. Особливості емоційного стану студентів під час та після сесійний періоди..	29
3.2. Особливості взаємозв'язку тривожності та самопочуття студентів у сесійний період.....	32
3.3. Методичні рекомендації з профілактики негативних емоцій студентів у період сесії.....	35
Висновки до розділу 3.....	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стресові стани постійно впливають на психологічне та фізичне благополуччя людини. Сесійний період часто стає часом збільшеного навантаження на інтелектуальну сферу людини та на загальний її фізичний стан, включаючи недостатню кількість сну, несистемне харчування та недостатній відпочинок, що може негативно позначитися на загальному здоров'ї. Під час сесійного стресу також зростає емоційне навантаження, що виникає внаслідок напруги та вимог у цей період.

Аналіз та розкриття поняття емоцій, стресу можемо побачити в роботах зарубіжних (Ч. Дарвін, К. Ізард, Г. Сельє, Ч. Спілбергер) та вітчизняних психологів (А. Г. Маклаков, І. П. Павлов, Ю. В. Щербатих, Г. Г. Вербина та інші). В результаті аналізу можемо зустріти різні варіації трактування та підходи до вивчення особливостей феномену емоцій, стресу та емоційних станів загалом.

Проблемою дослідження змін в емоційному стані студентів в екзаменаційний період займалися С. О. Гарькавець, О. В. Пагава, Л. Г. Подоляк, О. Л. Рачок, В. Є. Харченко, Ю. В. Щербатих, В. І. Юрченко.

Дана тема набуває особливої актуальності для студентів з тривожним і сенситивним характерологічним радикалом. Суттєвий стрес може негативно вплинути спершу на емоційний стан, пізніше на фізичний стан, і врешті – на інтелектуальний, що і може призвести до недостатньої підготовки студента або раптової розгубленості на іспиті.

Це зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи *«Дослідження психоемоційного стану студентів у сесійний період»*.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити властивості емоційного стану студентів у період сесії і визначити дієві засоби попередження негативних емоцій.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання**:

1) здійснити теоретичний аналіз особливостей змін в емоційному стані студентів, який пов'язаний з періодом сесії;

2) проаналізувати та здійснити підбірку методів дослідження емоційного стану студентів у період сесії;

3) дослідити психологічні особливості емоційного стану студентів у період сесії та взаємозв'язку тривожності та самопочуття студентів у сесійний період;

4) розробити перелік рекомендацій з профілактики негативних емоцій студентів у період сесії.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан студентів під час навчання у ВНЗ.

Предметом дослідження виступають особливості прояву емоційного стану у студентів в сесійний період.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що сесійний період є чинником підвищеної емоційної напруги у студентів та впливає на рівень загального психологічного їх самопочуття.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: положення вітчизняних (А.Г. Маклаков, І.П. Павлов, Ю.В. Щербатих, Г.Г. Вербина), так і зарубіжних вчених (Ч.Д. Спілбергер, К.Е. Ізард, Ч.Р. Дарвін, Г. Сельє).

Методи дослідження. Для досягнення окресленої мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів:

теоретичних – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів досліджуваної проблеми;

емпіричних – психологічні тести оцінки рівня негативних емоцій у студентів;

статистичних – методи математико-статистичної обробки результатів: метод знаходження коефіцієнта кореляції Пірсона, t – критерій Стьюдента для парних вибірок; методи описової статистики: середнє арифметичне значення.

Для дослідження були використані такі методики як «Шкала самооцінки» (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) і опитувальник САН: самопочуття, активність, настрої (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєв, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников).

Дослідницькою базою дослідження був Поліський національний університет.

Наукова новизна одержаних результатів: полягає в дослідженні психологічних особливостей емоційного стану студентів у період сесії та взаємозв'язку тривожності та самопочуття студентів у сесійний період в умовах війни.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях та під час організації психодіагностичної, психопрофілактичної та психокорекційної роботи практичних психологів у навчальних закладах.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 4 науково-практичних конференціях: XXV Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» (Київ, Україна; 20-21 квітня 2023 року); Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 22» (м. Переворськ, Польща; 27-28 вересня 2023 року); Міжнародній науково-практичній конференції «Наука, освіта, технології та суспільство: проблеми та перспективи» (м. Братислава, Словаччина; 12 жовтня 2023 року); IX Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (Суми, Україна; 22-23 лютого 2024 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Ночнюк А.О. Психологічні особливості властивостей емоційного стану у студентів, які пов'язані з періодом сесії. *«Світ наукових досліджень. Випуск 22»: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 27-28 вересня 2023 р.). Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б. С. 134-135.

2. Ночнюк А.О., Гречуха І.А. Емоційні переживання студентів ВНЗ у період навчальної сесії. *International scientific-practical conference "Science,*

education, technology and society: problems and prospects”: conference proceedings (Bratislava, Slovakia, October 12, 2023). Bratislava, Slovakia: Scholarly Publisher ICSSH, 2023. P. 41-43.

3. Гречуха І.А., Ночнюк А.О. Оцінка психоемоційного стану студентів ВНЗ у період навчальної сесії. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2024 року*. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку)

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (24 найменувань). Загальний обсяг курсової роботи становить – 42 сторінки, основний зміст роботи викладено на 39 сторінках. Робота містить 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У СЕСІЙНИЙ ПЕРІОД

1.1. Теоретичні підходи у дослідженні емоцій у вітчизняній та зарубіжній психології

У нашому щоденному житті ми постійно зустрічаємося з різними речами, які викликають у нас різні почуття. Деякі речі або явища можуть спонукати нас до симпатії, зацікавленості та цікавості, тоді як інші можуть викликати відразу та байдужість. Навіть такі прості речі, як колір, смак або запах, можуть мати велике значення для нашого емоційного стану. Вони можуть приносити нам задоволення або незадоволення, які іноді виражені яскраво, а іноді ледь помітні. Це своєрідне забарвлення відчуттів, яке характеризує наше відношення до окремих якостей предмета, має назву чуттєвий тон відчуттів.

Життєві ситуації, які ми сприймаємо в повному обсязі з усіма їхніми властивостями та особливостями, викликають у нас різноманітні почуття. Ці почуття виявляються у складних емоціях, таких як радість, горе, симпатія, зневага, гнів, гордість, сором та страх. Усі ці емоції є важливими складовими людського досвіду.

Емоції відображають потреби людини та об'єкти, на які вони спрямовані. З часом емоційні реакції стали біологічно вбудованими механізмами, які допомагають підтримувати життєвий процес в оптимальних межах. Їхня важливість для організму полягає в тому, що вони попереджають про можливу загрозу. Отже, емоції є одним з ключових механізмів, що регулюють функціональний стан організму та діяльність людини [10].

У психології *емоції* визначаються як психічні процеси, які проявляються у вигляді переживань і відображають особистісну важливість, оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини.

Завдяки емоціям людина визначає свої потреби і предмети, на яких вони спрямовані. Одна з загальних рис емоцій – сприяння реалізації потреб і

досягнення певних цілей. Кожна емоція, незалежно від того, чи є вона позитивною, чи негативною, може впливати на спосіб, яким людина оцінює досягнення своїх цілей. Позитивні емоції пов'язані з успіхом у досягненні мети, тоді як негативні можуть виникати внаслідок невдачі. Це свідчить про те, що емоції грають важливу роль у регуляції людської діяльності.

Більшість емоцій проявляються через зміни у поведінці людини і можуть бути вивчені як суб'єктивними, так і об'єктивними методами. Наприклад, фізіологічні реакції, такі як зміни в кольорі обличчя, можуть вказувати на емоційний стан.

