

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ПЕРЕХОДКІНА ТЕТЯНА ВАСИЛІВНА

УДК: 159.944.4

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ЯКІСТЮ СЛУХУ ТА КОМУНІКАТИВНИМИ
ФУНКЦІЯМИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
Т. В. ПЕРЕХОДКІНА

Керівник роботи
МОСІЄНКО Оксана Вікторівна
кандидат економічних наук, доцент

Висновок кафедри психології _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ ____ від « ____ » _____ 2025 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Алла ЛИТВИНЧУК

(власне ім'я та прізвище)

« ____ » _____ 2025 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти ПЕРЕХОДКІНА Тетяна Василівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(власне ім'я та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Преходкіна Т. В. “Взаємозв’язки між якістю сну та комунікативними функціями здобувачів вищої освіти” – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

На основі аналізу теоретичних та практичних джерел визначається суть та зміст сну та його впливу на основні комунікативні функції здобувачів вищої освіти; розкрито сутність поняття “сон” в системі психологічних знань, що являє собою природний біологічний процес, необхідний для відновлення когнітивних функцій, емоційної регуляції та психічного здоров’я. Визначено, що під час сну мозок обробляє інформацію, консолідує пам’ять, відновлює увагу та сприяє адаптації до стресу.

Проаналізовано вплив якості сну на комунікативні функції: недостатній сон негативно впливає на концентрацію, емоційний стан і соціальну комунікацію студентів під час навчання. Визначено основні причини порушення комунікативних функцій та запропоновано методи та шляхи покращення якості сну та комунікативних функцій здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: сон, комунікативні функції, здобувачі вищої освіти, вплив, психо-емоційний стан, фізична активність, методи покращення сну.

SUMMARY

Prekhodkina T. “Interrelationships between sleep quality and communicative functions of higher education students” – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of Master in the specialty 053 “Psychology” – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

Based on the analysis of theoretical and practical sources, the essence and content of sleep and its impact on the basic communicative functions of higher education students are determined; the essence of the concept of “sleep” in the system of psychological sciences is revealed, which is a natural biological process necessary for the restoration of cognitive functions, emotional regulation, and mental health. It has been determined that during sleep, the brain processes information, consolidates memory, restores attention, and helps adapt to stress.

The impact of sleep quality on communicative functions was analyzed: insufficient sleep negatively affects the concentration, emotional state and social communication of students during their studies. The main causes of impaired communicative functions were identified and methods and ways to improve sleep quality and communicative functions of higher education students were proposed.

Keywords: sleep, communicative functions, higher education students, influence, psycho-emotional state, physical activity, methods of improving sleep.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЯКОСТІ СНУ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ФУНКЦІЙ	
1.1. Поняття та психофізіологічні основи сну	8
1.2. Комунікативні функції: визначення, структура та психологічні особливості.....	13
1.3. Фактори, що впливають на якість сну та вплив когнітивних та емоційних процесів на комунікацію у студентів.....	17
Висновки по розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЯКОСТІ СНУ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ФУНКЦІЙ	
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз впливу порушень сну на когнітивні процеси та комунікативні функції.....	26
Висновки по розділу 2.....	29
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ СНУ ТА КОМУНІКАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	30
Висновки по розділу 3.....	33
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сон відіграє ключову роль у комунікативних функціях здобувачів вищої освіти, оскільки впливає на концентрацію, пам'ять, емоційну регуляцію та соціальну взаємодію. Завдяки налагодженому режиму сну у студентів покращується когнітивні процеси, емоційна регуляція та налагоджується ефективна соціальна взаємодія. Повноцінний відпочинок покращує увагу, швидкість обробки інформації та здатність ясно висловлювати думки. Недосипання, навпаки, спричиняє проблеми з концентрацією, пам'яттю та аналізом інформації. Таким чином, дослідження впливу сну на комунікативні функції є актуальною темою, адже якісний сон є основою для успішного навчання, продуктивної комунікації та гармонійної соціальної взаємодії студентів.

Мета дослідження: теоретико-емпіричне обґрунтування ролі якісного сну у формування комунікативних функцій здобувачів вищої освіти.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Розглянути суть, роль, механізми та чинники що впливають на якість сну.
2. Розкрити структуру комунікативних функцій здобувачів вищої освіти та чинники що на них впливають.
3. Провести емпіричне дослідження впливу якості сну на комунікативні функції студентів.
4. Запропонувати методи покращення якості сну та комунікативних функцій здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження – процес впливу якості сну на комунікативні функції.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування комунікативних функцій здобувачів вищої освіти під впливом якості сну.

Гіпотеза дослідження. Чинником формування комунікативних функцій здобувачів вищої освіти є якісний сон, як елемент що забезпечує фізіологічний та психо-емоційний вплив на стан людини.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (опитування у формі онлан-анкетування, тестування); методи математичної статистики (формування вибірок, первинна обробка даних, підготовка статистичних висновків); графічні методи (побудова таблиць, рисунків, діаграм на основі аналізу матеріалу).

Перелік публікацій автора за темою дослідження: основні результати дослідження були представлені в трьох публікаціях на науково-практичних конференціях Поліського державного університету.

Практичне значення отриманих результатів. Під час виконання кваліфікаційної роботи досліджено теоретичні положення та практичні методи впливу якості сну на виконання комунікативних функції у студентів.

Елементи наукової новизни. У кваліфікаційній роботі досягнуто нових наукових результатів та спільно вирішено важливе завдання поглиблення теоретичних положень ролі та впливу якості сну на комунікативні функції людини.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 33 найменування. Загальний обсяг роботи складає 39 сторінок, робота містить 2 таблиці та 7 рисунків (в т.ч. діаграми).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЯКОСТІ СНУ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ФУНКЦІЙ

1.1. Поняття та психофізіологічні основи сну

Сон – це природний фізіологічний процес, що характеризується тимчасовою втратою свідомості, зниженням реакції на зовнішні подразники та активною нейрофізіологічною перебудовою організму [7]. У психології сон розглядається як критично важливий фактор для когнітивного функціонування, емоційної регуляції та психічного здоров'я.

Фізіологічна основа сну передбачає, що сон є циклічним процесом, що складається з двох основних фаз: повільний сон (Non-REM, NREM) та швидкий сон (REM, Rapid Eye Movement). Повільний сон включає в себе такі стадії:

- дрімота (N1) – перехідний етап від неспання до сну;
- легкий сон (N2) – зниження активності мозку, підготовка до глибокого сну;
- глибокий сон (N3, N4) – основна фаза фізичного відновлення організму, яка відповідає за відновлення енергії, зміцнення імунітету та регенерацію тканин [5].

Швидкий сон характеризується активною роботою мозку, швидкими рухами очей. Саме в цій фазі відбувається більшість сновидінь. Ця стадія відповідає за обробку інформації, консолідацію пам'яті, емоційну регуляцію.

