

ISSN 2312-3206 (PRINT)
ISSN 2663-2764 (ONLINE)
DOI 10.32999/KSU2312-3206

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**НАУКОВИЙ ВІСНИК
ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ**



**SCIENTIFIC BULLETIN
OF KHERSON STATE UNIVERSITY**

SERIES «PSYCHOLOGICAL SCIENCES»

Серія:
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ
Випуск 4

Херсон-2021

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор:

Блинова Олена Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Херсонського державного університету.

Заступник головного редактора:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор, декан факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету.

Відповідальний секретар:

Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Херсонського державного університету.

Члени редакційної колегії:

Баранаскіне Інгріда – професор кафедри соціальної роботи Клайпедського університету (Литва);

Бочелюк Віталій Йосипович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Запорізька політехніка»;

Бурлачук Леонід Фокович – дійсний член Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психодіагностики і клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

Галян Ігор Михайлович – доктор психологічних наук, професор, професор теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка», Львів, Україна

Жидко Максим Євгенович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Національного аерокосмічного університету імені М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» (Україна);

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної та практичної психології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля;

Карпінський Констянтин Вікторович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри експериментальної та прикладної психології Гродненського державного університету імені Янки Купали (Республіка Білорусь);

Кікінежді Оксана Михайлівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Ковальчук Зоряна Ярославівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Львівського державного університету внутрішніх справ (Україна);

Кузікова Світлана Борисівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

Кузнєцов Олексій Ігорович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди (Україна);

Оран Марина Олегівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка (Україна);

Плохих Віктор Володимирович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна (Україна);

Плющ Олександр Миколайович – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії методології психосоціальних та політико-психологічних досліджень Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України (Україна);

Попович Ігор Степанович – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Херсонського державного університету;

Сердюк Людмила Захарівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України (Україна);

Цибуляк Наталія Юрївна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології та логопедії Бердянського державного педагогічного університету (Україна);

Шебанова Віталія Ігорівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Херсонського державного університету;

Яковлева Світлана Дмитрівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри спеціальної освіти Херсонського державного університету;

Янчук Володимир Олександрович – доктор психологічних наук, професор, декан факультету професійного розвитку фахівців освіти Академії післядипломної освіти (Республіка Білорусь).

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»
включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія Б)
на підставі Наказу МОН України від 17 березня 2020 року № 409 (додаток № 1)

Збірник наукових праць включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

Затверджено відповідно до рішення вченої ради
Херсонського державного університету
(протокол від 29.11.2021 р. № 7)

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 23954-13794 ПР
від 26.04.2019 р. видане Міністерством юстиції України

ISSN 2312-3206 (PRINT)
ISSN 2663-2764 (ONLINE)

© Херсонський державний університет, 2021
© Оформлення «Видавничий дім «Гельветика», 2021

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Гордовська Т. І. КОНСТРУКТ МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ ТА ЙОГО КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ЗМІСТ.....	7
Козігора М. А. ПОНЯТТЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ТА КОНТЕКСТИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ.....	17
Котенко С. А., Малишева А. А. ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ.....	26
Кошель Н. А. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ СМИСЛОУТВОРЕННЯ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	32
Крайлюк А. І., Пономарьова В. К. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМПАТІЇ БАТЬКІВ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	40
Мілютіна К. Л., Гарагуля А. О. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ХАРЧУВАННЯ.....	48
Пастрик Т. В. ЕМОЦІЙНА ЕКСПРЕСІВНІСТЬ У КОНТЕКСТІ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ, ДО ІНШИХ І ДО СВІТУ.....	55
Плохих В. В., Дорош А. В. УРБАНІСТИЧНИЙ ФАКТОР ІНТЕРНЕТ-АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	62
Чайка Г. В. ФАКТОРИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПОЗИТИВНІ ВЗАЄМИНИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ ТА ПОПЕРЕДЖУЮТЬ НАДМІРНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД НИХ.....	70