А. Г. Маклаков розглядає емоції як складне психічне явище і виділяє такі типи емоційних переживань: афекти, емоції, почуття, настрої та емоційний стрес [10].

Афективна реакція – це найбільш сильна форма вияву емоційної відповіді. Це короткочасні та інтенсивні вибухи емоцій. До прикладу можна навести сильний гнів, обурення, жах, бурхлива радість, глибоке горе, відчай. Ця емоційна реакція повністю бере владу над психікою людини, поєднуючи головний діючий подразник зі всіма суміжними, утворюючи єдиний афективний комплекс, який визначає одну реакцію на ситуацію в цілому [10].

Накопичена емоційна напруга, що виникає внаслідок афективних ситуацій, якщо не виявити їй вихід, може спричинити сильне та виразне емоційне виверження. Це, знімаючи напругу, часто супроводжується відчуттям втоми, пригніченості і депресії [4].

Настрій – це тривалий емоційний стан, який впливає на поведінку. Він відображає неусвідомлену узагальнену оцінку ситуації в даний момент. Настрій залежить від загального стану здоров'я, роботи внутрішніх органів і особливо від тону нервової системи. Настрій може стати стійкою рисою особистості і має велике значення для ефективності діяльності людини.

Емоції відрізняються від афектів тривалістю. Емоції мають більш триваліший стан, тоді як афекти в основному мають короткочасний характер.

Емоції являють собою не тільки реакцію на поточні події, але й на можливі або на ті, які ми пригадуємо.

Почуття в більшості випадків предметні і конкретні, на відміну від емоцій, які носять характер орієнтовної реакції, несуть первинну інформацію про недостачу або надлишок будь-чого, тому вони бувають невизначеними і недостатньо усвідомленими. Почуття пов'язані з соціальною сферою. Людина не може мати почуття взагалі, якщо вони не відносяться до кого-небудь або чого-небудь. Вони відображають стійке відношення до будь-яких конкретних об'єктів і відіграють велику роль в побудові контактів з людьми, які нас оточують [10].

Всі переживання людини, як глибоко травмуючі страждання, так і найвищі форми радості та відчуття життя в соціумі – це емоції надзвичайно важливі. Вони можуть стати позитивним чинником у життєдіяльності особистості, підносячи та активізуючи активність організму, так і стати негативним чинником, пригнічуючи всі функції організму людини. Відомий фізіолог П. Анохін вважав, що емоції, особливо тривалі негативні, такі як страх або переживання болю, грають важливу роль у розвитку неврогенних захворювань.

Емоції органічно пов'язані з потребами людини, які завжди супроводжуються позитивними або негативними переживаннями. Однак характер цих переживань залежить від ставлення особистості до своїх потреб та обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню [10].

Важливо відзначити, що потреби людини і тварин відрізняються за змістом, інтенсивністю та способами задоволення. Це призводить до різниці у проявах емоцій у людей і тварин, навіть у базових, таких як гнів, страх, радість, сум тощо. Емоції змінювалися та набували нових особливостей протягом еволюційно-історичного розвитку людини. Наприклад, спосіб переживання голоду у людини відрізняється від того, як це відбувається у тварин. Людина може стримувати голод або відмовлятися від їжі залежно від обставин.

Людина характеризується наявністю вищих, духовних потреб, а також вищими почуттями – моральними, естетичними, пізнавальними, які не є властивими тваринам. Емоції тварин залишилися на рівні інстинктивних форм

життєдіяльності. Ч. Дарвін вказував, що почуття сорому властиве лише людині. Емоції людини також пов'язані з її діяльністю: сама діяльність може викликати різні переживання, що пов'язані зі ставленням людини до самого процесу праці та успіхами у її виконанні. Та й емоції та почуття, також можуть стимулювати людину до діяльності (стенічні емоції), наснажують її, ставати внутрішньою спонукою, мотивами, або ж навпаки, гальмувати процес діяльності (астенічні емоції).

У 1872 році Ч. Дарвін опублікував книгу «Вираження емоцій у людини і тварини», яка відкрила нові горизонти в розумінні взаємозв'язку між біологічним і психологічним, зокрема, в аспекті емоцій. У своїй роботі Дарвін довів, що еволюційний принцип можна застосовувати не лише до біологічного, а й до психічного і поведінкового розвитку як у тварин, так і у людини. Він стверджував, що існує багато спільного в поведінці тварин і людини, і підкріплював це своїми спостереженнями зовнішніх проявів емоційних станів у них. Саме ці дані спостереження стали підґрунтям до теорії емоцій, яка згодом отримала назву еволюційної. Вчений стверджував, що всі емоції з'явилися в процесі еволюції живих організмів як життєво важливі адаптаційні механізми та забезпечують сам процес виживання організму. А самі тілесні зміни, за Ч. Дарвіном, які можуть супроводжувати різні емоційні стани (наприклад, рухи тіла, міміка тощо) є не що інше, як рудименти реальних адаптаційних реакцій організму, які були доцільними на попередній стадії еволюції.

Емоції представляють собою складну реакцію організму, у якій беруть участь практично всі відділи нервової системи. Вони мають рефлекторний характер, схожий на інші психічні процеси. Фізіологічним механізмом емоцій є активність підкоркових нервових центрів, таких як гіпоталамус, лімбічна система, ретикулярна формація.

Кора великих півкуль головного мозку відіграє ключову роль у вияві емоцій, виконуючи регулюючу функцію щодо підкоркових процесів і спрямовуючи їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань [11].

Між корою головного мозку та підкорковими відділами постійно відбувається взаємодія, яку І.П. Павлов описував як позитивний вплив підкірки на кору та постійне надходження потужних потоків подразнень. Кора великих півкуль регулює збудження, що надходять з підкірки, перетворюючи деякі з них на дії та поведінку, а інші пригнічуються залежно від обставин та стану особистості. Порушення стійкості нервових зв'язків може викликати різні емоційні реакції.

В емоційних переживаннях людини важливу роль відіграє друга сигнальна система, яка викликає емоційний стан не лише через зовнішні подразники, але й через слова чи думки. Ця система служить фізіологічною основою вищих почуттів людини, таких як інтелектуальні, моральні та естетичні.

Узагальнюючи, можна сказати, що *емоції виникають у відповідь на певні стимули*, і їх поява є проявом механізму адаптації та регуляції поведінки людини. Можна припустити, що емоції сформувалися в процесі еволюції тваринного світу та максимального рівня розвитку вони сформувалися у людини, оскільки у ній вони представлені предметно на рівні почуттів.

Зовнішні та внутрішні вияви емоцій завжди супроводжуються відповідними переживаннями. Емоції починаються в гіпоталамусі та впливають на всі органи. Вони можуть бути виявом у рухах, позах, міміці, інтонації мовлення та інших способах. Внутрішні прояви емоцій включають прискорене серцебиття, дихання, зміни в кров'яному тиску та функціонуванні органів. Ці прояви можуть бути пригніченими або збудженими, в залежності від активності людини.

Зовнішнє виявлення емоцій помітне навіть у немовлят, але воно ще не диференційоване. Із розвитком мовлення діти навчаються виражати свої почуття більш точно. П. Анохін вважає, що хоча деякі аспекти емоцій, такі як рухи та міміка, можуть бути пригнічені, сама емоція неминуче впливає на інші компоненти, особливо внутрішні.