Психологічна роль сну полягає у відновленні когнітивних функцій: уваги, пам'яті, швидкості реакції; емоційному регулюванні та адаптації до стресу; формуванні нових навичок і процесів навчання [22]. Важливою функцією сну є підтримка психічного здоров'я, запобігання депресії та тривожним розладам. А

якість і тривалість сну безпосередньо впливають на загальне самопочуття, продуктивність та комунікативну активність людини.

Сон є складним психофізіологічним процесом, який має різні визначення залежно від підходу дослідників (табл. 1.1)

Таблиця 1.1.

Авторське тлумачення поняття «сон»

Автор	Суть (тлумачення) поняття «спілкування»
Зигмунд Фрейд (1899)	у психоаналітичному підході розглядав сон як прояв несвідомого, що дає змогу виражати пригнічені бажання у символічній формі (теорія сновидінь) [6]
Ганс Бергер (1929)	розглядав сон як біологічний процес, що супроводжується змінами електричної активності мозку, що підтверджується даними електроенцефалограми (ЕЕГ) [25]
Олександр Вейн (1970)	визначав сон як активний стан мозку, що забезпечує саморегуляцію, відновлення психічних і фізичних ресурсів організму [16]
Джон Аллан Гобсон і Роберт Маккарлі (1977).	у теорії активації-синтезу описували сон як випадкову нейронну активність, яку мозок інтерпретує у формі сновидінь. [25]
В. М. Ковальзон (2000)	розглядав сон як еволюційно сформований механізм, необхідний для відновлення функцій нервової системи, консолідації пам'яті та адаптації до змін навколишнього середовища [16]
Метью Вокер (2017)	у книзі "Чому ми спимо" визначає сон як критично важливий процес для здоров'я, що впливає на когнітивні функції, емоційну стабільність і довголіття [25]

Різні дослідники трактують сон як біологічний, когнітивний та психоаналітичний феномен, що виконує відновлювальну, адаптивну, емоційну та когнітивну функції (рис.1.1.).

Сон є природним біологічним процесом, який забезпечує відновлення фізичних і психічних ресурсів організму. Це циклічний стан, що регулюється складними нейрофізіологічними механізмами та має вирішальне значення для життєдіяльності людини [17]. З точки зору біологічної природи, сон контролюється двома основними системами організму:

✓ Циркадні ритми – біологічний годинник, що регулює періоди неспання та сну (контролюється гіпоталамусом і гормоном мелатоніном);

✓ Гомеостатичний тиск сну – накопичення потреби у сні з часом (визначається рівнем аденозину в мозку).



Рис.1.1. Види наукового феномену сну

Біологічні функції сну забезпечують відновлення організму, адже під час сну активізується клітинний метаболізм, синтез білків і гормонів [23]. Під час сну відбувається регуляція мозкової активності – посилюється нейропластичність, що сприяє навчанню та пам'яті. Сон підтримує імунітет, саме під час сну виробляються цитокіни, які борються із запаленнями та інфекціями, також відбувається детоксикація мозку (система глімфатичного очищення видаляє токсини, що накопичилися протягом дня).

Сон відіграє ключову роль у когнітивних процесах, зокрема в пам'яті, навчанні, увазі та прийнятті рішень [26]. Він є активним станом мозку, в якому відбувається обробка та структурування отриманої інформації. Вплив сну на когнітивні функції проявляється в консолідації пам'яті – під час сну мозок зміцнює нові знання, переводячи їх із короткотривалої в довготривалу пам'ять. Сон впливає на швидкість і якість обробки інформації, у вісні відбуваються

процеси структуризації та осмислення досвіду, отриманого протягом дня. Сон впливає на креативність та проблемне мислення. Так, REM-фаза сприяє знаходженню нестандартних рішень і розвитку творчого мислення. Сон впливає на регуляцію уваги та концентрації, саме достатній сон покращує здатність зосереджуватися та швидко реагувати на інформацію [2].

Кожна фаза сну має власний вплив на когнітивні процеси. Повільний сон (Non-REM, NREM) – зміцнює фактичні знання, моторні навички та аналітичне мислення. Швидкий сон (REM) – сприяє творчості, асоціативному мисленню та емоційній обробці інформації [28].

З психоаналітичної точки зору сон – це механізм, що дозволяє людині опрацювати несвідомі конфлікти, інтегрувати досвід і регулювати психоемоційний стан [15]. В психології сформування теорії сновидінь які описують його роль та основні функції для людини. Теорія сновидінь Зигмунда Фрейда передбачає, що основна функція сну це задоволення пригнічених бажань через символічні образи, що допомагає зберегти психічну рівновагу. Зигмунд Фрейд у праці «Тлумачення сновидінь» (1899) стверджував, що сон є проявом несвідомого, а його зміст поділяється на:

- ✓ Явний зміст – сюжет сновидіння, який людина пам'ятає.
- ✓ Прихований зміст – глибинні несвідомі бажання та конфлікти, замасковані у символах.

Юнгіанський підхід до сну передбачає, що основною функцією сну є – самопізнання, розвиток особистості через аналіз символів і архетипів. Карл Густав Юнг вважав, що сни відображають не лише особисті переживання, а й архетипи колективного несвідомого [30]. Сновидіння допомагають людині інтегрувати різні аспекти психіки та пізнавати себе.

Психоаналіз і функції сновидінь за цим підходом передбачають:

✓ Сон забезпечує захист психіки – допомагає опрацьовувати тривоги та емоційні конфлікти.

✓ Сон виконує компенсаційну функцію – сновидіння балансують емоційний стан людини.

✓ Сон є комунікацією з несвідомим – через символи дає підказки щодо внутрішніх переживань.

Наслідки дефіциту та порушення сну для психічних процесів людини:

- Зниження здатності до навчання та запам'ятовування.
- Погіршення концентрації та гальмування реакцій.
- Підвищена імпульсивність і погіршення прийняття рішень.
- Зниження когнітивних функцій (пам'яті, уваги, прийняття рішень).
- Посилення стресу, тривожності та депресії.
- Підвищення ризику серцево-судинних захворювань та діабету.
- Ослаблення імунітету та прискорене старіння організму.
- Ризик розвитку нейродегенеративних захворювань (Альцгеймера, деменції).

Отже, сон – це життєво важливий біологічний процес, що підтримує роботу мозку, імунної та ендокринної систем, впливаючи на фізичне та психічне здоров'я людини. Сон є важливим когнітивним феноменом, що забезпечує ефективну роботу пам'яті, уваги, творчого мислення та регуляції емоцій, а його нестача значно погіршує когнітивні здібності людини. У психоаналізі сон розглядається як спосіб вираження несвідомих бажань, конфліктів та емоцій. Він є каналом, через який приховані аспекти психіки проявляються у вигляді символічних образів та сновидінь.

1.2. Комунікативні функції: визначення, структура та психологічні особливості

Комунікативні функції – це система взаємодії, спрямована на передачу інформації, вираження емоцій, вплив на співрозмовника та регуляцію соціальних відносин [3]. Вони відіграють ключову роль у процесі міжособистісного спілкування, навчання, професійної діяльності та соціальної адаптації.