СЕКЦІЯ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Даукша Л. М., Адамович Е. В. СВЯЗЬ СКЛОННОСТІ К АУТОДЕСТРУКТИВНОМУ ПОВЕДЕННЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ.....	77
Литвинчук А. І. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВПРОДОВЖ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА.....	85
Радчук Г. К., Логвись О. Я. ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ В ЦІЛІСНІЙ СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА.....	93
Серга О. О. КРИТЕРІЇ ТА ОЗНАКИ ГАРМОНІЙНОГО СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	101
Тарасова Н. В. ЕТАПИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	108
Шпак М. М. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	115

СЕКЦІЯ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Вагабова А. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ЛЮБОВІ ЯК СКЛАДНИКА СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	122
Данильченко Т. В. ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	132



Дворник М. С. СОЦІОДЕМОГРАФІЧНА СПЕЦИФІКА ОДЕРЖАННЯ ГРОМАДЯНАМИ ЕЛЕКТРОННОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19 В УКРАЇНІ.....	142
Заверуха О. Я. ГОТОВНІСТЬ ДО САМООСВІТИ У СТРУКТУРІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	148
Літвінова О. В., Венгер Н. С. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГАДЖЕТІВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	155
СЕКЦІЯ 4. МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ	
Синишина В. М. ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ.....	162
СЕКЦІЯ 5. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ	
Реброва О. О. ДОСЛІДЖЕННЯ РОДИН, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	171
Шевчук В. В. СПЕЦИФІКА ВПЛИВУ ДІТЕЙ З КОМПЛЕКСНИМИ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ НА ШЛЮБНІ ВЗАЄМИНИ В ЇХ СІМ'ЯХ.....	179

УДК 159.942.5: 378.018.43
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-15>

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Шпак Марія Мирославівна,

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології розвитку та консультування

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

shpakmariia@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7073-4673>

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання в закладах вищої освіти.

Методи. Для реалізації поставленої мети використано комплекс методів дослідження: а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація отриманих результатів; б) емпіричні – спостереження, бесіда, психодіагностичні методики: методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – для визначення показників психічних станів студентів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність); методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла – для визначення показників та рівня розвитку емоційного інтелекту в студентів; тест «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація методики С.І. Болтівця) – для дослідження психологічної готовності до складання іспитів та передекзаменаційного самопочуття студентів; в) методи математично-статичної обробки даних – описова статистика (знаходження рівнів і частоти вираженості ознаки у відсотках), лінійний кореляційний аналіз Пірсона.

Результати. У дослідженні взяли участь 80 студентів, які навчаються на 1–2 курсах магістратури в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка. Вік респондентів становить 21–25 років. Дослідження здійснювалося впродовж 2020–2021 років.

Виявлено, що за умов дистанційного навчання третина студентів мають високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності. Вони відчувають тривогу, хвилювання, неспокій, розчарування, які пов'язані з тривалою соціальною ізоляцією, навчанням у режимі онлайн, віртуальним спілкуванням з викладачами й однолітками. Більше половини студентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, тому не завжди здатні правильно розпізнавати, розуміти та управляти емоціями. В умовах дистанційного навчання у половини студентів виявлено середній рівень психологічної готовності до іспиту та не зовсім хороше передекзаменаційне самопочуття. Вони емоційно напружені перед іспитом, часто відчувають страх, невпевненість у собі та своїх знаннях.

Висновки. З'ясовано, що в умовах дистанційного навчання психоемоційний стан студентів суттєво погіршується. У зв'язку з цим викладачам необхідно створити сприятливі умови для навчання студентів з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей, забезпечити надання їм психологічної підтримки.

Ключові слова: психічний стан, емоційний стан, емоційний інтелект, дистанційне навчання, студенти, заклади вищої освіти.

PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS UNDER DISTANCE LEARNING

Shpak Mariia Myroslavivna,

Doctor of Sciences in Psychology, Associate Professor,
Professor at the Department of Developmental Psychology and Counseling

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

shpakmariia@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7073-4673>

The purpose of the article is to theoretically substantiate and empirically investigate the psycho-emotional state of students under distance learning in higher education institutions.