З часом, діти навчаються розрізняти та розуміти різні форми виявлення емоцій, що дозволяє їм використовувати їх для впливу на інших. Такі виразні

рухи грають величезну комунікативну роль, допомагають у спілкуванні між людьми, забезпечують встановлення емоційного контакту між людьми. Саме завдяки міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи всього тіла) та емоційним компонентам мови ми дізнаємося про переживання іншої людини, переймаємося цими переживаннями та відповідно до них будуємо свої взаємини з оточуючими. Таке розуміння мови емоцій допомагає знайти правильні шляхи у спілкуванні з оточуючими. Яскраво виражаються емоції у змінах міміки людського обличчя. Саме за обличчями інших людей ми здатні «прочитати» емоції інших людей [16].

Мова емоцій складається з різноманітних експресивних знаків, що виражають різні емоційні стани. Цей набір знаків є універсальним для всіх людей, але він може мати індивідуальні або культурні відмінності. Наприклад, у деяких культурах сміх може виявляти не лише радість, але й замішання чи інше переживання, що не обов'язково пов'язане з веселими емоціями [5; 13].

Спосіб вираження емоцій визначається соціальними нормами та правилами поведінки. У різних культурах можуть існувати відмінності у виявленні емоцій. Наприклад, в деяких місцях не звичайно демонструвати радість або привертати увагу інших до своїх почуттів. Однак індивідуальні особливості людини, такі як її темперамент, виховання і звички, можуть також впливати на спосіб, яким вона виражає свої емоції. Ці особливості можуть виявлятися у виразі обличчя та інших зовнішніх ознаках. Таке сприйняття поведінки може бути результатом неправильного розуміння природних особливостей конкретної людини [5; 13].

Спосіб, яким ми виражаємо свої емоції, може залежати від ситуацій та нашого фізичного та психологічного стану. Наприклад, почуття страху може викликати або реакцію з пригніченням (шок, замерзання), або реакцію з підвищеною активністю (паніка, бігство). Горе може спричинити апатію, бездіяльність, збентеженість або, навпаки, активні енергійні вчинки.

Отже, форми та інтенсивність виявлення емоцій значною мірою залежать від таких зовнішніх факторів як: рівня вихованості людини, її культури, дотримання традицій та звичаїв.

1.2. Особливості розвитку емоційної сфери у юнацькому віці

Студентська емоційна сфера є складною та різноманітною. Порівняно з підлітковим віком, вона стає більш насиченою та гнучкою, зросла її керованість та контрольованість. Хоча зменшується кількість сильних емоційних реакцій, емоційне життя стає інтенсивнішим, при цьому стабільнішим. У студентів, незалежно від типу нервової системи, спостерігається більш поміркована та збалансована поведінка, ніж у підлітків.

На етапі навчання в університеті досягається значний рівень розвитку вищих почуттів, які породжують різноманітні потреби: естетичні, інтелектуальні, соціально-моральні. Зокрема, через велике значення спілкування на принципах партнерства, у студентів активно розвиваються соціальні почуття, такі як емпатія, взаєморозуміння, духовна єдність, чутливість тощо.

В емоційному портреті студента все більш помітними стають його індивідуальні та типологічні особливості. Дозрівання темпераменту впливає на його емоційне життя. Особливо чітко виділяються екстравертні та інтравертні типи. Екстраверти відверто демонструють свої почуття, тоді як інтраверти проявляють малу емоційність ззовні.

У сфері вольових якостей зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного з бажанням відповідати вимогам оточуючих. Проте рівень самоконтролю ще не стійкий і залежить від ситуації. У різних обставинах той же студент може діяти несподівано. Часто відсутнє бажання докладати систематичні зусилля для подолання перешкод, що виражається у слабкості волі, залежності від зовнішніх впливів, безвідповідальності, ненадійності, схильності до образ. При нервових або психічних навантаженнях самоконтроль студента істотно знижується.

У юності виразно проявляється той тип темпераменту, який визначається в підлітковому віці. Рання юність характеризується зміцненням зв'язків між різними аспектами особистості, що сприяє кращому управлінню своїми реакціями. Типологічні особливості нервової системи стають помітними у поведінці студентів, іноді вони можуть проявлятися як акцентуації, особливо за умови несприятливого соціального середовища.

Юність є критичним періодом у житті людини. Це час, коли відбувається формування особистості, коли молода людина, пройшовши складний процес ідентифікації з іншими людьми, усвідомлює собі властивості особистості, уміння співпереживати, активно взаємодіяти морально з іншими та з собою, вміння усвідомлювати та втілювати соціальні ролі, норми та правила поведінки в суспільстві тощо [14].

У віці 17 років стає важливою саморегуляція поведінки з погляду цінностей та значень. Якщо людина навчиться пояснювати та контролювати свої дії, то потреба у поясненні своєї поведінки призводить до вироблення нових управлінських схем. У цьому віці молода людина може переживати філософські сумніви та роздуми, що може уповільнити її активну діяльність. Криза підліткового віку виникає при переході від підліткового до дорослого життя, коли виникають внутрішні конфлікти та складні питання, на які складно знайти відповіді.

У юності розвивається новий механізм ідентифікації – уособлення. Це проявляється у здатності відчувати стани інших людей і переживати їх емоції як свої. Ідентифікація уособленням робить почуття людини більш глибокими та вразливими. У той же час, у юності зростає потреба в уособленні, бажання захистити свій внутрішній світ від зовнішніх втручань, щоб утвердити свою особистість та зберегти індивідуальність. Уособлення дозволяє молодій людині зберігати свою унікальність у спілкуванні на емоційному та раціональному рівні.

Професійне самовизначення юнаків. У процесі професійного самовизначення юнаків відбуваються активні роздуми щодо майбутньої кар'єри, які часто виникають внаслідок уже сформованої спрямованості на певну

професійну сферу. Ця спрямованість ще не стала стійкою, і багатьом юнакам властиві коливання. Це виявляється у їхньому одночасному інтересі до декількох професій, конфлікті між бажаннями та здібностями, між ідеалізованим уявленням про майбутню професію та реальними можливостями. Старшокласники, які ще не визначились з професійним вибором, турбує проблема вибору, і вони часто обговорюють її з ровесниками та дорослими.

Під час вибору професії вони враховують не лише свої інтереси, а й інші фактори, зокрема порівнюють свої здібності та можливості з вимогами, що пред'являються до людини в даній професії. Це стимулює їхній інтерес до різних аспектів психології, зокрема здібностей, мислення та самовдосконалення. У цьому пізнавальному процесі для них може бути надзвичайно корисним спілкування з досвідченими фахівцями у вибраній галузі, педагогами та шкільними психологами [14].

Отже, проаналізовані психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці дасть можливість зрозуміти основні чинники та фактори впливу на емоційний стан молоді людини.

1.3. Особливості емоційного стану студентів, який пов'язаний з періодом сесії

Емоційна сфера діяльності є однією з «таємниць» природи. Всі негативні впливи середовища впливають на організм в комплексі, але все ж основна причина таких змін в організмі людини – це різні емоційні переживання, які виникають в наслідок перенапруження нервової системи, тривалого впливу стресів. Такі емоційні негативні переживання здатні порушити не тільки психічну сферу людини, а й вплинути на роботу її внутрішніх органів.

Психологічний стрес характеризується наявністю в структурі його розвитку певної опосередкованої змінної – загрози. Ця загроза може бути у вигляді різних символів, що передбачають майбутнє зіткнення людини з якоюсь небезпечною для людського організму ситуацією. Оцінка загроз передбачає аналіз різних ситуацій, в які втрапляє людина, та вияв ставленням до цієї

ситуації, здійснення на цій основі перетворення поточної і минулої інформації про особливості несприятливих подій, передбачення характеру розвитку і проявів подальших дій [13; 19].

