

**Висновки.** За результатами дослідження знайдено відмінності у ціннісно-мотиваційній структурі особистості школярів різної статі та депресивності як емоційного складника особистості.

Встановлено, що рівень депресивності впливає на пріоритет емоційних цінностей. Зазначимо, що не було виявлено впливу рівня депресивності на пріоритет ставлення школярів до здоров'я.

*В статье исследуется эмоциональная составная личности (депрессивность) и ценностно-мотивационная структура личности учащихся разных полов. Доказано, что уровень депрессивности влияет на приоритет эмоциональных ценностей; влияние уровня депрессивности на приоритет в отношении учащихся к своему здоровью не был обнаружен.*

*The article covers the emotional component of personality (i.e. depression) and the value-motivational structure of different-gendered schoolchildren's personality. It has been determined that the depression level influences the emotional values priority. The impact of depression level on the priority of schoolchildren's attitude to health has not been determined.*

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Азарных Т. Д.* Психическое здоровье (вопросы валеологии) / Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников. — М. : МПСИ, 1999. — 112 с.
2. *Леонтьев А. Н.* Мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. — М., 1972. — 39 с.
3. *Бех І. Д.* Виховання особистості / І. Д. Бех. — К. : Либідь, 2003. — Т. 2. — С. 215–225.
4. *Дерябо С.* Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения / С. Дерябо, В. Ясвин // Директор школы. — 1999. — № 1. — С. 7–16.
5. *Бурлачук Л. Ф.* Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — СПб. : Питер Ком, 1999. — 528 с.
6. *Реброва О. Ю.* Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. — М. : Медиа Сфера, 2002. — 312 с.

УДК 159.96:378.2

**О. О. Васильев,**

старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології  
Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

#### **ПСИХІЧНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПРОЯВИ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ**

*У статті розглядається проблема психічних станів, їх класифікація та прояви у студентів під час складання екзаменаційної сесії. Аналізуються фактори, що зумовлюють нервово-психічне напруження та засоби оптимізації психічних станів студентів у процесі підготовки та складання екзаменів.*

**Ключові слова:** психічний, нервово-психічний, стан, фактори, класифікація.

Проблема психічних станів людини має досить тривалу історію вивчення. За весь період дослідження під пильною увагою науковців були різні аспекти цієї проблеми. Достатньо складним виявилось саме визначення поняття «психічні стани», що зумовлюється сутністю цього явища.

Основоположник вчення про психічні стани в радянській психології Н. Д. Левітов у 1964 р. визначив психічні стани як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, що виявляє своєрідність перебігу психічних

процесів залежно від відображуваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості. При цьому Н. Д. Левітов, Ю. Є. Сосновікова та інші підкреслювали саме складність, багатокomпонентність, багаторівневість станів людини як психічного явища. Стани цілком захоплюють людину на певний час, що ускладнює їх наукове вивчення.

Як і всі інші явища психічного життя, психічні стани не спонтанні, а детерміновані насамперед зовнішніми впливами. По суті, будь-який стан є продуктом входження суб'єкта в

певну діяльність, у ході якої він формується і активно перетворюються, здійснюючи при цьому зворотній вплив на успішність реалізації діяльності.

Іншим аспектом дослідження зазначеної тематики є питання класифікації психічних станів. У дослідженнях Н. Д. Левітова, Ю. Є. Сосновікової, В. А. Ганзена, О. О. Прохорова [3; 7; 1; 5; 6] визначаються відмінні підходи до визначення критеріїв психічних станів.

Н. Д. Левітов відзначав неможливість створення універсальної класифікації психічних станів, припускаючи розподіл психічних станів за аналогією до класифікації психічних процесів. У той же час він припускав можливість класифікації станів відповідно до видів діяльності. Дослідник зауважував, що під час аналізу і, відповідно, при творенні класифікації психічних станів слід враховувати:

- стани особистісні та ситуативні;
- стани більш глибокі та поверхневі;
- стани, що позитивно або негативно впливають на людину;
- стани тривалі й короткочасні;
- стани більш чи менш усвідомлені [3].

Ю. Є. Сосновікова у своїй схемі принципів класифікації психічних станів визначала в якості базових критеріїв час (ступінь тривалості), простір (ступінь поширеності), структури (ступінь напруженості), функції (ступінь адекватності та ступінь усвідомленості) [7].

В. А. Ганзен на основі семантичного аналізу слів-термінів, що визначають психічні стан, звів їх до трьох великих груп:

- *вольові стани* («розрядка — напруження»), що охоплюють практичні та мотиваційні стани;
- *афективні стани* («задоволення — незадоволення»), що складаються з гуманізаційних та емоційних станів;
- *стани свідомості* («сон — активація»), що проявляється у стані уваги.

У той же час він припускає існування станів, відомих як складні — багатокомпонентні [1].