Methods. A set of research methods are used in order to achieve the goal: a) theoretical – analysis, synthesis, comparison, generalization and systematization of obtained results; b) empirical – observation, conversation, psychodiagnostic techniques: a technique of “Self-assessment of mental states” by H. Eysenck – to determine the indicators of mental states of students (anxiety, frustration, aggression, rigidity); a research technique of emotional intelligence by G. Hall – to determine the indicators and level of development of emotional intelligence in students; test “Pre-examination well-being” (modification of the technique of S.I. Boltivets) – to study the psychological readiness for passing exams and pre-examination well-being of students; c) mathematical and statistical data processing – descriptive statistics (finding the levels and frequency of expression of the trait in percent), linear correlation analysis by Pearson.



Results. The study involved 80 students enrolled in 1st–2nd year of Master’s degree program at Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. The age of the respondents is 21–25 years. The study was carried out during 2020–2021.

It was found out that under distance learning, a third part of students have a high level of anxiety, frustration, aggression. They experience anxiety, confusion, worrying, disillusion associated with prolonged social isolation, online learning, virtual communication with teachers and peers. More than half of students have an average level of the development of emotional intelligence therefore they are not always able to correctly recognize, understand and deal with emotions. Under distance learning half of the students showed an average level of psychological readiness for the exam and not entirely good pre-examination well-being. They are emotionally tense before the exam, often feel fear, lack of self-confidence in themselves and their knowledge.

Conclusions. It was found out that under distance learning psycho-emotional state of students significantly deteriorates. Thereby, teachers need to create favorable conditions for students to study, taking into consideration their individual psychological characteristics, to provide them with psychological support.

Key words: *mental state, emotional state, emotional intelligence, distance learning, students, higher education institutions.*

Вступ

Сьогодні українське суспільство перебуває в складних умовах поширення пандемії COVID-19, яка постала перед нами як глобальна проблема XXI століття, що набула світових масштабів. Як наслідок, соціальні, медичні, економічні виклики сучасного суспільства, породжені цією проблемою, зумовлюють низку негативних психоемоційних станів у людей та призводять до порушення адаптації особистості в соціокультурному середовищі. І дотепер пандемія коронавірусу привертає увагу не лише працівників медичної сфери, а й широкого кола освітян. Це пояснюється тим, що вона негативно вплинула й на освітнє середовище, суттєво змінивши умови навчального процесу в закладах освіти через тривалу соціальну ізоляцію. Під час карантину учні та студенти вимушені були перейти на дистанційне навчання. Тому нині особлива увага педагогічної і психологічної спільноти спрямована на створення сприятливих умов для навчання молодого покоління, пошук шляхів надання психологічної підтримки всім здобувачам освіти.

Не є винятком і навчально-професійна діяльність студентів у закладах вищої освіти, яка пов’язана з різноманітними стресогенними ситуаціями, в контексті яких студенти повинні проявляти здатність розуміти власні емоції та керувати ними. Від цього значною мірою залежить їхнє психологічне благополуччя та ефективність соціальної взаємодії.

Як відомо, в умовах дистанційного навчання студенти здобувають знання насамперед в умовах віртуального спілкування з викладачами за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, комп’ютерних систем, наприклад, «Moodle», «Zoom» та ін. Безперечно, живе емоційне спілкування не можна замінити віртуальним. Однак у складних умовах сучасного життя соціальні мережі в Інтернеті та онлайн-контакти займають провідне місце в процесі міжособистісної взаємодії студентської молоді. Всі ці соціальні зміни та нові умови навчання спричиняють низку

емоційних розладів, внутрішньо-особистісних конфліктів та призводять до погіршення емоційного самопочуття студентів. Нині зусилля психологів спрямовані на запобігання та подолання кризових станів у студентської молоді, викликаних пандемією COVID-19.

Тому метою нашого дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання в закладах вищої освіти.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

Як показав аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, у психологічній науці немає чіткого й однозначного трактування поняття «психоемоційний стан». Дослідники використовують низку термінів, зокрема: «психічний стан», «емоційний стан», «психоемоційний стан» та ін. Конкретизуємо їх змістове наповнення та функціональне призначення.