Зовнішні події можуть викликати стрес або залишатися безпечними для різних людей через їхнє особисте сприйняття та оцінку цих подій. Одні й ті ж люди можуть різним чином реагувати на одну подію, сприймаючи її як стресову або нормальну, в залежності від ситуації. Ці відмінності в реакції пов'язані зі змінами у фізіології та психічному стані конкретної людини.

Стрес, за своєю природою, є одним із видів емоційного стану. При тому він одночасно є самостійним фізіологічним, психічним і соціальним явищем. Цей стан характеризується підвищеною фізіологічною і психічною активністю. Головною особливістю стресу є його непостійність. За сприятливих умов, стрес може перетворитися на оптимальний стан, але за негативних умов може перейти у стан нервово-емоційної напруги. Нервово-емоційна напруга проявляється у зниженні працездатності та ефективності систем та органів, виснаженні енергетичних ресурсів.

А.Г. Маклаков описує стрес як неспецифічну реакцію організму на зовнішні або внутрішні вимоги. Негативні події та психічні стани, такі як холод, втома, страх або приниження, викликають у людини захисні реакції. Під впливом таких ситуацій відбуваються психологічні процеси, які ми називаємо адаптаційними. Ці процеси включають реакцію на зовнішні впливи. Початковий стан передбачає адаптаційну перебудову - *це фаза тривоги та мобілізації*. Наступним етапом є період максимальної ефективної адаптації - *фаза резистенції*. У разі негативного результату спостерігається порушення адаптаційного процесу - зрив адаптації [10].

На першій стадії, відомій як *стадія тривоги*, організм мобілізує всі свої захисні сили для підвищення стійкості. Організм працює з великою напругою, але в цей період він впорається з навантаженням без значних структурних перетворень, використовуючи поверхневу або функціональну мобілізацію резервів. Фізіологічно ця перша мобілізація включає згущення крові, падіння

рівня хлоридів у крові, підвищене виділення азоту, фосфатів, калію, а також збільшення розмірів печінки або селезінки. До кінця цієї стадії людина може помітити підвищення працездатності

Друга стадія, яка починається одразу після першої, називається стадією *резистенції (стабілізації)*. Це етап максимально ефективної адаптації. На цій стадії спостерігається балансоване витрачання адаптаційних резервів організму. Всі параметри, що вийшли з рівноваги на першій стадії, на цій стадії фіксуються на новому рівні, що забезпечує реагування організму на вплив різних факторів зовнішнього середовища.

Як психологи зазначають, що тривалий стрес або дія надзвичайно інтенсивних стресорів призводить до третьої фази - *фази виснаження*. Вичерпуються функціональні резерви організму ще на попередніх фазах. У такому випадку відбуваються структурні зміни, але навіть використання резервних енергетичних ресурсів організму не забезпечує нормального функціонування.

Слід зазначити, що не кожен зовнішній вплив викликає стрес. Слабкі впливи не викликають стресу. Стрес виникає, лише коли вплив стресора перевищує адаптаційні можливості індивіда. Стрессова ситуація впливає на кров і викликає виділення певних гормонів, що змінює роботу органів і систем організму (наприклад, збільшує ритм серця, підвищує згортання крові, змінює захисні властивості).

Стрес вимагає значної енергії від організму. Однак, тривалий стрес може призвести до виснаження резервів. Слід зауважити, що стрес не є виключно негативним. Він може стимулювати адаптацію організму та сприяти виробленню нових форм поведінки та діяльності. Помірний стрес навіть може мати позитивний вплив на психічні характеристики та загальний стан організму. Наприклад, він може поліпшити увагу, пам'ять та мислення.

Проте існують стресові реакції, які, навпаки, призводять до демобілізації систем організму. Такими є ситуації, що викликають значну психічну напругу. Прикладом такого стану може бути здача іспиту. При цьому така ситуація може

оцінюватися як важка і бути *емоційно негативною*, так може оцінюватися як помірної тяжкості і бути *емоційно позитивною*. У психологічному аспекті, під час очікування іспиту основною складовою напруги є емоційний компонент, а під час самого іспиту активізується інший – оперативний [13].

При переході від очікування до самого іспиту рівень мобілізованості адаптаційної системи залишається високим або незначно знижується. Інтенсивність емоційних станів, пов'язаних з іспитом, змінюється, досягаючи піку в момент отримання білету і ознайомлення з ним. Під час підготовки до відповіді зазвичай немає яскравих емоційних реакцій, але переважає інтелектуальна напруга, за винятком деякої тривожності. Після іспиту активність зменшується, але емоційна напруга може залишатися високою. Студенти реагують на результати іспитів по-різному, відчуваючи радість, полегшення, розслабленість, порожнечу або невдоволення, залежно від своїх особистих особливостей та ставлення до оцінки [12]. Студенти можуть відчувати різні емоції, такі як радість, полегшення, розслабленість, порожнечу або невдоволення, в залежності від своїх очікувань, індивідуальних особливостей та ставлення до отриманих оцінок [6]. Екзаменаційний стрес на першому іспиті може збільшуватися за рахунок поперемінного переоцінювання то позитивного, то негативного результату контролю знань. О.В. Овчинникова і Е.Ю. Пунг вказують, що переосмислення завдання, що стоїть перед суб'єктом, переводить емоційну напругу в операційну напругу, що створює позитивну внутрішню модель, що співвідноситься оптимальним характеристикам діяльності [13]. В якості загальної закономірності динаміки емоційної напруги можна розглядати нерівномірність змін у роботі різних систем. Завдяки цій нерівномірності забезпечується своєрідні резерви організму, більш широкі можливості перебудови роботи різних систем, що створює сприятливі умови для адаптації людини в складних ситуаціях. В.Г. Айнштейн вказує, що висока розумова напруга на іспиті, в чомусь подібна до ситуації індивідуального мозкового штурму, може спонукати студента (особливо сильного) вийти за межі можливостей, характерних для спокійної обстановки [1].

Як вказує Ю.В. Щербатих, у студентів перед іспитом збільшується хвилиний обсяг крові, а дихання стає глибоким і рідкісним [2]. Під час іспиту спостерігається помітне зниження активності парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. Разом із завершенням залікового тижня тривалість навчальної сесії складає приблизно 1 місяць, що може сприяти виникненню синдрому екзаменаційного стресу. Цей синдром проявляється у порушеннях сну, збільшеній тривожності, стійкому підвищенні артеріального тиску та збільшеній втомлюваності відповідно [9]. Після здачі іспиту звичайно потрібно кілька днів, щоб артеріальний тиск повернулося до норми. В останні роки доведено, що екзаменаційний стрес в поєднанні з надмірним вживанням кофеїну призводить до стійкого підвищення артеріального тиску. При цьому недостатньо розвинена здатність центральної нервової системи до гальмування при екзаменаційному стресі сприяє розвитку тривожних очікувань. Ю.В. Щербатих і А.В. Фаустов виявили, що надмірна активність симпатичної системи не дозволяє студентам добре здавати іспити, погіршуючи їх відповіді, а викладачам важче правильніше оцінити їх знання [11].