О. О. Прохоров запропонував класифікацію психічних станів на основі наступних чинників:

- ▶ Діяльність: стани що покращують або погіршують виконання діяльності.
- ▶ Взаємостосунки і спілкування: стани, що покращують або погіршують взаємостосунки і спілкування.
- ▶ Особистість (характер, система ставлень до дійсності): стани, що зумовлені позитивним або негативним ставленням до дійсності.
- ▶ Біологічні структури особистості (характеру): позитивні або негативні психофізіологічні (функціональні) стани.

▶ Емоційні компоненти характеру: позитивні або негативні емоційні стани.

▶ Вольові риси характеру: позитивні або негативні вольові стани.

▶ Інтелектуальні риси характеру: позитивні або негативні інтелектуальні стани [6].

Складність класифікації психічних станів та зарахування конкретних психічних станів до певної категорії (в межах обраної класифікації) зумовило виділення низки нових їх категорій. Крім домінуючих «функціональних станів», були виділені «неврівноважені стани» та стани, відомі як змінені стани свідомості.

Враховуючи складність дослідження психічних станів, науковці зосередилися на ситуаціях, у яких вони виявляються найбільшою мірою. Це насамперед ситуації трудової, спортивної, військової та навчальної діяльності.

На нашу думку, найбільш важливою сферою прояву психічних станів є саме навчальна діяльність, оскільки саме в ній формуються навички самопізнання і саморегуляції психічних станів суб'єктом в умовах різної напруженості.

Тому *об'єктом дослідження* обрано саме особливості психічних станів студентів у навчальній діяльності.

Вказана тема отримала певне висвітлення в роботах російських дослідників [2; 4; 5] в контексті вивчення психічних станів студентів під час екзаменаційної сесії.

Проведені нами дослідження серед студентів-психологів Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка загалом відповідають тим закономірностям, що були виявлені російськими дослідниками. В той же час зафіксовано низку особливостей, пов'язаних з переходом до кредитно-модульної системи навчання.

Екзаменаційна сесія є одним зі структурних елементів навчання — провідного виду діяльності студентів.

Напружений характер сесії є її основною рисою, оскільки передбачає необхідність виконання певної кількості різномірних контрольних процедур (заліків, екзаменів) протягом обмеженого часу.

Виникненню діяльній та емоційній напруженості сприяють надмірна суб'єктивна складність завдання, висока відповідальність за результат діяльності, виникнення різних перешкод, а також дефіцит інформації або часу, надлишок інформації та інші фактори.

Суттєвим фактором, що зумовлює формування відповідних психічних станів у цей період є рівень домагань студента та особливості його орієнтації на кінцевий результат.

Соціальні фактори здійснюють суттєвий вплив на психофізіологічний стан студента. Маємо на увазі:

- соціально-побутові умови (умови помешкання, робочого місця, віддаленість від бібліотек, доступ до мережі Internet);

- тиск соціального середовища (очікування певних високих результатів батьками, прагнення бути на рівні свого оточення тощо);

- прагнення зберегти чи отримати стипендію як символ фінансової самостійності та не підпасти під каральні фінансові санкції внаслідок неуспішності;

- прагнення зберегти статус студента — не бути відрахованим (особливо для юнаків, що втрачають при цьому відстрочку від призову до Збройних сил України).

Важливу роль відіграють інформаційні параметри діяльності — зміст і обсяг екзаменаційних білетів, темп уточнювальних чи додаткових питань.

Інші характеристики — особливості складання екзамену, пов'язані з перетворенням / пригадуванням робочої (завченої / засвоєної) інформації є основною причиною розвитку стану психічного напруження і напруженості.

У студента є уявлення і бажання щодо можливого результату іспиту, які породжують складну взаємодію різних психічних переживань, створюють динамічний психічний стан. Психічна напруженість здійснює неоднозначний вплив на діяльність, однак виявлені його форми, особливо в недостатньо емоційно стійких людей, мають явно деструктивний характер, викликають порушення багатьох психічних функцій, і в кінцевому результаті знижують ефективність і надійність діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність оцінювання і прогнозування психоемоційної стійкості студента перед початком екзаменаційної сесії.

Слід зауважити, що екзамен є перевіркою знань в умовах стресу. Під час підготовки до екзамену мають місце активна інтелектуальна діяльність, крайнє обмеження рухової активності, порушення режиму відпочинку і сну, емоційні переживання. Все це призводить до перенапруження нервової системи, негативно впливає на загальний стан та опірність організму.

В особливо складному становищі опиняються першокурсники, які після складання шкільних випускних іспитів, Державного незалежного тестування та вступу до ВНЗ опиняються в зовсім інших умовах. Змінюється соціальна ситуація, що передбачає більший рівень самостійності й відповідальності студентів.