На думку Є.П. Ільїна, психічні стани – це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, яка спрямована на досягнення корисного для організму результату з метою адаптації до конкретних умов існування, збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних ситуаціях (Ильин, 2001). Доведено, що психічні стани характеризуються: єдністю переживання та поведінки в певному відрізок часу (Прохоров, 1991); єдністю переживання і діяльності, вони впливають на її перебіг (Левитов, 1964). Поглиблюючи наукові уявлення про психічні стани, дослідники М.А. Кузнецов, К.І. Фоменко, О.І. Кузнецов дійшли висновку, що «будь-який психічний стан є, з одного боку, переживанням суб’єкта, з іншого боку, діяльністю його різних систем, має зовнішнє вираження і проявляється у зміні ефекту виконуваної діяльності» (Кузнецов, Фоменко, Кузнецов, 2015: 17).

Заслужують на увагу виокремлені Ю.В. Щербатих функціональні рівні психічних станів: фізіологічний, моторний, емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний (Щербатих, 2000). Зазначимо, що подібної точки

зору дотримується і Є.П. Ільїн, який визначив психічний (переживання), фізіологічний та поведінковий рівні функціонування психічних станів (Ільїн, 2001).

У психологічній науці є різні погляди вчених і щодо класифікації психічних станів. Так, М.Д. Левітов виокремлює психічні стани залежно від: 1) діяльності, в якій вони виникають і функціонують (ігрові, навчальні, трудові); 2) домінуючої психічної функції, наприклад: гностичні (інтерес, здивування, сумнів та ін.), емоційні (радість, страх, сум та ін.); вольові (активність, рішучість, стриманість та ін.). (Левітов, 1964). О.О. Прохоров поділяє психічні стани відповідно до завдань діяльності на: практичні, творчі, вольові, органічні, орієнтаційні, комунікативні, емоційні та стани свідомості (Прохоров, 1991). Також загальновідомим є поділ психічних станів на позитивні та негативні.

Безперечно, психічні стани впливають на процес і результат навчально-професійної діяльності студентів, успішність навчання, якість засвоєння знань, умінь та навичок. Водночас психоемоційний стан є індикатором психологічного благополуччя особистості.

Результати досліджень О.В. Грицук показали, що емоційні стани студентів на лекційних і семінарських заняттях пов'язані не з властивостями емоційності студентів, а з їхніми комунікативними та інтелектуальними якостями. При цьому з'ясовано, що на лекціях у студентів переважає гарний настрій і позитивне самопочуття, натомість на семінарських заняттях вони суттєво погіршуються (Грицук, 2020). Це підтверджують і результати досліджень М.А. Кузнецова, К.І. Фоменко, О.І. Кузнецова, які свідчать, що на семінарських заняттях у студентів найбільш вираженими є такі стани, як: хвилювання, напруженість, неспокій, на лекціях – веселість, наснага, радість, спокій, а в умовах навчально-пізнавальної діяльності студентів вдома – сміливість, терпіння та ін. (Кузнецов, Фоменко, Кузнецов, 2015: 191).

На нашу думку, психоемоційний стан студентів суттєво залежить від рівня розвитку в них емоційного інтелекту, що забезпечує здатність розуміти та управляти емоціями, як власними, так і чужими (Шпак, 2021). Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє емоційному самоконтролю, здійсненню емоційної саморегуляції, підвищенню стресостійкості, виступає одним із дієвих засобів забезпечення позитивного самопочуття, психологічного благополуччя особистості та задоволеності життям загалом (Extremega, Rey, 2016; Karim, 2009). Особливо важливого значення набуває сформованість емоційного інтелекту в студентів на сучасному етапі за умови вимушеної соціальної ізоляції та дистанційного навчання.

У цьому контексті важливими є результати емпіричних досліджень А.В. Кічук, які свідчать про погіршення психоемоційного здоров'я студентів в умовах карантинних обмежень через пандемію COVID-19 (Кічук, 2020). Цікаво, що, досліджуючи психологічні наслідки COVID-19 серед студентів, учені з'ясували, що найбільші переживання студентської молоді пов'язані не з власним здоров'ям, а більшою мірою зі здоров'ям членів їхньої родини, при цьому ступінь цих переживань у жінок вищий порівняно з чоловіками (Schiff, Zasiakina, Pat-Horenczyk, Benbenishty, 2020).