У період навчання у вищих навчальних закладах молоді люди часто переживають важливий життєвий етап - перехід від юності до дорослості, коли відбувається інтенсивний розвиток емоційних, інтелектуальних та поведінкових процесів, а також відкриваються духовно-моральні основи особистості. Цей віковий період проявляється активною побудовою смислових і цілепокладаючих конструкцій, нерідко визначають подальший хід життя. У цей період відзначається перехід від сформованої психологічної безпеки, що розвивається на досвіді колективного подолання труднощів, до розкриття психологічної культури, яка визначає автономний спосіб вироблення життєвої позиції і індивідуальне прийняття життя в цілому. Разом ці дві якості складають одне ціле – психосоціальну стійкість особистості, яка дозволяє людині не тільки накопичувати великий всебічний досвід взаємодії з середовищем і вибудовувати власну життєву позицію, а й формувати здібності, що дозволяють передавати професійний і життєвий досвід іншим людям і поколінням [2].

Стрес - це реакція організму на сильний зовнішній вплив, яка може виникнути у відповідь на будь-які зміни у внутрішньому або зовнішньому середовищі. Важливо розуміти, що стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив. Незалежно від характеру стресу, він активує однакові механізми реакції в організмі. Необхідно враховувати і те, що будь-який стрес навантажує організм. Як будь-яке навантаження, в малих дозах стрес марний, в розумних – корисний, в великих шкідливий. Важливо, що людина завжди знаходиться під впливом цілого комплексу стресорів. Навіть якщо вплив кожного стресора невелика, в сумі вони можуть привести до стану *дистресу* – різкого зниження працездатності і опірності. Тому рівень стресу студента можна і потрібно контролювати, причому, по можливості, змінювати краще не ситуацію, що викликала стрес, а ставлення студента до цієї ситуації. При правильному використанні стрес студента може бути досить дієвим педагогічним інструментом [7].

Навчальна діяльність студентів у ВНЗ є одним із найбільш інтелектуально і емоційно напружених видів діяльності [8]. Період навчання, для людей, які отримують вищу освіту, є складним та тривалим процесом. Він вимагає не лише відчутних матеріальних витрат, але і величезних фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості,

Однак прояв навчального стресу у студентів, які здобувають вищу освіту, залишається маловивченим в сучасній науці.

Під час періоду іспитів студенти досліджують особливі емоційні стани, що можуть негативно впливати на їхню навчальну діяльність. Стресові ситуації, які виникають у зв'язку з навчанням, можуть призводити до емоційних реакцій, що заважають ефективному засвоєнню матеріалу та успішному проходженню іспитів. До таких стрес-факторів можна віднести: низькі оцінки, конфлікти з викладачами, недостатня підготовка до занять та іспитів, нестача часу, поєднання навчання і роботи, необхідність вивчення великого обсягу матеріалу [12].

Навчання на першому курсі у вищому навчальному закладі є новим етапом у житті студентів. Вони змушені адаптуватися до нового соціального середовища, будувати нові відносини з одногрупниками та викладачами. Новий статус студента ставить перед молодими людьми нові завдання та вимоги. У зв'язку з цим студентам доводиться зіткнутися з великим навчальним навантаженням, що може викликати емоційну дезадаптацію, спровокувати емоційні розлади і навіть призвести до депресії [5].

Отже, нами були проаналізовані особливості протікання процесу адаптації, дія стрес-факторів під час навчальної діяльності студентів та особливості реакції організму на їх вплив.

Висновки до розділу 1

Навчання є тривалим і складним процесом, який вимагає інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, врівноваженості і подолання різних стресових ситуацій, що пов'язані з сесійним періодом. Все це є чинниками, які впливають на емоційний стан студентів.

Так як було зазначено раніше, емоції означають психічні процеси, які протікають в формі переживань і відображають особисту значимість і оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Навчальна діяльність студентів пов'язана з періодичною напругою або тривалою, тому студенти часто відчують нервово-психічне напруження.

Екзаменаційний стрес означає *специфічний стан людини*, яка складає іспит. При стресі людина відчуває певне занепокоєння, яке проявляється в пришвидшеному серцебитті, потовиділенні, дратівливості, запамороченні, почервонінні, сильної втоми.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД СЕСІЇ

2.1. Організація та методи дослідження емоційного стану студентів у період сесії

Для емпіричної частини дослідження були використані такі методики як «Шкала самооцінки» (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) і опитувальник САН: самопочуття, активність, настрої (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєв, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников).

«Шкала самооцінки Спілбергера». Даний тест є інструментом для самооцінки рівня тривожності в конкретний момент (реактивна тривожність як тимчасовий стан) та особистісної тривожності (як стійка особистісна якість). Розроблений Ч.Д. Спілбергером і адаптований Ю.Л. Ханіним, він допомагає визначити стійку тенденцію сприймати багато ситуацій як загрозові та реагувати на них тривогою. Реактивна тривожність проявляється у вигляді напруженості, занепокоєння та нервозності. Високий рівень реактивної тривожності може призвести до порушень уваги та іноді координації рухів. Дуже високий рівень особистісної тривожності часто асоціюється з невротичними конфліктами, емоційними та невротичними розладами, а також психосоматичними захворюваннями. Тест складається з двох частин, які оцінюють реактивну тривожність (від 1 до 20) та особистісну тривожність (від 21 до 40). Для кожного висловлювання потрібно вказати один із чотирьох варіантів відповіді: 1 - майже ніколи, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - майже завжди.

Показники РТ і ОТ розраховуються за формулами: $РТ = A - B + 35$, де, А - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; В - сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. $ОТ = C - D + 35$, де С - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 21, 22, 23, 24, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 39, 40; D - сума інших цифр за пунктами 25, 26, 29, 32, 35, 38. Результати інтерпретуються так: до 30 балів – низький

рівень тривожності; 31-45 – помірний рівень тривожності, 46 і більше балів – високий рівень тривожності. Значні відхилення від помірною рівня тривожності потребують особливої уваги, висока тривожність може вказувати на схильність до тривожних станів в ситуаціях, пов'язаних з оцінкою власної компетентності. У таких випадках рекомендується зменшити емоціональне навантаження і зосередитися на аналізі дій та розвитку впевненості у власних можливостях [10].

Опитувальник САН призначений для швидкої оцінки психоемоційного стану дорослої людини на момент обстеження. У розробці методики автори врахували, що самопочуття, активність і настрої можуть бути описані як полярні оцінки, що знаходяться на континуумі. Проте існують докази, що шкали САН є дуже узагальненими. Факторний аналіз виявив більш диференційовані шкали, такі як «самопочуття», «рівень напруженості», «емоційний фон», «мотивація». Валідність САН була перевірена порівнянням з психофізіологічними методиками, такими як критична частота миготіння, температурна динаміка тіла, хронорефлексометрія. Поточна валідність була підтверджена порівнянням результатів груп та випробувань у різний час робочого дня. Методика була стандартизована на основі обстеження 300 студентів.

Опитувальник САН представляє собою таблицю з 30 парами протилежних характеристик, що відображають психоемоційний стан (самопочуття, активність, настрої). Кожна пара характеристик містить 10 слів. У бланку обстеження між полярними характеристиками розташована рейтингова шкала. Особа, яка проходить тест, має вказати, наскільки виражена для неї кожна з цих характеристик (від 1 до 7). Оцінки потім перераховуються у "сирі" бали. Кінцевий результат є сумою балів за кожною категорією (або їх середнім значенням).

САН широко використовується для оцінки психічного стану, реакції на стрес та виявлення індивідуальних особливостей психофізіологічних функцій у хворих і здорових людей. При обрахунку результатів, негативний полюс пари оцінюється в один бал, а позитивний - в сім. Полюси шкал постійно змінюються,

але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються за ключем у три категорії.