Комунікація включає три основні складові (рис. 1.2).

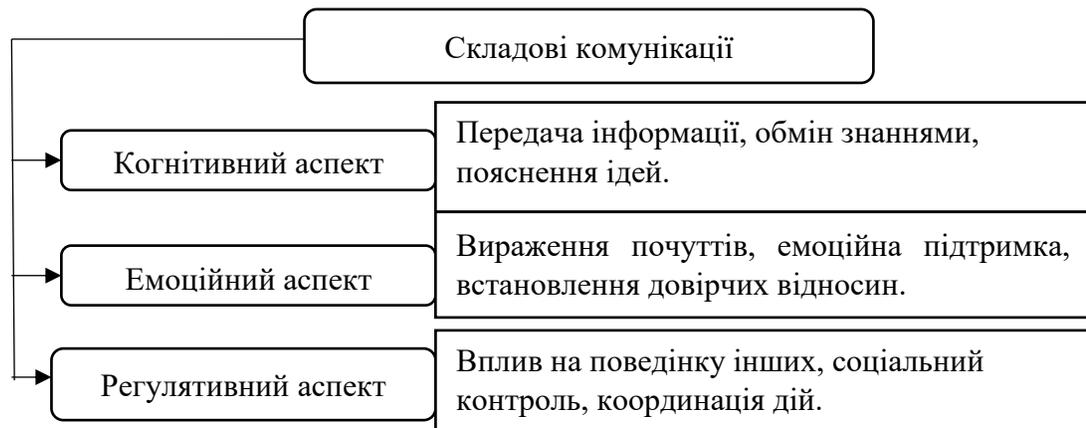


Рис. 1.2 Складові комунікації

Когнітивний аспект комунікації пов'язаний із процесами сприйняття, обробки, збереження та передачі інформації під час спілкування. Він визначає, як людина розуміє та інтерпретує повідомлення, формує відповіді й адаптує свою поведінку відповідно до отриманої інформації [2]. Основними процесами когнітивного аспекту комунікації є [20]:

✓ **Сприйняття інформації** – аналіз вербальних і невербальних сигналів співрозмовника.

✓ Осмислення та інтерпретація – оцінка значення отриманого повідомлення відповідно до досвіду та знань.

✓ Пам'ять і збереження інформації – зберігання отриманих знань для подальшого використання.

✓ Продукування мовлення – формування та вираження думок у логічній та зрозумілій формі.

✓ Прийняття рішень – обробка отриманої інформації та визначення відповідної поведінки.

Когнітивний аспект в ефективній комунікації забезпечує точність розуміння між співрозмовниками, впливає на ефективність аргументації та переконання, допомагає адаптувати комунікацію до рівня знань і сприйняття співрозмовника та формує критичне мислення у процесі аналізу інформації.

Основними факторами, що впливають на когнітивний аспект комунікації є [20]:

- Попередній досвід – визначає, як людина інтерпретує нову інформацію.
- Рівень інтелектуального розвитку – впливає на здатність до аналізу та логічного мислення.

- Емоційний стан – може покращувати або спотворювати сприйняття інформації.

- Мотивація – визначає глибину обробки отриманих знань.

Емоційний аспект комунікації – це компонент спілкування, який пов'язаний із вираженням, сприйняттям і регуляцією емоцій під час взаємодії між людьми [4]. Він визначає емоційний тон розмови, рівень довіри, розуміння та глибину міжособистісних відносин. Роль емоцій у комунікації полягає в:

✓ Передачі емоційного стану – через інтонацію, міміку, жести, темп мовлення.

✓ Формуванні довіри та взаєморозуміння – емоційно забарвлене спілкування допомагає створити комфортну атмосферу.

✓ Впливі на зміст комунікації – емоції можуть підсилювати чи спотворювати значення слів.

✓ Регуляції поведінки – емоційна реакція співрозмовника впливає на подальший хід комунікації.

Основними компонентами емоційного аспекту комунікації є: емоційна експресія (вираження почуттів через мову, міміку, жести, тон голосу); емпатія (здатність розуміти та відчувати емоції співрозмовника); емоційний інтелект (управління власними емоціями та розуміння емоцій інших); невербальні сигнали (міміка, жести, поза, які підсилюють або змінюють зміст повідомлення) [20].

Емоції значно впливають на ефективність комунікації. Так, позитивні емоції (радість, довіра, зацікавленість) сприяють відкритому та продуктивному спілкуванню; негативні емоції (злість, страх, тривога) можуть ускладнювати комунікацію, викликати непорозуміння або конфлікти. Контроль емоцій допомагає уникати непотрібної конфронтації та сприяє конструктивному діалогу.

Основними факторами, що впливають на емоційний аспект комунікації є [4]:

- Індивідуальні особливості – рівень емоційного інтелекту, темперамент.
- Ситуаційний контекст – стрес, втома або емоційна напруга можуть змінювати сприйняття повідомлення.

- Культурні особливості – у різних культурах емоційна експресія може мати різне значення.

Регулятивний аспект комунікації стосується впливу на поведінку, думки та емоції співрозмовника, а також координації дій у процесі взаємодії. Він визначає, як через комунікацію людина може змінювати поведінку інших, встановлювати правила спілкування та контролювати соціальні відносини.

Основними функціям регулятивного аспекту є [4]:

- ✓ Організація соціальної взаємодії – встановлення норм і правил спілкування.
- ✓ Вплив на поведінку – переконання, мотивація, спонукання до дії.
- ✓ Контроль і корекція дій співрозмовника – коригування помилок, наставництво.
- ✓ Забезпечення ефективності комунікації – узгодження дій між учасниками взаємодії.

Засоби регуляції у комунікації поділяються на групи: вербальні – накази, поради, прохання, заборони, аргументація, дискусія, невербальні – жести, міміка, інтонація, дистанція між співрозмовниками та соціальні норми та правила – етикет, правові та моральні норми, традиції.

Такж виділяються три рівні регулятивного впливу на комунікативні процеси, а саме:

- Когнітивний – вплив через інформацію, переконання, логічні аргументи.
- Емоційний – вплив через емоційний стан, співпереживання, підтримку.
- Поведеневий – вплив через прямі інструкції, команди, приклад для наслідування [1].

На регулятивний аспект впливають наступні чинники: соціальний статус комунікантів (вплив керівника відрізняється від впливу колеги); рівень довіри між учасниками спілкування (чим вищий рівень довіри, тим легше змінити поведінку співрозмовника); мотивація та потреби співрозмовника (успішність впливу залежить від зацікавленості отримувача повідомлення).