Виявляється неготовність студентів до самостійної роботи (підготовки до семінарських занять на основі додаткової спеціальної літератури), студенти не вміють ще осмислено та аргументовано доводити власну думку, проявляється низька активність на семінарських і практичних заняттях.

Особистісна та ситуативна тривожність, а саме — страх виступу перед аудиторією, зменшує шанси студента щодо набору можливих 60 % балів і тим самим ще більше збільшує стресогенний характер сесії, оскільки самовимоги до результативності екзамену стають надмірними.

Надмірним стресором можуть бути вимоги екзаменатора щодо умов складання екзамену (критерії оцінювання), а також чутки й розповіді старшокурсників (часто перебільшені) про їхні «екзаменаційні страждання» як фактор певної психологічної компенсації.

Ситуація екзамену є типовою ситуацією невизначеності, оскільки набір максимальних 40 балів є малоімовірним, а діапазон можливих результатів є надзвичайно широким: від 40 до 0, при значній складності диференціювання якості відповіді.

Немає студента, який би не переживав особливого психічного стану під час екзамену. Його багато в чому зумовлює безпосередній передекзаменаційна ситуація, в якій опиняється студент. При усвідомленні вимог, які висуває перед ним екзамен, студент може або мобілізуватися і проявляти доцільну активність, або ж навпаки — впадати в апатію, оскільки, на його суб'єктивну думку, досягнення позитивного результату неможливе, що й мотивує відмову від боротьби (належної підготовки до екзамену).

Передекзаменаційний стан містить елементи стресового характеру. Окрім сильного інтелектуального напруження, з екзаменами у студентів пов'язане виявлення цілої низки негативних емоцій: страху, тривоги, причиною яких є невизначеність розв'язання екзаменаційної ситуації, її оцінка в суб'єктивному плані як «небезпечної», критичної. Це призводить до погіршення пам'яті (під впливом хвилювання), уповільнення швидкості реагування. Відбувається посилення серцебиття на 10–15 ударів на хвилину, з'являється тремор рук, знижується температура пальців.

Під час підготовки до екзаменів відзначається зниження рівня мислення, уваги, пам'яті і усіх показників шкали самооцінки, самопочуття і настрою, працездатності, нічного сну та апетиту. З'являються страх і невпевненість у собі, які, поєднуючись зі зниженою самооцінкою, в свою чергу призводять до афективних переживань.

У деяких ВНЗ, за давніми традиціями студентського життя існує складна система перед-екзаменаційних ритуалів, чітке виконання яких знижує рівень тривожності, переключаючи увагу студентів з екзамену на супутні ритуально-символічні дії.

Успішне складання екзамену значною мірою залежить від психічного стану студента. Найбільш сприятливий для успішного складання екзамену стан студента характеризується уважністю, серйозністю, впевненістю, відносним спокоєм, що є відображенням оптимальної тривожності. Серед основних факторів, що визначають ступінь передекзаменаційного збудження, слід назвати: характер екзамену та форму його проведення, поведінка і настрої екзаменатора, підготовленість студента до екзамену, самовпевненість, індивідуальні типологічні особливості студента.

Складання екзамену характеризується станом інтелектуального напруження. Це напруження супроводжує інтелектуальну діяльність на рівні безпосереднього або чуттєвого пізнання дійсності, особливо коли потрібні чіткі формулювання. Під час складання екзамену будь-яке пригадування відповіді на запитання може бути станом напруження, що важко переживається, особливо в тих випадках, коли забувається щось добре відоме, а відкласти відтворення немає можливості. Якщо студент не усвідомлює суті поставленого йому запитання, він робить значні зусилля як для відновлення смислового контексту, так і для розуміння суті проблеми. Це залежить як від об'єктивної складності питання чи проблеми, так і від ясності й чіткості її формулювання. При цьому напруження може виникати на різних етапах вирішення проблеми — як на етапі вибору методів розв'язання проблеми, так і на етапі формулювання відповіді та її обґрунтування.

У частині випадків результатом складання екзамену може стати виникнення стану фрустрації студента як реакції на неотримання бажаних особисто значущих результатів. Фрустрацію можна розглядати як своєрідну реакцію організму на екзаменаційне напруження, своєрідну психологічну розрядку (хоча й негативну).

Практично в усіх випадках після психічного стану екзаменаційного напруження настає роз-

рядка. Вона може бути як безпосередньою (одразу після завершення екзамену), так і дещо відтягнутою в часі. Розрядка переживається по-різному. В одних випадках вона є захисним гальмуванням; в інших — констатацією того, що важке вже позаду, і згадуванням про минулі труднощі; інколи — переключенням на іншу діяльність. В усіх випадках розрядка має соціалізований характер і може містити елементи певної ритуально-знакової поведінки.

Розглянувши проблему прояву психічних станів студентів у навчальній діяльності, доцільно зробити наступні висновки.