За допомогою цього підходу розраховуються бали для різних аспектів психоемоційного стану:

1. «Самопочуття»: Сума балів за шкалами: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. «Активність»: Сума балів за шкалами: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
3. «Настрій»: Сума балів за шкалами: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Результати для кожної категорії діляться на 10. Середній бал за шкалою дорівнює 4. Оцінки вище 4 балів свідчать про позитивний стан, а нижче 4 – про негативний. Нормальний стан вважається в межах 5-5,5 балів. При аналізі функціонального стану важливі не лише окремі показники, а й їх взаємозв'язок. Наприклад, у відпочившої людини оцінки самопочуття, активності та настрою зазвичай майже однакові, але зі зростанням втоми співвідношення між ними змінюється через зменшення самопочуття та активності порівняно з настроєм [10].

Отже, нами була описана процедура дослідження та описано основні методи дослідження емоційного стану студентів у період сесії.

2.2. Процедура дослідження емоційного стану студентів у період сесії

Відповідно до мети, поставлених завдань та гіпотези дослідження було проведено емпіричне дослідження емоційного стану студентів у період сесії, яке реалізовувалося поетапно.

Перший етап. Передбачав підготовчі дії, а саме: розробку процедури дослідження; підбір відповідного психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення емоційного стану особистості.

Другий етап передбачає здійснення емпіричного дослідження емоційного стану студентів у період сесії. Нами була застосована методика «Шкала самооцінки» (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) і опитувальник САН: самопочуття, активність, настрої (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєв, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников).

Третій етап передбачає здійснення кореляційного аналізу – дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності та самопочуття студентів у сесійний період, формуються висновки.

Дослідження щодо впливу екзаменаційного стресу на емоційний стан особистості було проведено на базі Поліського національного університету. Дослідження проводилось в два етапи:

- перший етап включав період з листопада 2022 року по січень 2023 року, безпосередньо під час зимової екзаменаційної сесії.
- другий етап був проведений у лютому 2023 року, так як у студентів завершився період адаптації після зимових канікул, і водночас, до літньої сесії залишилося ще достатньо часу. Тому ймовірність стресу, пов'язаного з навчанням, в цей час мінімальна. До вибірки ввійшли студенти загальною чисельністю 54 особи, з них 7 хлопців та 47 дівчат.

Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження емоційного стану студентів у період сесії ми вибрали наступні діагностичні методики: методику «Шкала самооцінки» (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) і опитувальник САН: самопочуття, активність, настрої (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєв, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников). Для виявлення статистичного зв'язку між отриманими результатами нами використовувався метод знаходження коефіцієнта кореляції Пірсона, t – критерій Стьюдента для парних вибірок, методи описової статистики: середнє арифметичне значення.

Було описано організацію та процедуру дослідження емоційного стану студентів у період сесії, проаналізовано особливості вибору дослідницької бази та вибірки досліджуваних.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД СЕСІЇ

3.1. Особливості емоційного стану студентів під час та після сесійний періоди

Для порівняння показників тривожності, самопочуття, активності та настрою у сесійний період та під час навчального процесу був використаний критерій t-критерій Стьюдента для парних вибірок.

За результатами «Шкали самооцінки Спілбергера» було виявлено прояви низького рівня реактивної тривожності студентів під час та після сесійні періоди ($\bar{x}_1=28,77$ та $\bar{x}_2=27,05$) та високий рівень особистісної тривожності ($\bar{x}_1=46,82$ та $\bar{x}_2=46,00$) (див. таблицю 3.1). Такий показник особистісної тривожності характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, а тому особистість на них реагує через стан тривоги. Варто звернути увагу, що дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, а також може свідчити про наявність емоційних та невротичних зривів і психосоматичних захворювань.

З результатів середніх значень можна побачити, що показник реактивної тривожності зменшився, так як відсутня причина стресу під час проведення екзаменів. Показник особистісної тривожності не показав змін, так як особистісна тривожність характеризується нервовою напругою, хвилюванням, нервозністю, які не залежать від певної конкретної ситуації (в даному випадку періодом сесії) – це природна властивість активності особистості.

За результатами опитувальника *САН* показники самопочуття, активності та настрою понизились у після сесійний період. Дана методика діагностує психоемоційного стану дорослої людини на момент обстеження. А оскільки, другий етап дослідження проводився на початку другого семестру, можемо спостерігати певне виснаження за всіма трьома показниками: самопочуття ($\bar{x}_1=50,14$ та $\bar{x}_2=43,68$), активність ($\bar{x}_1=45,86$ та $\bar{x}_2=41,68$) і настрої ($\bar{x}_1=55,50$ та $\bar{x}_2=53,95$).

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз середніх значень показників емоційного стану студентів під час та після сесійний періоди (статистика парних вибірок)

Показники		Середнє	N	Середня к-сть відхилень	Середня к-сть похибок середнього
Пара 1	PT1	28,77	54	8,129	1,733
	PT2	27,05	54	8,731	1,862
Пара 2	OT1	46,82	54	8,916	1,901
	OT2	46,00	54	9,720	2,072
Пара 3	C1	50,14	54	8,725	1,860
	C2	43,68	54	11,163	2,380
Пара 4	A1	45,86	54	6,236	1,329
	A2	41,68	54	7,803	1,664
Пара 5	H1	55,50	54	9,831	2,096
	H2	53,95	54	8,505	1,813

Примітки: 1. PT – реактивна тривожність; OT – особистісна тривожність; C – самопочуття; A – активність; H – настрої.

Аналіз середніх арифметичних значущих показників засвідчив відмінності між парами на першому і другому етапах дослідження є тільки за двома змінними C і A (самопочуття і активність) – 0,003 і 0,012 (див. таблицю 3.2).

Після сесійного періоду у студентів має місце спад за цими показниками. Ймовірно, це пов'язано з пережитим стресом і він має відстрочений вплив, який проявляється на самопочутті і активності.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз результатів дослідження емоційного стану студентів під час та після сесійний періоди (за критерієм парних вибірок)

Показники		Парні відмінності				
		Середнє	Середня к-сть відхилень	Середня к-сть похибок середнього	95% довірчий інтервал для різниці	
					Нижня	Верхня
Пара 1	PT1 - PT2	1,727	7,311	1,559	-1,514	4,969
Пара 2	OT1 - OT2	,818	6,463	1,378	-2,048	3,684
Пара 3	C1 - C2	6,455	8,921	1,902	2,499	10,410
Пара 4	A1- A2	4,182	7,162	1,527	1,006	7,357
Пара 5	H1- H2	1,545	7,793	1,662	-1,910	5,001
Критерій парних вибірок						
Показники		t	ст.св.	Значущість (двостороння)		
Пара 1	PT1 - PT2	1,108	53	,280		
Пара 2	OT1 - OT2	,594	53	,559		
Пара 3	C1 - C2	3,393	53	,003		
Пара 4	A1- A2	2,739	53	,012		
Пара 5	H1- H2	,930	53	,363		

Примітки: 1. PT – реактивна тривожність; OT – особистісна тривожність; C – самопочуття; A – активність; H – настрої.

Отже, вказане вище підтверджується результатами зіставлення парних вибірок (під час сесії і після) за t-критерієм Стьюдента. Параметри самопочуття і активності є найбільш чутливими до зовнішніх впливів, зумовленими сесійним періодом.

3.2. Особливості взаємозв'язку тривожності та самопочуття студентів у сесійний період

З метою дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності та самопочуття, активності та настрою студентів у сесійний період був використаний метод кореляції за коефіцієнтом Пірсона.