Отже, психологічні аспекти комунікацій формують здатність людини до спілкування, розуміння та співпраці. Когнітивний аспект комунікації є ключовим для ефективного спілкування, оскільки визначає, як людина розпізнає, аналізує, зберігає та передає інформацію. Він сприяє точному розумінню між

співрозмовниками та впливає на якість соціальної взаємодії. Емоційний аспект комунікації є важливим для встановлення ефективної взаємодії, побудови довірчих стосунків та уникнення конфліктів. Високий рівень емоційного інтелекту та емпатії сприяє успішному спілкуванню, дозволяючи краще розуміти співрозмовника та адаптувати комунікативну поведінку відповідно до його емоційного стану. А регулятивний аспект комунікації забезпечує контроль, координацію та організацію соціальних зв'язків. Він допомагає адаптувати поведінку співрозмовників, узгоджувати дії та досягати ефективної взаємодії у професійних і міжособистісних комунікаціях.

1.3. Фактори, що впливають на якість сну та вплив когнітивних та емоційних процесів на комунікацію у студентів

На якість сну студентської молоді впливає багато факторів, які можна розділити на фізіологічні, психологічні, соціальні та екологічні (рис. 1.3).

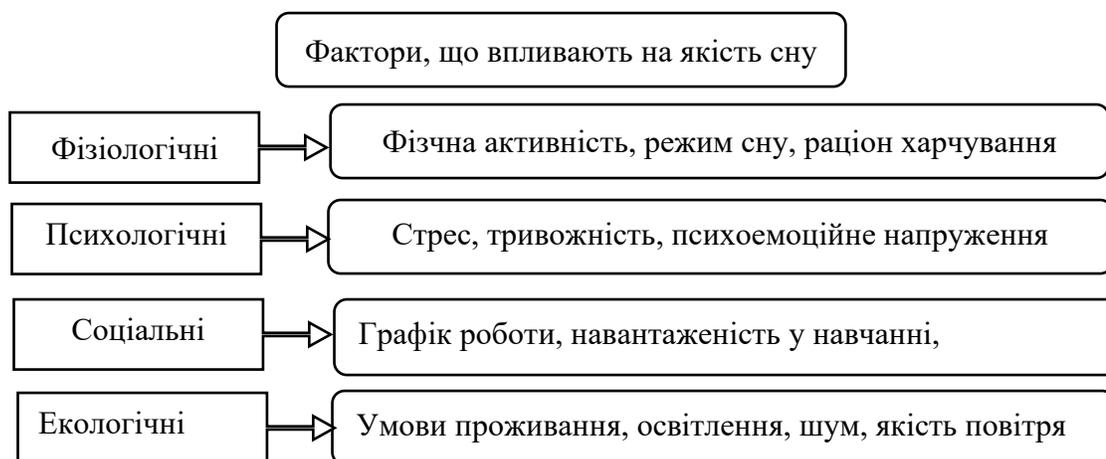


Рис.1.3. Фактори, що впливають на якість сну

До фізіологічних факторів відносяться: режим сну та неспанья, так, нерегулярний графік сну через навчання та підготовку до іспитів може призводити до порушень сну [7]. Фізична активність, коли надмірні навантаження або їх відсутність можуть впливати на якість відпочинку. Раціон харчування наприклад, вживання кофеїну, алкоголю, важкої їжі перед сном порушує природні біоритми. Важливим фактором є стан здоров'я, адже хронічні захворювання, гормональний баланс, дефіцит вітамінів можуть негативно впливати на сон.

До психологічних факторів відносяться: стрес і тривожність, так хвилювання перед екзаменами та завданнями спричиняє безсоння, а психоемоційне напруження викликане конфліктами, розчаруванням та депресією можуть знижувати якість сну [29]. До цієї групи факторів відноситься також когнітивне перевантаження, наприклад надмірне навчання без достатнього відпочинку перевантажує мозок.

До соціальних факторів відносяться рівень соціальної підтримки, наприклад відсутність спілкування або надмірне навантаження через соціальні обов'язки можуть впливати на стан нервової системи [30]. А використання гаджетів перед сном та перегляд соцмереж, як і яскраве світло телевізійного екрану порушують вироблення мелатоніну, що веде до погіршення сну. Важливим фактором є і графік навчання і роботи – студенти, які поєднують навчання і роботу, часто мають нерегулярний сон.

До екологічних факторів відносяться умови проживання, так шум, незручне ліжко, температура повітря можуть знижувати комфорт під час сну [33]. Освітлення – надлишкове або недостатнє освітлення перед сном може порушувати циркадні ритми. Рівень забруднення повітря – погана екологія та відсутність свіжого повітря можуть впливати на якість сну.

Щоб покращити сон, студентам слід дотримуватися режиму дня, уникати перевантаження, зменшити час використання гаджетів перед сном і створити комфортні умови для відпочинку, адже сон впливає на основні комунікативні функції. До основних комунікаційних функцій відносяться [3]:

Інформативна – обмін знаннями та повідомленнями.

Експресивна – вираження емоцій і почуттів.

Регулятивна – вплив на поведінку та свідомість співрозмовника.

Контактна – встановлення та підтримка соціальних зв'язків.

Метакомунікативна – рефлексія процесу спілкування, уточнення значень слів.

Кожна з цих функцій має психологічні особливості (компоненти) формування комунікації. Перцептивний компонент – сприйняття та розуміння співрозмовника; емоційна виразність – здатність передавати почуття через міміку, жести, інтонацію; адаптивність – гнучкість у виборі комунікативних стратегій залежно від ситуації; емпатія – здатність розуміти та враховувати емоційний стан інших.

Сон – основа для успішного навчання, стабільного емоційного стану та гарного самопочуття, в основі якого лежать когнітивні та емоційні процеси, які відіграють ключову роль у комунікації студентів під час навчання, оскільки впливають на їхнє сприйняття інформації, здатність до взаємодії та розуміння співрозмовників [29]. Так, увага та концентрація визначають здатність студента сприймати інформацію під час діалогу або лекції. Низька концентрація (через стрес чи втому, порушення режиму сну) може призводити до неправильного розуміння співрозмовника. Сон впливає на пам'ять, яка є важливою в процесі навчання та комунікації. Довготривала пам'ять допомагає зберігати інформацію, що покращує аргументацію та взаємодію. Короткотривала пам'ять впливає на здатність обробляти інформацію в реальному часі. Важливим є мислення та

логіка, так аналітичне мислення допомагає будувати аргументовані висловлювання під час комунікації, а гнучкість мислення сприяє ефективному розв'язанню конфліктів у спілкуванні. Розвиток когнітивних здібностей дозволяє точніше висловлювати думки та розуміти підтексти.

Емоційні процеси також мають вплив на комунікацію. Емоційний інтелект визначає здатність студента розуміти власні емоції та емоції інших. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Високий рівень стресу може блокувати когнітивні здібності та спричинити труднощі у вираженні думок. Надмірна тривожність у комунікації може викликати соціальну ізоляцію [14]. Важливим є і самооцінка та впевненість, так впевнені студенти краще аргументують свої думки та проявляють ініціативу у спілкуванні, а низька самооцінка може призводити до пасивної позиції у дискусіях. Налагодженню комунікацій сприяє емпатія та співпереживання. Емпатія допомагає налагоджувати дружні та професійні зв'язки, сприяє ефективному вирішенню конфліктів, а відсутність співпереживання може спричинити непорозуміння та соціальні бар'єри.