Зазначимо, що О.Є. Блиновою та В.О. Каленчук виявлено особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти, до яких належать: високий рівень осмисленості життя, вольової саморегуляції, життєстійкості, соціальної активності, прагнення до особистісного зростання, що забезпечують можливість подолання різних несприятливих впливів та станів (Блинова, Каленчук, 2018). До того ж важливо, нашу думку, в умовах онлайн-навчання забезпечити психологічну підтримку студентів.

2. Методологія та методи

Для дослідження психоемоційних станів студентів в умовах дистанційного навчання та їхніх психологічних особливостей вияву нами використано такі психодіагностичні методики: методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – для визначення показників психічних станів студентів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) (Райгородский, 2001); методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла – для визначення показників та рівня розвитку емоційного інтелекту в студентів (Ільїн, 2001); тест «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація методики С.І. Болтівця) – для дослідження психологічної готовності до складання іспитів та передекзаменаційного самопочуття студентів (Подоляк, Юрченко, 2008).

У дослідженні взяли участь 80 студентів, які навчаються на 1–2 курсах магістратури в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка. Вік респондентів становить 21–25 років. Дослідження здійснювалося впродовж 2020–2021 років.

3. Результати та дискусії.

У процесі емпіричного дослідження ми ставили собі за мету визначити психоемоційний стан у студентів в умовах дистанційного навчання, його показники та їх рівні прояву, а також виявити основні чинники, які впливають на емоційне самопочуття студентів за умов карантинних обмежень.

Із цією метою ми застосували методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Вона дала можливість визначити показники



та рівні вияву таких психоемоційних станів, як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

На рис. 1 відображено результати порівняльного аналізу рівнів вияву різних психічних станів у студентів під час дистанційного навчання.

Проаналізуємо більш детально отримані результати за кожною шкалою (рис. 1). Так, у 32,5% осіб нами виявлено високий рівень тривожності. Це свідчить про те, що ці студенти за умов дистанційного навчання відчують тривогу, хвилювання, неспокій, пов'язані з передчуттям небезпеки або невдачі. У 52,5% досліджуваних діагностовано середній рівень тривожності, що свідчить про переживання емоційного неблагополуччя, однак воно має ситуативний характер прояву. Водночас у 15% осіб студентського віку виявлено низький рівень тривожності, що вказує на спокій, гарне самопочуття.

За результатами тесту Г. Айзенка, у 26,2% студентів діагностовано високий рівень фрустрації. Вони відчувають розчарування, ймовірно, пов'язане з неможливістю досягнення значущої для них мети чи задоволення якоїсь актуальної потреби. У 66,3% виявлено середній рівень фрустрації. І лише 7,5% студентів мають низький рівень фрустрації, що свідчить про стійкість до невдач та відсутність страху навчальних труднощів.

У 31,2% студентів установлено низький рівень агресивності, вони є спокійними, стриманими, здатні до емоційної саморегуляції, не проявляють ворожого ставлення до інших людей. У 60% осіб виявлено середній рівень агресив-

ності, а у 8,8% осіб – високий рівень агресивності. Самі ці студенти найчастіше відчувають гнів, злість та схильні до поведінки, метою якої є спричинення шкоди оточуючим людям.

За результатами тесту Г. Айзенка, у 25% досліджуваних виявлено низький рівень ригідності, що свідчить про легку переключуваність та емоційну гнучкість, здатність перебудовуватися під час виконання навчальних завдань, якщо цього вимагають умови навчання і життя загалом. У 52,5% студентів діагностовано середній рівень ригідності, що вказує на повільність зміни поведінки, уявлень, почуттів, навіть якщо вони розходяться чи не відповідають реальним обставинам. Водночас у 22,5% осіб виявлено високий рівень ригідності. Ці студенти нездатні до зміни програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають перебудови.

Якісний аналіз отриманих результатів показав, що причинами надмірної тривожності, фрустрації, агресивності студентів в умовах дистанційного навчання найчастіше є: індивідуально-типологічні особливості нервової системи (підвищена емоційна збудливість, надмірна емоційна чутливість); переживання, пов'язані із самоізоляцією та особливостями віртуального спілкування з однолітками (негативний емоційний досвід налагодження й підтримання стосунків з одногрупниками) та викладачами (їхня емоційна холодність, авторитарний стиль педагогічного спілкування, залякування, адміністративні методи покарання); успішність/неуспішність навчання студентів (невдачі в оволодінні знаннями, педагогічні оцінки).

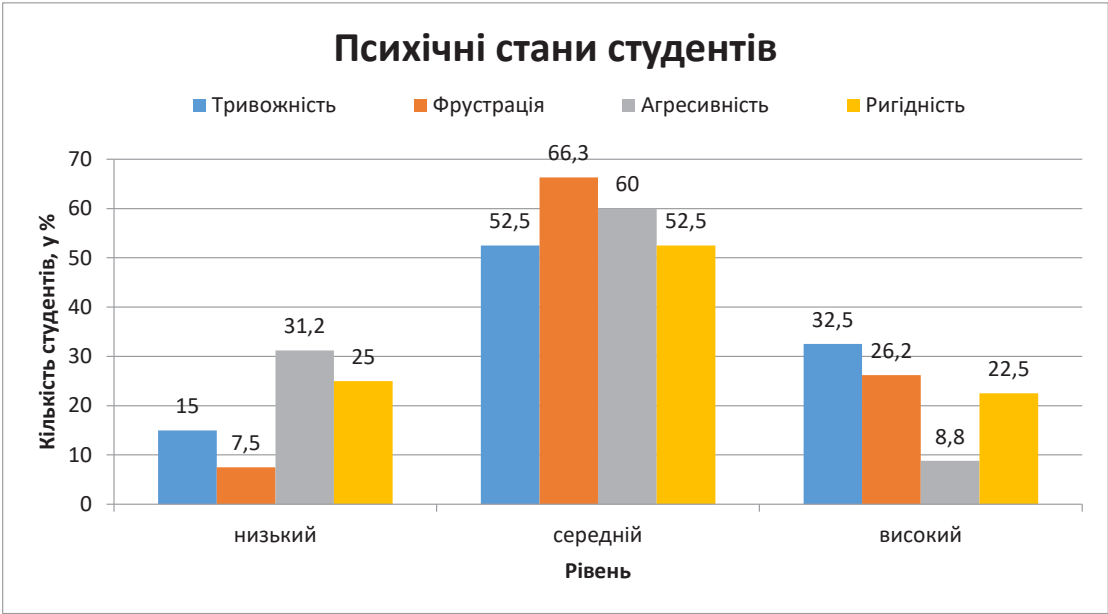


Рис. 1. Рівень вияву психічних станів у студентів за результатами методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Таблиця 1

Рівень розвитку емоційного інтелекту в студентів за методикою Н. Холла

№ п/п	Показники розвитку емоційного інтелекту	Рівень					
		Високий		Середній		Низький	
		к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
1	Емоційна обізнаність	19	23,8	46	57,5	15	18,7
2	Управління своїми емоціями	15	18,8	35	43,7	30	37,5
3	Самомотивація	13	16,2	41	51,3	26	32,5
4	Емпатія	16	20	54	67,5	10	12,5
5	Розпізнавання емоцій інших людей	15	18,8	42	52,5	23	28,7
6	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	14	17,5	46	57,5	20	25

Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту в студентів здійснювалось нами за допомогою методики Н. Холла. У контексті нашого дослідження ми брали до уваги як загальний показник емоційного інтелекту в студентів, так і показники розвитку його структурних компонентів, що дало можливість з'ясувати чинники, які впливають на психоемоційний стан студентів. Отримані результати відображено в таблиці 1.

Виявлено, що більшість студентів (57,5% осіб) мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Високий рівень емоційного інтелекту діагностовано в 17,5% досліджуваних. Саме ці студенти здатні правильно розпізнавати, розуміти власні та чужі емоції, здійснювати емоційний самоконтроль. 25% студентів мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, що може бути причиною поганого емоційного самопочуття, негативних психоемоційних станів і перешкоджати успішному навчанню в умовах дистанційної освіти. Встановлено, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають нижчі показники тривожності, фрустрації та агресивності, ніж студенти з низьким емоційним інтелектом. Це підтверджують результати кореляційного аналізу. Нами виявлено обернений статистично значущий зв'язок між емоційним інтелектом та тривожністю ($r=-0,28$ при $p \leq 0,01$), фрустрацією ($r=-0,22$ при $p \leq 0,05$) й агресивністю ($r=-0,25$ при $p \leq 0,05$).

Порівнюючи окремі показники розвитку емоційного інтелекту, слід зазначити, що майже третина студентів (23,8% осіб) є емоційно обізнаними, орієнтуються у власних емоційних станах, можуть правильно їх ідентифікувати, визначити причини їх виникнення. Однак значна кількість студентів (37,5% осіб) не вміє управляти своїми емоціями, що свідчить про труднощі емоційної саморегуляції, емоційну ригідність, а в 32,5% студентів виявлено низький рівень самомотивації, що вказує на низьку здатність досягнення бажаних результатів і мети діяльності, труднощі щодо планування, самоорганізації та самоконтролю навчально-професійної діяльності в умовах дистанційного навчання.

Для дослідження психологічної готовності до складання іспитів та передекзаменаційного самопочуття студентів за умов дистанційного навчання ми використали тест «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація методики С.І. Болтівця). Ми намагалися визначити психоемоційний стан студентів напередодні найбільшої концентрації інтелектуальних та емоційних зусиль – екзамену. Зазначимо, що дистанційне навчання в умовах карантинних обмежень передбачає здобуття знань студентами здебільшого за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, а також самостійної роботи вдома. Нас цікавило, як вплинули нові умови навчання на психоемоційний стан студентів. Отримані результати дослідження відображено на діаграмі (рис. 2).

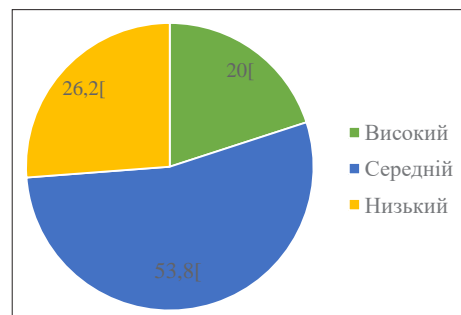


Рис. 2. Рівень психологічної готовності до складання іспитів та передекзаменаційне самопочуття студентів в умовах дистанційного навчання

Як видно з рис. 2, у 20% студентів виявлено високий рівень психологічної готовності до іспиту та хороше передекзаменаційне самопочуття. Вони завчасно зуміли себе мобілізувати і добре володіють собою, здатні до емоційного самоконтролю. Передчуття майбутнього іспиту тільки бадьорить їх, викликає радісне збудження і приплив сил. 53,8% досліджуваних мають середній рівень психологічної готовності до іспиту та не зовсім хороше передекзаменаційне самопочуття. Вони емоційно напружені перед іспитом,



відчувають емоційний дискомфорт, що утруднює успішну підготовку до екзамену. Водночас у 26,2% студентів діагностовано низький рівень психологічної готовності до складання іспиту та погане передекзаменаційне самопочуття. Вони відчувають хвилювання, страх, невпевненість у собі та своїх знаннях.

Отже, під час дистанційного навчання студенти дуже стурбовані підготовкою до заліково-екзаменаційної сесії, тому робота з ними має бути спрямована на зменшення емоційної напруги та пошук способів ефективно побудови процесу самонавчання. З цієї метою корисними будуть психологічні рекомендації щодо правильної організації режиму дня, навчання та відпочинку, залучення їх до тренінгів з тайм-менеджменту.

Висновки. З'ясовано, що в умовах дистанційного навчання психоемоційний стан студентів суттєво погіршується. Вони відчувають емоційний дискомфорт насамперед через вимушену соціальну ізоляцію, зміну

умов навчання та життя загалом, обмеження можливостей живого емоційного спілкування з викладачами й однолітками. У зв'язку з цим викладачам необхідно створити сприятливі умови для навчання студентів з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей, забезпечити надання їм психологічної підтримки. Дуже важливо налагодити механізм зворотного зв'язку між викладачем та студентом, що передбачає не лише обговорення навчального матеріалу, а і психоемоційного стану студента та причин, які його зумовлюють. Необхідно забезпечити позитивний емоційний клімат під час віртуального спілкування зі студентами у процесі проведення відеолекцій, семінарів, вебінарів тощо, ініціювати їхню творчу діяльність, пізнавальну та фізичну активність.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробленні корекційно-розвивальних програм, спрямованих на гармонізацію психоемоційних станів студентів в умовах дистанційного навчання в закладах вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С. 154–160.
2. Грицук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 288–299.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
4. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
5. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. Москва : Просвещение, 1964. 344 с.
7. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : практикум. Київ : Каравела, 2008. 336 с.
8. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1991. 167 с.
9. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара : Издательский дом «БАХРАМ–М», 2001. 672 с.
10. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors* : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359.
11. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж : ИАН, 2000. 120 с.
12. Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 98–101.
13. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediator Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology*. 2009. Vol. 4. P. 20–39.
14. COVID-Related Functional Difficulties and Concerns Among University Students During COVID-19 Pandemic: A Binational Perspective. *Journal of Community Health* / M. Schiff et al. October, 2020. P. 1–9.

REFERENCES:

1. Blynova O.Ye., Kalenchuk V.O. (2018). Osobystisni chynnyky psykhologichnoi bezpeky studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Personal factors of psychological safety of students of higher education institutions]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 5, 154–160 [in Ukrainian].
2. Hrytsuk O.V. (2020). Emotsiini stany zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas navchalnykh zaniat [Emotional states of students of higher education institutions during classes]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii – Theoretical and applied problems of psychology*, 2, 288–299 [in Ukrainian].
3. Il'in E.P. (2001). *Jemocii i chuvstva [Emotions and feelings]*. St. Petersburg : Piter [in Russian].
4. Kichuk A.V. (2020). Deiaki osoblyvosti zmin u psykhoemotsiinomu zdorovi studentiv ta faktoriv, yaki yikh obumovliuut pry karantynnykh obmezheniakh [Some peculiarities of changes in psycho-emotional health of students

and the factors that cause them in quarantine restrictions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 3 (53), 3, 5–18 [in Ukrainian].

5. Kuznetsov M.A., Fomenko K.I., Kuznetsov O.I. (2015). *Psykhični stany studentiv u protsesi navchalno-piznavalnoi diialnosti : monohrafiia [Mental states of students in the process of educational and cognitive activities: monograph]*. Kharkiv : KhNPU [in Ukrainian].

6. Levitov N.D. (1964). *O psihicheskikh sostojanijah cheloveka [About mental states of a person]*. Moscow : Prosveshhenie [in Russian].

7. Podoliak L.H., Yurchenko V.I. (2008). *Psykholohiia vyshchoi shkoly : praktykum [Psychology of high school: practical course]*. Kyiv : Karavela [in Ukrainian].

8. Prohorov A.O. (1991). *Psichicheskie sostojanija i ih projavlenija v uchebnom processe [Mental states and their manifestations in the educational process]*. Kazan : Izd-vo Kazanskogo un-ta [in Russian].

9. Raigorodskii D.Ja. (2001). *Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy [Practical psychodiagnostics. Techniques and tests]*. Samara : Izdatel'skiĭ dom «BAHRAM–M» [in Russian].

10. Shpak M.M. (2021). *Psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu v studentskomu vitsi [Psychological peculiarities of the development of emotional intelligence in student's age]*. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors* : collective monograph. Vol. 2. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 342-359 [in Ukrainian].

11. Shherbatyh Ju.V. (2000). *Jekzamenacionnyj stress [Examination stress]*. Voronezh : IAN [in Russian].

12. Extremera N., Rey L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98–101.

13. Karim J. (2009). Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology*, 4, 20–39.

14. Schiff M., Zasiĕkina L., Pat-Horenczyk R., Benbenishty R. (2020). COVID-Related Functional Difficulties and Concerns Among University Students During COVID-19 Pandemic: A Binational Perspective. *Journal of Community Health*, October, 1–9.

Стаття надійшла до редакції 07.09.2021.
The article was received 07 September 2021.