За результатами можна побачити кореляцію між показниками РТ1 і ОТ1 (реактивної і особистісної тривожності) – $r=0,7$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,000$, що свідчить про достовірну кореляцію. Також помітна кореляція між змінними С1 і А1 (самопочуття і активність) з коефіцієнтом кореляції – $r=0,6$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,006$. Так як емоційне самопочуття пов'язане з активністю людини – чим краще самопочуття, тим у людини більше енергії, ресурсів. Задовільне самопочуття сприяє збільшенню активності. Змінна С1 теж помірно корелює зі змінною Н1 (самопочуття і настрої) – $r=0,6$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,004$.

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу за методиками в перший етап дослідження

		РТ1	ОТ1	С1	А1	Н1
РТ1	Кореляція Пірсона	1	,695**	-,296	-,297	-,364
	Знач. (двостороння)		,000	,181	,180	,095
	N	54	54	54	54	54
ОТ1	Кореляція Пірсона	,695**	1	-,309	-,346	-,150
	Знач. (двостороння)	,000		,162	,114	,504
	N	54	54	54	54	54
С1	Кореляція Пірсона	-,296	-,309	1	,563**	,584**
	Знач. (двостороння)	,181	,162		,006	,004
	N	54	54	54	54	54

A1	Кореляція Пірсона	-,297	-,346	,563**	1	,528*
	Знач. (двостороння)	,180	,114	,006		,012
	N	54	54	54	54	54
H1	Кореляція Пірсона	-,364	-,150	,584**	,528*	1
	Знач. (двостороння)	,095	,504	,004	,012	
	N	54	54	54	54	54

Примітки: 1. Нулі пропущено;

2. рівень значущості : *- $p \leq 0,05$ (двостороння); **- $p \leq 0,01$ (двостороння);

3. РТ – реактивна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; С – самопочуття; А – активність; Н – настрої.

Для змінних другого етапу була також проведена кореляція за допомогою коефіцієнта Пірсона. За результатами можна побачити вже сильнішу кореляцію між РТ2 і ОТ2 (реактивна і особистісна тривожність) – $r=0,8$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,000$. Змінна РТ2 має зворотню кореляцію зі змінною С2 (реактивна тривожність і самопочуття) – $r = -0,5$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,013$, так як реактивна тривожність зменшує продуктивність навчання, що відображається на самопочутті. Є пряма кореляція і між змінними С2 і А2 (самопочуття і активність) – $r=0,7$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,000$; і між змінними С2 і Н2 (самопочуття і настрої) – $r=0,6$ на рівні статистичної значущості $p \leq 0,003$.

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу за даними методик в другий етап дослідження

		РТ2	ОТ2	С2	А2	Н2
РТ2	Кореляція Пірсона	1	,769**	-,523*	-,281	-,469*
	Знач. (двостороння)		,000	,013	,205	,028
	N	54	54	54	54	54

OT2	Кореляція Пірсона	,769**	1	-,365	-,189	-,065
	Знач. (двостороння)	,000		,095	,400	,774
	N	54	54	54	54	54
C2	Кореляція Пірсона	-,523*	-,365	1	,695**	,605**
	Знач. (двостороння)	,013	,095		,000	,003
	N	54	54	54	54	54
A2	Кореляція Пірсона	-,281	-,189	,695**	1	,412
	Знач. (двостороння)	,205	,400	,000		,057
	N	54	54	54	54	54
H2	Кореляція Пірсона	-,469*	-,065	,605**	,412	1
	Знач. (двостороння)	,028	,774	,003	,057	
	N	54	54	54	54	54

Примітки: 1. Нулі пропущено;

2. рівень значущості : *- $p \leq 0,05$ (двостороння); **- $p \leq 0,01$ (двостороння);

3. РТ – реактивна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; С – самопочуття; А – активність; Н – настрої.

Отже, як бачимо з результатів дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності, самопочуття, активності та настрою студентів у сесійний період їх взаємозв'язки мають свої особливості, а саме: під час сесійний період сильніша кореляція прослідковуються між показниками РТ1 і ОТ1 (реактивної і особистісної тривожності), С1 і А1 (самопочуттям і активністю) та С1 і Н1 (самопочуття і настрою); після сесійний період сильніша кореляція прослідковуються між показниками РТ2 і С2 (реактивна тривожність і самопочуття) – зворотня кореляція. Такі результати свідчать, що реактивна тривожність зменшує продуктивність навчання, що відображається на самопочутті студента.

3.3. Методичні рекомендації з профілактики негативних емоцій студентів у період сесії

Як вже відзначалося, емоції не завжди бажані. Багато зарубіжних психологів працювали в напрямку усунення небажаних емоційних станів. К.Ізард відзначає три способи усунення таких емоційних станів:

1) За допомогою іншої емоції, тобто свідомі зусилля спрямовуються на активацію іншої емоції, протилежної тій, яку людина переживає і хоче усунути.

2) Увага і мислення використовуються для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це відбувається в результаті перемикання свідомості на події та діяльність, що викликають у людини інтерес, позитивні емоції.

3) Використання фізичної активності як розрядки виниклої емоційної напруги.

Сюди ж можна віднести і такі способи регулювання, як дихальні вправи, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості.

Психічна регуляція може здійснюватися двома шляхами:

а) *впливом ззовні* – музикою, кольором, іншою людиною;

б) *саморегуляцією*, це – релаксаційні тренування, аутогенних тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація і інші [4].

Головним способом запобігання емоційному стресу слід вважати зменшення новизни ситуаційної інформації, розширення накопиченої інформаційної бази, на основі якої можна моделювати адекватну поведінку в стресових ситуаціях. Розширення ряду стереотипів поведінки також досягається через життєвий досвід. Якщо в разі підсвідомого конфлікту успіх психотерапії в багатьох відношеннях залежить від усвідомлення цього конфлікту (психоаналіз), то усвідомлення причин, наприклад депресії, емоційно-напруженого стану не забезпечить вирішення проблеми. Тут необхідна перебудова ставлення людини до психотравмуючої ситуації, переорієнтація особистості на систему нових цінностей замість втрачених, формування нових інтересів, які не суперечать

основній життєвій установці людини і відповідають її можливостям. Розуміння цінностей забезпечує емоційні кордони і допомагає уникнення тривожності, страху, невпевненості і сумнівів.

Величезну роль у подоланні негативних наслідків стресу відіграє працездатність і фізичні навантаження. Різні види фізичної діяльності є засобом подолання фізіологічних механізмів стресу. М'язова робота усуває надлишок гормонів, які підтримують стан емоційного напруження. Внаслідок цього нормалізується робота серця, вирівнюється артеріальний тиск, знижується збудження нервової системи, нормалізується емоційний стан.

Експерти розділили комплекс фізичних вправ, спрямованих на запобігання стресу та зняття фізичної напруги, на три групи:

1) Вправи, які підвищують збудливість нервової системи, включають динамічні навантаження (стрибки, біг, ходьба, інтенсивні нахили, присідання), ізометричні вправи з напругою окремих груп м'язів (йогівські позиції), тонізуючі дихальні вправи з затримкою дихання на вдиху та інші;

2) Вправи, які знижують збудливість центральної нервової системи при нервовому і емоційному напруженні і повертають її до оптимального тону: довільні розслаблення м'язів, заспокійливі дихальні вправи та інші;

3) Вправи, які нормалізують мозковий та периферичний кровообіг: гімнастика для голови і шиї, вправи з глибоким диханням, чергування напруги і розслаблень м'язових груп та інші [19].