Таким чином, когнітивні та емоційні процеси є фундаментом ефективної комунікації у студентському середовищі. Комунікативні функції є основою міжособистісної взаємодії, забезпечуючи ефективний обмін інформацією, регуляцію соціальних зв'язків та вираження емоцій. Вони залежать від психологічних особливостей особистості, її емоційної чутливості, соціального досвіду та когнітивних здібностей та від фізіологічного стану здоров'я, де сон відіграє одну з важливіших ролей впливу.

Висновки по розділу 1.

Сон розглядається як критично важливий фактор для когнітивного функціонування, емоційної регуляції та психічного здоров'я. Сон є природним біологічним процесом, який забезпечує відновлення фізичних і психічних ресурсів організму. Фізіологічна основа сну передбачає, що сон є циклічним процесом, що складається з двох основних фаз: повільний сон та швидкий. Психологічна природа сну полягає у відновленні когнітивних функцій: уваги, пам'яті, швидкості реакції; емоційному регулюванні та адаптації до стресу; формуванні нових навичок і процесів навчання. Важливою функцією сну є підтримка психічного здоров'я, запобігання депресії та тривожним розладам.

Комунікативні функції – це система взаємодії, спрямована на передачу інформації, вираження емоцій, вплив на співрозмовника та регуляцію соціальних відносин. психологічні аспекти комунікацій формують здатність людини до спілкування, розуміння та співпраці. Когнітивний та емоційний аспекти комунікації є ключовим для ефективного спілкування студентів. Саме ці аспекти комунікації є важливим для встановлення ефективної взаємодії, побудови довірчих стосунків та уникнення конфліктів під час навчання.

На якість сну студентської молоді впливає багато факторів: фізіологічні (фізична активність, режим сну, раціон харчування), психологічні (стрес, тривожність), соціальні (графік роботи, навчання) та екологічні (рівень шуму, освітлення). У свою чергу сон – це основа для успішного навчання, стабільного емоційного стану та гарного самопочуття, в основі якого лежать когнітивні та емоційні процеси, які відіграють ключову роль у комунікації студентів під час навчання, оскільки впливають на їхнє сприйняття інформації, здатність до взаємодії та розуміння співрозмовників.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЯКОСТІ СНУ ТА КОМУНІКАТИВНИХ ФУНКЦІЙ

1.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Дослідження впливу сну на комунікації проводяться за допомогою різних методів, які дозволяють аналізувати, як нестача або якісний сон впливають на соціальні взаємодії, емоційний стан і мовленнєві здібності.

1. Експериментальні методи: лабораторні експерименти – контрольовані дослідження в умовах лабораторії, де учасникам змінюють режим сну, а потім оцінюють їхню комунікативну поведінку. Дослідження з частковою або повною депривацією сну – учасники позбавляються сну на певний час, а потім аналізують зміни в їхній вербальній та невербальній комунікації [8].

2. Психофізіологічні методи: полісомнографія (EEG, EOG, EMG) – вимірювання активності мозку під час сну, що дозволяє оцінити, як фази сну впливають на когнітивні та соціальні функції. Вимірювання рівня кортизолу та серцевого ритму – аналіз стресової реакції після недостатнього сну, що впливає на міжособистісну комунікацію [12].

3. Психологічні методи: опитування та анкети – оцінка самопочуття, рівня тривожності та впевненості в комунікації після різного рівня сну. Тестування емоційної реактивності – аналіз здатності розпізнавати емоції інших людей після різної якості сну [21].

4. Спостереження та аналіз поведінки: аналіз невербальної комунікації – вивчення міміки, жестів і виразності мовлення у людей з різною якістю сну. Соціометричні методи – дослідження змін у соціальній активності студентів після повноцінного або недостатнього сну [24].

Ці методи допомагають виявити, як якість сну впливає на соціальну адаптацію, здатність до співпраці та емоційну стійкість у комунікації.

В практичній частині дослідження впливу якості сну на комунікації студентів використовуються такі методи:

1. Анкетування (емпіричний метод одержання інформації на основі письмового опитування)

1. Тестування (методика дослідження рівня тривожності за допомогою GAD-7 – Опитувальника з визначення генералізованої тривоги; розробник тесту: Spitzer R. L.) [21].

2. Методи математичної статистики (формування вибірок, первинна обробка даних, підготовка статистичних висновків);

3. Графічний метод (побудова таблиць, рисунків, діаграм на основі аналізу матеріалу).

Опитування проводилось у формі анкетування, для визначення комунікативних проявів у різних умовах: з режимом сну у межах норми та з порушенням режиму сну. Питання опитувальника представлено в АНКЕТІ (рис. 2.1).

АНКЕТА

З метою визначення впливу якості сну на комунікативні функції під час навчання, просимо ВАС дати відповіді на питання:

1. Стать _____
2. Вік _____
3. Чи маєте ви сон в межах 8 годин?
4. Чи відчуваєте ви погіршення фізичного здоров'я?
5. Чи часто ви порушуєте режим сну?
6. Чи відчуваєте ви тривожний стан при поганому сні?

7. Чи володієте Ви психологічними прийомами покращення якості сну?
8. Чи знаєте ви про шкоду поганаого сну для вашого психо-емоційного стану?
9. Чи відчуваєте ви себе в гарному фізичному та психо-емоційному стані коли виспитесь?
10. Чи погіршуються якість комунікативних фіункцій у навчанні при поганому сні?

Дякуємо за співпрацю!

Загальні результати опитування можна побачити на сайті psychology.com.ua

Рис. 2.1. АНКЕТА (питання опитувальника)

Методика дослідження генералізованого тривожного розладу – ГТР (Generalized Anxiety Disorder – GAD) передбачає проходження тестового опитувальника. Припорушення сну у людини часто спостерігається відчуття тривоги і значного занепокоєння, що виникає як реакція на будь-які повсякденні події та важко піддається самоконтролю. Серед основних симптомів ГТР виділяють: постійне хвилювання, неспокій, перепади настрою, або пригнічений настрій, погіршення уваги, пам'яті, втома і виснаження. GAD-7 Опитувальник – це коротка оцінка

симптомів тривоги, заснована на діагностичних критеріях генералізованого тривожного розладу.

Інструкція до тестування: прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто за останні два тижні Вас турбували наступні проблеми? Виберіть один варіант.

1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені: ніколи/декілька днів/ більшу половину часу/ майже щодня

2. Ви не могли зупинити або контролювати своє хвилювання: ніколи/декілька днів/ більшу половину часу/ майже щодня

3. Ви занадто хвилювались через різні речі: ніколи/декілька днів/ більшу половину часу/ майже щодня

4. Вам було важко розслабитись: ніколи/декілька днів/ більшу половину часу/ майже щодня

5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці: ніколи/декілька днів/ більшу половину часу/ майже щодня

6. Вам було легко дошкулити або роздратувати: ніколи/декілька днів/ більшу половину часу/ майже щодня

7. Ви відчували страх, неначе щось жахливе може статися: ніколи/декілька днів/ більшу половину часу/ майже щодня

Опис вираженості симптомів та їх характеристика представлені на основі отриманих балів (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

Рівні тривожності

Бали	Рівень
0-4	Мінімальний
5-9	Слабкий
10-14	Помірний
15-21	Високий

Тривожність є поширеним станом серед людей і хоча б один раз у житті кожен відчув тривожність. Зазвичай дане почуття триває недовго - протягом кількох хвилин або з'являється до декількох днів. Тривожність проявляється різними способами й може мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Стан тривожності може проявлятися через порушення режиму сну та відпочинку.

2.2. Аналіз впливу порушень сну на когнітивні процеси та комунікативні функції

За методикою емпіричного дослідження впливу сну на комунікативні функції здобувачів освіти було проведено опитування у форму анкетування. В опитуванні прийняли участь 25 респондентів. Респондентами є студенти Поліського національного університету. Анкетування проходило в онлайн форматі.

Методом графічного аналізу, а саме за допомогою діаграми, були інтерпретовані наступні результати анкетування (рис.2.2)



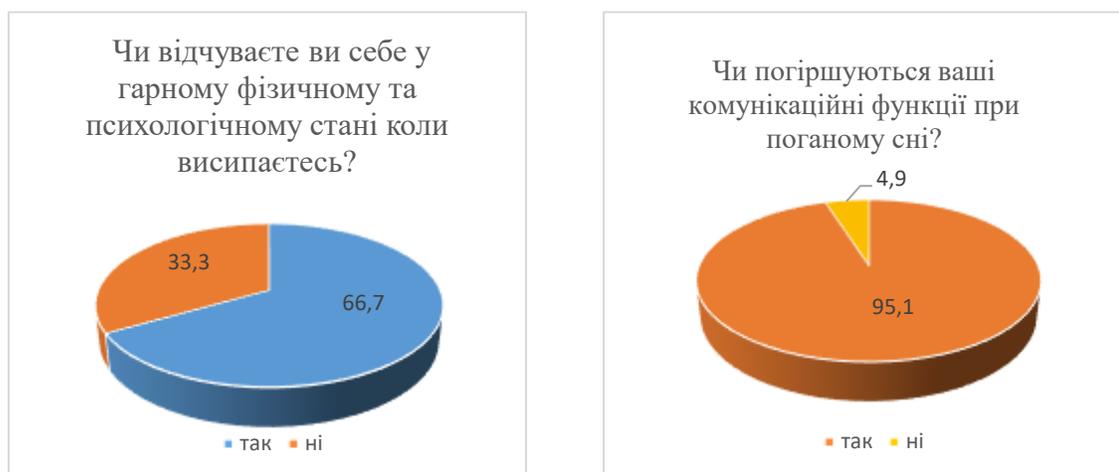


Рис.2.2. Графічні результати опитування

За результатами опитування можемо сформулювати наступні висновки:

- 72,2% респондентів на питання “Чи часто ви порушуєте режим сну?” відповіли позитивно.
- На питання “Чи відчуваєте ви погіршення фізичного здоров'я?” позитивно відповіли близько 52,2% опитуваних, що свідчить про те, що студенти часто порушують режим сну та мають погіршення стану здоров'я.
- Близько 65,1% респондентів відчувають стан тривожності, при порушенні режиму сну.
- 88,2% респондентів відповіли, що не володіють прийомами покращення сну.
- У більшості випадків респонденти відповіли, що вони відчувають себе у гарному фізичному та психо-емоційному стані коли мають здоровий режим сну (не менше 8 годин) - (66,7%). Але в уточнюючих “діалогічних інтерв'ю”, зізнались, що не завжди дотримуються цього режиму.

- На питання “Чи погіршуються ваші комунікаційні функції внаслідок поганого сну”, переважна більшість (95,1%) респондентів, відповіли – так, значно погіршуються.

Результати опитування підтверджують актуальність дослідження окресленої теми та дають змогу стверджувати, що здобувачі вищої освіти часто порушують режим сну та мають негативні наслідки які погіршують їх комунікаційні функції під час навчання.

Насупним етапом емпіричного дослідження є тестування за методикою визначення генералізованого тривожного розладу – ГТР (Generalized Anxiety Disorder – GAD). Було протестовано 25 студентів (рис. 2.3).

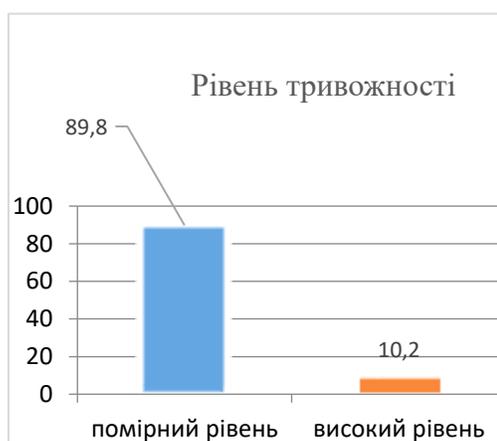


Рис.2.3. Рівень тривожності респондентів

За результатами тестування можна зробити наступні висновки: більшість респондентів (89,8%) мають помірний рівень тривожності, лише 10,2% мають високий рівень, що свідчить про певні проблеми з психо-емоційним станом студентів.

Порушення режиму сну негативно впливає на когнітивні функції здобувачів вищої освіти, знижуючи концентрацію, пам'ять, швидкість обробки інформації та прийняття рішень. Основні наслідки недостатнього або нерегулярного сну такі: погіршення уваги та концентрації, ослаблення швидкості мислення,

зменшення творчого потенціалу, зниження продуктивності та мотивації до навчання.

Висновки по розділу 2

Нестача сну призводить до порушення комунікаційних функцій у студентів. Це підтверджує проведене емпіричного дослідження впливу якості сну на стан людини. При порушенні режиму сну спостерігається зниження здатності фокусуватися на завданнях, що є особливо критичним для студентів, адже навчання потребує постійної концентрації. Навіть короткотривалий дефіцит сну може викликати ефект "туманності" в голові. Сон необхідний для консолідації пам'яті – процесу перенесення інформації з короткотривалої в довготривалу пам'ять. Якщо студент не висипається, засвоєння нового матеріалу стає менш ефективним, а запам'ятовування – поверхневим.

Студенти, які регулярно недосипають, гірше аналізують інформацію та роблять більше помилок у логічних операціях. Також знижується здатність адаптуватися до нових ситуацій і швидко приймати рішення. Недостатній сон знижує здатність мозку до нестандартного вирішення задач, що є важливим для навчання та креативної діяльності.

Недосипання впливає на емоційну регуляцію, збільшуючи рівень кортизолу (гормону стресу). Це призводить до підвищеної тривожності та навіть депресивних станів (що підтверджує тестування). Хронічний дефіцит сну послаблює контроль над імпульсами, що може призводити до ризикованих або необдуманих вчинків, особливо в ситуаціях, що потребують критичного мислення.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ СНУ ТА КОМУНІКАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Якість сну та ефективна комунікація тісно пов'язані: повноцінний відпочинок сприяє концентрації, емоційній стабільності та кращій взаємодії з оточенням [9]. Серед практичних рекомендацій для студентів, які допоможуть поліпшити ці аспекти варто виділити такі групи (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Групи практичних рекомендацій для покращення сну і комунікації

Покращення якості сну передбачає дотримання таких рекомендацій:

- дотримання режиму сну – потрібно лягати і прокидатися в один і той самий час, навіть у вихідні;
- обмеження використання гаджетів перед сном – синє світло телефонів та ноутбуків пригнічує вироблення мелатоніну;
- зменшення споживання кофеїну та важкої їжі ввечері – це може спричинити проблеми із засинанням;

- створення комфортних умов для сну – зручне ліжко, темрява, свіже повітря сприяють здоровому відпочинку.

Для поліпшення якості сну необхідно займатися фізичною активністю:

- регулярні тренування допомагають швидше засинати та покращують якість сну;

- заняття йогою та іншими практиками сприяють заспокоєнню та якісному сну;

- практика технік релаксації – медитація, дихальні вправи або короткі прогулянки допоможуть зменшити стрес.

Щоб підтримувати баланс між навчанням, відпочинком і соціальною активністю необхідно дотримуватись наступного:

- планування розкладу дня – розподіляти час так, щоб було місце і для навчання, і для відпочинку;

- участь у соціальних заходах – спілкування з одногрупниками та друзями знижує рівень тривожності.

Для покращення комунікації серед студентів варто прислухатись до таких рекомендацій:

- розвиток активного слухання – необхідно уважно слухати співрозмовника, не перебивати і уточнювати незрозумілі моменти;

- практикування емпатії – розуміння емоцій інших допомагає будувати міцніші стосунки та уникати конфліктів;

- розвиток впевненості у спілкуванні – необхідно говори чітко, зберігати зоровий контакт і використовувати відкриту мову тіла;

- брати участь у групових дискусіях – це покращує навички аргументації та допомагає почуватися комфортніше в соціальних ситуаціях;

- контролювати емоції – наприклад, якщо відчуваєте роздратування чи втому, краще відкласти важливу розмову.

Дотримуючись цих рекомендацій, студенти можуть покращити якість сну, підвищити енергійність та ефективність спілкування, що позитивно вплине на навчання та соціальну комунікацію.

Люди, які добре висипаються, краще зосереджуються, швидше реагують і приймають рішення, що підвищує їхню продуктивність і сприяє професійному успіху. Натомість нестача сну негативно впливає на роботу мозку, знижуючи пам'ять, увагу та швидкість реакції [10]. Це може викликати втому, розсіяність і зменшення мотивації до виконання завдань. Недосипання знижує ефективність і продуктивність у навчанні та комунікації. Студенти, які регулярно не висипаються, частіше роблять помилки та приймають хибні рішення [13]. Вони можуть відчувати втому, дратівливість, тривожність і труднощі з концентрацією уваги, що уповільнює виконання завдань і негативно впливає на якість навчання.

Дослідження підтверджують, що якісний сон впливає на фізичну витривалість і здатність ефективно планувати час. Люди, які добре відпочивають, мають більше енергії, працюють продуктивніше та легше досягають своїх цілей. Вони демонструють кращу організованість, креативність і концентрацію.

Регулярний сон підтримує стабільний рівень енергії протягом дня, покращує когнітивні функції та допомагає приймати усвідомлені рішення. Достатній відпочинок зменшує ймовірність помилок і нещасних випадків на роботі, а також сприяє збереженню психічного здоров'я та зниженню рівня стресу [19].

Отже, регулярний і якісний сон відіграє важливу роль у досягненні професійного успіху, навчання та комунікаційних функцій. Щоб підтримувати високу продуктивність, варто приділяти особливу увагу відпочинку, забезпечуючи достатню тривалість і належну якість сну.

Висновки по розділу 3.

Якість сну безпосередньо впливає на когнітивні функції, емоційний стан і соціальну взаємодію студентів. Регулярний та повноцінний сон сприяє кращій концентрації, швидкому прийняттю рішень і підвищенню продуктивності в навчанні та комунікації. Натомість нестача сну знижує увагу, пам'ять і рівень енергії, що може призвести до підвищеної втоми, дратівливості та труднощів у спілкуванні.

Для покращення якості сну та комунікативних навичок студентам варто дотримуватися режиму сну, створювати комфортні умови для відпочинку, займатися фізичною активністю, контролювати рівень стресу та активно розвивати навички ефективного спілкування. Дотримання представлених рекомендацій сприятиме не лише кращому самопочуттю, а й успішному навчальному та професійному розвитку.

ВИСНОВКИ

1. Сон є життєво важливим фактором, що впливає на когнітивні функції, емоційну регуляцію та психічне здоров'я. Він забезпечує відновлення організму, сприяє концентрації, пам'яті, швидкості реакції та адаптації до стресу. Під час сну відбувається консолідація знань, що покращує засвоєння інформації. Регулярний і якісний сон запобігає депресії, тривожним розладам та підтримує загальне благополуччя.

2. Комунікативні процеси, які є основою ефективної взаємодії студентів, безпосередньо залежать від когнітивних і емоційних аспектів. Хороший сон покращує здатність до спілкування, сприяє встановленню довірчих стосунків і допомагає уникати конфліктів у навчальному середовищі.

3. На якість сну студентів впливають фізіологічні, психологічні, соціальні та екологічні фактори. Дотримання здорового режиму сну, правильного харчування, зниження рівня стресу та створення комфортного середовища сприятиме підвищенню продуктивності, стабільному емоційному стану та покращенню комунікативних навичок. Сон є основою успішного навчання та ефективної соціальної взаємодії.

4. Нестача сну негативно впливає на когнітивні та комунікаційні функції студентів, що підтверджують емпіричні дослідження. Недосипання знижує здатність фокусуватися, що впливає на концентрацію і увагу; нестача сну уповільнює обробку інформації та прийняття рішень, гальмує швидкість мислення; поганий сон підвищує рівень кортизолу, що збільшує стрес та негативно впливає на емоційні процеси, провокує тривожність; сонливість знижує емпатію, здатність до ефективної комунікації та соціальної взаємодія під час навчання.ниження мотивації та продуктивності.

5. Проведене емпіричне дослідження впливу якості сну на комунікативні функції здобувачів вищої освіти, яке проводилось за допомогою

методу опитування у формі онлайн анкетування, показало наступні результати: більшість студентів часто порушують режим сну (72,2% респондентів); більша половина відчувають погіршення фізичного здоров'я (52,2%) та відчувають стан тривожності та інші психо-емоційні порушення спричинені недосипанням (65,1%). Слід зауважити, що опитувані студенти не володіють прийомами покращення сну, або їх не використовують (88,2%). Більшість студентів (66,7%) відчують себе у гарному фізичному та психо-емоційному стані коли мають здоровий режим сну (не менше 8 годин) та майже всі опитувані (95,1%) зазначили, що їх комунікативні функції значно погіршуються внаслідок поганого сну”.

6. ронічний дефіцит сну порушує емоційну регуляцію, підвищуючи рівень стресу та тривожності, що може призводити до депресивних та тривожних станів. Тестування студентів за методикою визначення генералізованого тривожного розладу – ГТР (Generalized Anxiety Disorder – GAD) показало, що більшість респондентів (89,8%) мають помірний рівень тривожності, лише 10,2% мають високий рівень, що свідчить про певні проблеми з психо-емоційним станом студентів, що мають поганий сон та режим відпочинку. Студенти, які погано сплять, часто відчувають апатію та втрату інтересу до навчання. Виконання навіть простих завдань вимагає більше зусиль, що призводить до відчуття перевтоми.

7. Порушення сну значно знижує ефективність навчання та загальну когнітивну продуктивність. Щоб покращити роботу мозку, варто дотримуватися режиму активності дня та відпочинку, зменшити використання гаджетів перед сном і забезпечити собі екологічно якісний відпочинок, займатися фізичними активностями (спортом) та вміти використавувати техніки для швидкого засинання та міцного сну (релаксація, йога, дихальні вправи). Таким чином, якісний сон є ключовим чинником для збереження когнітивних здібностей,

стабільного емоційного стану та успішної комунікаційної взаємодії в навчальному середовищі.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57). С. 454-458.
2. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46).С. 17-23.
3. Боровець О. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2009. Вип. 3. С. 23-29
4. Виноградова О. В., Євтушенко Н.О. Групова динаміка та комунікації. Навчальний посібник. Київ: ДУТ, 2018. 223 с.
5. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. –Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
6. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с
7. Здоровий сон: скільки годин треба спати і чим небезпечне недосипання Здоров'я А-Я 2018 Режим доступу:[https://moz.gov.ua/article/health/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-nedosipannja-\]](https://moz.gov.ua/article/health/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-nedosipannja-)
8. Карамушка, Л.М. Методики діагностики психологічних особливостей інноваційних змін в освітніх організаціях : навч. практикум для слухачів очнодистанц. форми навч. в сист. післядиплом. пед. освіти / Л. М. Карамушка,

О.С.Толков ; Нац. акад. пед. наук України, Ун-т менедж. освіти. К. : Ун-т менедж. освіти, 2015. 32 с.

9. Корольчук, М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. К. : Ніка-Центр, 2009. 580 с.

10. Костриця, Н.М. Методика навчання студентів спілкування в управлінській діяльності [Текст] / Н.М. Костриця, В.І. Свистун, В.В. Ягупов. – К.: Центр навч. л-ри, 2006. – 272 с.

11. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.

12. Кривоніс Т. Г. Теорія та практика особистісної психотерапії // монографія. – К.: Вид. Дім «Слово», 2012. 280 с.

13. Лукіяничук, А.М. Психологічні основи професійного становлення та розвитку особистості учня ПНЗ : навч.-метод. посібник для навч. модулю «Соціально-психологічна компетентність педагогічних працівників ПНЗ» / А. М. Лукіяничук ; Білоцерк. ін-т неперерв. проф. освіти. – Біла Церква : БІНПО, 2016.

14. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. К., 2017. 24 с.

15. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / С. Д. Максименко. – К. : Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.

16. Максименко, С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, [К.С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С.Д.Максименка. К. : КММ, 2007. 296 с.

17. Максименко, С. Д. Психологія та педагогіка : підручник / С.Д. Максименко [та ін.]. К. : Слово, 2012. 584 с.

18. Максимов, М. В. Психологія розвитку : тести : навч. посіб. / М. В. Максимов. К. : Ліра-К, 2010. 242 с.
19. Омельчук, О. В. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді –покоління Digital Natives / О. В. Омельчук, Л. М. Левицька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. -Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. -Вип. 3К (123). С. 296-300.
20. Почепцов, Г.Г. Теорія комунікацій [Текст] / Г.Г. Почепцов. – К.: Вид. центр „Київ. ун-т”, 1999. – 212 с.
21. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко [та ін.]. – Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. – 412 с.
22. Скрипченко О. В. Загальна психологія : навч. посібник /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська та ін. – К. : Либідь, 2005. –465 с.
23. Трофімов Ю. Л. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – К. : Либідь, 2001. – 560 с.
24. Хомик Н. Комплексна програма корекційно – відновлюваних та розвивальних занять для роботи зі студентською молоддю (зі скарбнички 90 практичного психолога) Хмельницький, 2014.
URL:<http://www.xktei.km.ua/files/kpc.pdf>
25. Chu B., Marwaha K., Sanvictores T. (2022) Physiology, Stress Reaction. Sep 12. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)
26. Appleton S.L., Reynolds A.C., Gill T.K. et al. (2022) Insomnia Prevalence Varies with Symptom Criteria Used with Implications for Epidemiological Studies:

Role of Anthropometrics, Sleep Habit, and Comorbidities. *Nat. Sci. Sleep.* Apr 21; 14: 775–790. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)

27. Brown R.E., Basheer R., McKenna J.T. et al. (2012) Control of sleep and wakefulness. *Physiol. Rev.* Jul; 92(3): 1087–187. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)

28. Sheng Y.Y., Xiang J., Wang Z.S. et al. (2020) Theacrine From *Camellia kucha* and Its Health Beneficial Effects. *Front Nutr.* Dec 17; 7: 596823. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)

29. Patel A.K., Reddy V., Araujo J.F. (2020) Physiology, Sleep Stages. StatPearls Publishing, Treasure Island. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)

30. Wolfe K., Ralls F.M. (2019) Rapid eye movement sleep and neuronal development. *Curr. Opin. Pulm. Med.* Nov; 25(6):555–560. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)

31. Zhou Y., Lai C.S.W., Bai Y., Li W. et al. (2020) REM sleep promotes experience-dependent dendritic spine elimination in the mouse cortex. *Nat. Commun.* Sep 23; 11(1): 4819. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)

32. Mendonça F.M.R., de Mendonça G.P.R.R., Souza L.C. et al. (2023) Benzodiazepines and Sleep Architecture: A Systematic Review. *CNS Neurol. Disord. Drug Targets.*; 22(2): 172–179.

33. Pagel J.F., Parnes B.L. (2001) Medications for the Treatment of Sleep Disorders: An Overview. *Prim Care Companion J. Clin. Psychiatry*. Jun; 3(3): 118–125. Посилання: (www.umj.com.ua/uk/publikatsia-246087-kompleksna-pidtrimka-zdorovogo-snu-na-foni-stresiv-depresivnih-ta-trivozhnih-epizodiv)