► Навчальна діяльність у вищій школі висуває складні вимоги до студентів, що суттєво впливає на їхні психічні стани.

► Екзаменаційна сесія, що є одним із суттєвих компонентів навчальної діяльності, за рахунок висування жорстких вимог до студентів є причиною зміни їхніх психічних станів.

► У діяльнісному плані психічні стани, пов'язані із сесією, можна поділити на передекзаменаційні, власне екзаменаційні та післяекзаменаційні.

► Передекзаменаційні та екзаменаційні стани можна класифікувати як стани нервово-психічного напруження. Ступінь напруженості визначається як організаційно-гностичними обставинами ВНЗ так і особистісними властивостями студентів.

► Факторами, що зумовлюють зростання нервово-психічної напруженості є:

- жорстке лімітування часу на виконання завдань чи підготовки до відповідей;
- складність адаптації до умов навчання;
- емоційне та інтелектуальне напруження в ситуації складання заліків та екзаменів;
- очікування негативних результатів на екзаменах;
- надмірно висока мотивація студентів;
- домінування негативних психічних станів, що визначаються особистісними властивостями.

► Фактором зменшення нервово-психічної напруженості студентів і оптимізації їхніх психічних станів є формування стану психічної готовності до екзамену, що передбачає процес спрямованої організації свідомості студента, виходячи з передбачуваних умов майбутнього екзамену.

*В статье рассматривается проблема психических состояний, их классификация и проявления у студентов в процессе сдачи ими экзаменационной сессии. Анализируются факторы, вызывающие нервно-психическое напряжение, и способы оптимизации психических состояний студентов в процессе подготовки и сдачи экзаменов.*

*Taking students as an example, this article describes the problem of psychological conditions, their classification and representation in the process of passing exams. It analyzes the factors which cause nervous and psychical effort and ways of optimization of students' psychological conditions in the process of preparation and passing exams.*

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека / В. А. Ганзен, В. Н. Юрченко // Психические состояния. — Л., 1981. — Вып. 10. — С. 5–16.
2. Конопкин О. А. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуальными психологическими особенностями их саморегуляции / О. А. Конопкин, Г. С. Прыгин // Вопросы психологии. — 1987. — № 3. — С. 45–57
3. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. — М., 1964. — 343 с.
4. Лыдкова Г. М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом / Г. М. Лыдкова. — Елабуга, 2006. — 156 с.
5. Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А. О. Прохоров. — Казань : Изд-во КГУ, 1991. — 167 с.
6. Прохоров А. О. Психические состояния и их функции / А. О. Прохоров. — Казань, 1994. — 175 с.
7. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю. Е. Сосновикова. — Горький, 1975. — 117 с.

УДК 371.134

**О. А. Корман,**

Президент МГО «Асоціація сприяння розвитку національного лідерства»

### **БАТЬКІВСЬКЕ СТАВЛЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧОЇ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті проаналізовано значення батьківського ставлення до дитини у процесі становлення її особистісних якостей. Визначено роль досліджуваного феномена в емоційних переживаннях та почуттях молоді особистості, її поведінкових стереотипах, особливостях сприймання та розуміння.*

**Ключові слова:** батьківське ставлення, становлення, феномен, батьківська поведінка, батьківська установка.

**Мета статті** — проаналізувати стилі батьківського ставлення, поведінкові стереотипи, що проявляються у спілкуванні з дитиною.

Автор статті спирається на праці російських та українських дослідників, досліджує праці американських авторів про роль батька у сім'ї, використовує роботи американських учених про розвиток батьківства у сім'ї.

Відомо, що почуття симпатії відіграють значну роль у виховному процесі. Адже виховання — це важка праця, яка значною мірою зумовлена батьківською любов'ю, їхнім ставленням, тим, що благо дитини для них не менш, а нерідко і більш важлива річ, ніж власне. Тому порушення почуття симпатії у батьків може спричинити негативні наслідки, порушити процес педагогічного виховання.

На нашу думку, варта уваги класифікація основних стилів батьківської поведінки, запропонована І. Дубровіною. Досліджуючи методи впливу батьків на дітей, які виявляють негативні емоції, вона виокремила такі з них:

«Командир-генерал». Цей стиль позбавляє будь-якої альтернативи, батько чи мати прагне тримати всі події під жорстким контролем, заперечує найменший вияв негативних емоцій. Зміст взаємин з дитиною («Зупинись!», «Схаменись!») зазвичай викликає у неї образ, бажання заперечувати і проявляти жорстокість. В основі ставлення — батьківська переконаність у тому, що всі права належить йому. Основними засобами впливу виступають накази, команди і погрози, спрямовані на всебічний і повсякчасний контроль.

«Батько-психолог». Деякі батьки виступають у ролі психолога і намагаються аналізувати про-