Отже, підбірка рекомендацій з профілактики негативних емоцій студентів у період сесії включає розробки К.Ізарда, стосовно трьох способів усунення негативних емоційних станів, таких як тривожність та дистрес, а також комплекс тілесно-орієнтованих вправ, які допомагають зняти фізичні блоки та напругу в тілі.

Висновки до розділу 3

Результати проведеного дослідження за методиками «Шкала самооцінки» (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) і опитувальник САН: самопочуття,

активність, настрій (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьев, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников) довели, що сесійний період є чинником підвищеної емоційної напруги у студентів. Показник реактивної тривожності на першому етапі дослідження під час сесії показав вищий результат, ніж на другому етапі, так як була відсутня ситуація стресу, пов'язана з іспитами. Самопочуття, активність та настрій – за цими показниками на другому етапі спостерігаємо незначний спад, так як це зумовлено адаптаційним періодом на початку нового семестру після зимової сесії.

Окрім того, нами було розроблено низку рекомендацій з профілактики негативних емоцій студентів у період сесії. В їх основу увійшли розробки К.Ізарда, стосовно трьох способів усунення негативних емоційних станів, таких як тривожність та дистрес. Також нами підібрано комплекс тілесно-орієнтованих вправ, які допомагають зняти фізичні блоки в тілі.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження емоційного стану студентів у період сесії, що дало підстави для таких висновків:

1. Навчання - це тривалий та складний процес, що потребує інтелектуальних та фізичних зусиль, емоційної стійкості, врівноваженості та подолання різних стресових ситуацій, пов'язаних з сесійним періодом. Всі ці аспекти впливають на емоційний стан студентів. Як вже було зазначено, емоції відображають особисту значимість і оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для людини. Навчальна діяльність студентів пов'язана з періодичною напругою або тривалою, тому студенти часто відчувають нервово-психічне напруження.

Екзаменаційний стрес означає *специфічний стан людини*, яка складає іспит. При стресі людина відчуває певне занепокоєння, яке проявляється в пришвидшеному серцебитті, потовиділенні, дратівливості, запамороченні, почервонінні, сильної втоми.

2. Було здійснено підбірку методів дослідження емоційного стану студентів у період сесії. В рамках діагностичного матеріалу використовувалася методика «Шкала самооцінки» (тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) і опитувальник САН: самопочуття, активність, настрої (В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєв, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников). Для виявлення статистичного зв'язку між отриманими результатами нами використовувався метод знаходження коефіцієнта кореляції Пірсона, t – критерій Стьюдента для парних вибірок, методи описової статистики: середнє арифметичне значення. Також, було описано організацію та процедуру дослідження емоційного стану студентів у період сесії, проаналізовано особливості вибору дослідницької бази та вибірки досліджуваних.

3. Показник реактивної тривожності на першому етапі дослідження під час сесії показав вищий результат, ніж на другому етапі, так як була відсутня ситуація стресу, пов'язана з іспитами. Щодо самопочуття, активності та настрою,

ці показники на другому етапі показали незначний спад, так як це зумовлено адаптаційним періодом на початку нового семестру після зимової сесії.

Результати дослідження особливостей взаємозв'язку тривожності, самопочуття, активності та настрою студентів у сесійний період мають свої особливості. Так, у сесійний період сильніша кореляція прослідковуються між показниками реактивної і особистісної тривожності, самопочуттям і активністю та самопочуттям і настроєм. У після сесійний період прослідковуються сильна зворотня кореляція між показниками реактивної тривожності і самопочуттям. Такі результати свідчать, що реактивна тривожність зменшує продуктивність навчання, що відображається на самопочутті студента.

4. Для уникнення негативних емоцій і профілактики стресу студентам слід використовувати фізичні вправи, які сприяють підвищенню або пониженню збудливості нервової системи та нормалізації мозкового і периферичного кровообігу (стрибки, біг, ходьба, заспокійливі дихальні гімнастики, вправи йоги, чергування напруги і розслаблень м'язових груп). Також нами було розроблено низку рекомендацій з профілактики негативних емоцій студентів у період сесії. В їх основу увійшли розробки К.Ізарда, стосовно трьох способів усунення негативних емоційних станів, таких як тривожність та дистрес.

Отже, в результаті дослідження емоційного стану студентів у період сесії нами було доведено поставлену гіпотезу, а саме що сесійний період є чинником підвищеної емоційної напруги у студентів. Перспективою подальших досліджень є вивчення чинників впливу на емоційний стан студента в залежності від курсу його навчання у ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В., Донець О. І. Задоволення актуальних потреб як фактор психологічної адаптації до стресу в студентів-психологів у період сесії. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 21. С. 5-12.
2. Бреус Ю. В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2012. Вип.33. С.414-422.
3. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації. Автореф. ...канд. психол. наук: К., 2001. 17 с.
4. Іванцев Л. І. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Сер. Філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 22. № 1. С. 76-82.
5. Карапетова, О. В. Управління емоціями - шлях до підтримки та відновлення психологічного здоров'я особистості. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія і практика: міжн. міждисциплінарна наук. - практик. конф.: тези доп. 13-14 грудня 2019 р.* Укр. інженерно-педагогічна академія . Харків, 2019. С. 37-39.
6. Кириленко Т. С. Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Сер. Психологія*. 2018. Вип. 1. №8. С. 26–29.
7. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Северодонецьк, 2020. С. 5-15.
8. Кічук А. В. Основи психоемоційного здоров'я студентів: автореф. дис. ... доктор психол. наук: 19.00.07. Одеса: ун-т К. Д. Ушинського, 2021. 38 с.

9. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Актуальні проблеми психологічного забезпечення діяльності в стресових умовах. *Всеукраїнський конгрес психологів*; м. Київ, 24-26 жовтня 2005. Київ, 2005. С. 46–55.
10. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології КПУ*. Запоріжжя. 2020. Вип.2. №1. С. 68-72.
11. Кузьмінська О. Економіко-психологічна адаптація у понятійному полі психологічної науки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. Вип. 6. С. 19–23.
12. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Збірник наукових праць*. 2014. № 11 (13). С. 194– 207.
13. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. К. МАУП, 2000. 256 с.
14. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: Національна академія сухопутних військ, 2016. 181 с.
15. Новоутворення раннього юнацького віку [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://pidru4niki.com/16180805/psihologiya/sotsialna_situatsiya_rozvitku_ran_niy_yunosti.
16. Пагава О. В., Гарькавець С. О., Харченко В. Є., Рачок О. Л. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник . Северодонецьк : СПД Резніков В. С., 2015. 124 с.
17. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручн. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

18. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. С.59-63
19. Ребрик Г. Поради практичного психолога для зняття стресу. URL: http://psycholog.blogspot.com/2012/11/blog-post_7122.html.
20. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовне, особистісне, тілесне. Дрогобич : ТП «Посвіт», 2019. 232 с.
21. Харченко С. В. Подолання адаптаційного стресу студентами першокурсниками як фактор їхнього фахового зростання в умовах вищої школи. *Вісник післядипломної освіти*. Мелітополь, 2009. С. 312-320.
22. Хвостенко Т. Декілька вправ для профілактики надмірної тривожності та емоційної нестабільності. *Територія бізнесу. Тренінги та семінари*. URL: <http://business-territory.com/blogs/dekilka-vprav-dlya-profilaktiki-nadmirnoi-trivozhnosti-ta-emotsiinoi-nestabilnosti>
23. Холодецька Н. Профілактика та подолання стресових станів. URL: <http://www.osvitatlm.if.ua/sites/files/psych%20sl/16.doc>.
24. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентів: індивідуально-психологічні характеристики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint>