

УДК 159.94-057.875:378.018.43:62

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.24>

**Сергєєва І. В.**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Державний вищий навчальний заклад

«Донбаський державний педагогічний університет»

e-mail: [inessa.sergeeva@ukr.net](mailto:inessa.sergeeva@ukr.net)

ORCID ID: 0000-0002-1357-3081

Researcher ID: G-4646-2018

**Поцілуйко-Григоряк Г. В.**

магістр психології, викладач вищої категорії

Чернівецький індустріальний фаховий коледж

e-mail: [galinapocilujjko@gmail.com](mailto:galinapocilujjko@gmail.com)

ORCID ID: 0009-0000-8276-6314

Researcher ID: [www.researchid.co/rid82362](http://www.researchid.co/rid82362)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ІНЖЕНЕРНОГО ФАХУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

У статті представлено результати емпіричного дослідження важливої для психолого-педагогічної науки проблеми – особливостей психічних станів здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання на прикладі студентів інженерного фаху. Теоретично проаналізовано, що як позитивні, так і негативні психічні стани мають безпосередній вплив на успішність, навчальні досягнення та результати в конкретних видах діяльності студентів, формування їхніх професійних компетентностей, рис особистості. За результатами емпіричного дослідження показано, що під час навчання студентська молодь переживає різні психічні стани, які відрізняються ступенем вираженості, складом, особливостями зв'язків один з одним. Так, у більшості опитаних здобувачів встановлено середній рівень тривожності, агресії та ригідності; у частини юнаків і дівчат – високий рівень агресії, тривожності та ригідності. З'ясовано, що суттєва частина студентів проявляє ознаки втоми від умов дистанційної форми реалізації освітнього процесу, підвищений рівень роздратування, зниження результативності навчання, відсутність бажання займатися іншими видами діяльності, що відповідає слабкому та помірному ступеню вираження астенії. За результатами кореляційного аналізу встановлено негативні кореляційні зв'язки між психічними станами здобувачів освіти та їхніми індивідуально-психологічними властивостями і компонентами емоційного інтелекту.

**Ключові слова:** психічні стани, здобувачі, освіта, навчальна діяльність, дистанційне навчання, інженерний фах.

**Постановка проблеми.** Навчання в сучасній вищій школі в умовах сьогодення вимагає від студентів мобілізації всіх здібностей, умінь, навичок, стійкої моти-

вації та самоорганізації. Ефективність навчальної діяльності, особливо в умовах дистанційного навчання, яке передбачає неабияке розумове навантаження, опосередковану навчальну взаємодію учасників освітнього процесу, організацію навчальних занять в електронному освітньому середовищі, низький рівень фізичної активності впродовж тривалого часу, тісно пов'язана з їхніми психічними станами. Проблема дослідження психічних станів особистості посідає чи не провідне місце у психолого-педагогічній науці, оскільки аналіз їхнього впливу дозволяє вчасно підтримувати та посилювати позитивні, а також усувати небажані для якісного засвоєння навчального матеріалу психічні стани.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основою для вивчення проблеми психічних станів особистості в навчальній діяльності є дослідження Т. Титаренко, Т. Кириленко, І. Волженцевої, Н. Жигайло, М. Кузнєцова, К. Фоменко, С. Томчук та інших вчених. Психологічні засади дистанційного навчання вивчали науковці М. Смульсон, Ю. Машбиць, М. Жалдак, Ю. Ільїна, М. Назар, П. Дітюк, О. Комісарова, В. Цап, Н. Бугайова, В. Юрченко й інші. Процеси прояву психічних станів здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання досліджували М. Шпак, О. Грицук, О. Ігумнова, А. Заліпаєва, С. Дрібас, О. Іванченко й інші фахівці.

Але проблема психічних станів здобувачів освіти інженерного спрямування в умовах дистанційного навчання вивчена не досить. Це зумовило вибір мети нашої роботи.

**Мета статті** – виявлення особливостей психічних станів здобувачів освіти інженерного фаху в умовах дистанційного навчання.

**Результати дослідження.** Поняттю «психічний стан» належить усталене місце у психологічній науці. Як категорія психічних явищ воно стало наповнюватися змістом: з'явилися описи окремих станів і їхніх проявів, дослідження психологічних механізмів їхнього виникнення, аналіз місця стану серед інших психічних явищ, спроби їх класифікації тощо [6].

Слідом за Т. Кириленко, психічний стан ми розуміємо як результат психічної діяльності, що відображає стан стійкості й особливості перебігу психічних процесів, як спосіб реагування, відображає ставлення особистості до власних психічних проявів у даний час за відповідних умов [2].

Аналіз літературних джерел свідчить, що як позитивні, так і негативні психічні стани мають безпосередній вплив на успішність, навчальні досягнення та результати в конкретних видах діяльності студентів, формування їхніх професійних компетентностей, рис особистості [5, с. 18–19]. Орієнтація та досвід особистості, її характер, потреби, система цінностей, здібності, мотиви, індивідуальнотипологічні характеристики зумовлюють виникнення конкретних психічних станів. У разі зміни хоча б кількох компонент формується інший психічний стан [1, с. 26–28; 4, с. 21–23].

Навчальна діяльність студентів у дистанційному форматі супроводжується виникненням різних станів, оскільки таке навчання потребує адаптації до нового

середовища та робочих умов. Кожен студент унікальний, і його відчуття можуть варіюватися.

Дослідження свідчать, що дистанційне навчання формує низку психологічних проблем: емоційне вигорання, синдром хронічної втоми (що проявляється в безсонні, утомленості, відчуттях слабкості, низькому рівні працездатності, постійній пригніченості, психологічній нестабільності), депресивні стани, дратівливість, підвищену тривожність, апатію, страх тощо [5, с. 66].

З метою вивчення психічних станів здобувачів освіти інженерного фаху в умовах дистанційного навчання нами було використано комплекс методів дослідження: спостереження, бесіду, тест «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація методики С. Болтівця), методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методику Г. Айзенка ЕРІ, шкалу астеничного стану (далі – ШАС) Л. Малкової (адаптація Т. Чертової), методику дослідження емоційного інтелекту Н. Холла [6].

Дослідницько-експериментальна робота проводилась на базі Чернівецького індустріального фахового коледжу серед студентів II–IV курсів інженерного напрямку підготовки. Загальна кількість досліджуваних – 50 осіб.

Розглянемо результати бесід, проведених зі студентами інженерних спеціальностей коледжу. Досліджувані, у яких відстежувались наявність внутрішньої напруги, відчуття втрати контролю над життєвими подіями, під час бесід відзначали переважання поганого настрою, станів тривоги, пригнічення, невпевненості у своїх здібностях, страху, скутості, апатії, ворожості та недовіри до оточення. Їхня успішність у навчанні була різною, проте всі говорили, що некомфортні почуття та стани перешкоджають їхньому самовираженню, розвитку здорових міжособистісних стосунків, що їм складно виявляти наполегливість у навчанні, використовувати повною мірою власні розумові здібності, контролювати емоції та бути активними, здатними до емпатії. Також зазначали, що відсутність «живого» спілкування із друзями, одногрупниками, викладачами вносить додатковий дискомфорт. Деякі респонденти відзначали внутрішню гармонію, переважно веселий настрій, переживання радості, зацікавленості, розповідали про свої захоплення та хобі, інтереси. У таких студентів також проявляються всі рівні навчальної успішності – від високого до низького [6, с. 26].

Варто зазначити, що всі, хто брав участь у бесідах, зауважили, що неможливість виконання лабораторних і практичних робіт значно ускладнює розуміння всіх закономірностей і процесів, що вивчаються на лекційних і семінарських заняттях.

У бесідах ми мали на меті з'ясувати, які якості, на думку студентів, надають їм почуття впевненості та комфорту в навчальній діяльності. До цих якостей опитувані віднесли: здатність вірити у свої сили, підтримувати гарні стосунки із друзями; наполегливість у досягненні поставленої мети; організованість, зосеред-

женість на виконанні завдань; оптимізм; уміння поєднувати навчання з іншими цікавими справами; позитивне ставлення до себе та до оточення [6, с. 26].

За допомогою методики самооцінки психічних станів (методика Г. Айзенка) ми оцінили рівень розвитку тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності в досліджуваних під час дистанційного навчання. У 64% студентів коледжу виявлено середній рівень тривожності. Для них характерні підозріливість, невпевненість у своїх силах, нетерплячість. 16% опитаних проявили високий рівень тривожності, що є причиною страху перед труднощами, неспокійного сну, зневіри, схильності до навіювань, життєві виклики здаються їм нездоланими. І низький рівень тривожності виявлено в п'ятій частини респондентів – 20%. Вони готові долати труднощі, упевнені в собі, дотримуються власної думки, мають переважно піднесений настрій [6, с. 27].

За шкалою фрустрації у 54% опитаних встановлено низький рівень. Для них характерні прагнення до конкуренції, здатність учитися на власних помилках, їх не лякають труднощі. 38% студентів схильні відмовлятися від боротьби, конкуренції, іноді переживають стан відчаю, розгубленості, вважають невинними свої недоліки, засмучуються від неприємностей, що характерно для середнього рівня фрустрації. У 8% досліджуваних виявлено характерні ознаки високого рівня фрустрації: схильність до самозвинувачення, розгубленість, відчай, відчуття беззахисності, відмову від боротьби та конкуренції [6, с. 27].

16% здобувачів вважають себе нестриманими, злопам'ятними, драгівливими, мають різку та грубу жестикуляцію, схильні перебивати співрозмовника, робити іншим зауваження, нав'язувати свої правила, що відповідає високому рівню агресії. У п'ятій частини опитаних (20%) такі схильності майже не проявляються (низький рівень агресії). Їм притаманні стриманість, виваженість, толерантність, здатність урахувати думки та бажання інших, адекватність поведінки. Середній рівень агресії проявляють 64% досліджуваних.

У третини опитаних (32%) виявлено високий рівень ригідності. У них складності у зближенні з людьми, переключенні уваги, їм важко змінювати звичний спосіб діяльності, незначні зміни у планах спричиняють розчарування, вони не будуть ризикувати. Значній частині студентів (58%) притаманний середній рівень ригідності. Вони здатні проявляти інтерес до нового, переключати увагу, на відхилення від звичного режиму реагують адекватно, не надто вперті. Низький рівень ригідності показали 10% досліджуваних [6, с. 28].

Через особливості умов дистанційного навчання у здобувачів інженерної освіти в коледжі не досить сформовані уявлення щодо практичної діяльності, невпевненість у своїх здібностях щодо обраної професії. Це може спричинити незадоволення змістом навчання, невпевненість у власному майбутньому та зменшення особистісної значущості професійної діяльності; може провокувати початок кризи ідентичності та пошуки власної позиції, соціальної ролі та можливостей самореалізації. Такий стан може призводити до внутрішніх суперечнос-

тей, нестабільності емоційної сфери, розгубленості, відчуття спустошеності й інших проявів емоційної неврівноваженості, відсутності особистісної автономії [6, с. 28].

За результатами дослідження ступеня самоконтролю й емоційної лабільності у стресових умовах (методика К. Шрайнера) більшість респондентів (62%) проявили високий рівень регуляції у стані стресу. Вони поводяться досить стримано, уміють регулювати власні емоції, зазвичай не дратуються і не звинувачують себе й інших у подіях, що відбуваються. Лише 8% здобувачів продемонстрували слабкий рівень регуляції у стресових ситуаціях. Їм властиві високий ступінь перетому та виснаження, розчарування в собі, напруження, неадаптованість до змін. 30% опитаних студентів не завжди можуть правильно й адекватно поводитись у стресовій ситуації, вони здатні зберігати самовладання, але іноді незначні події можуть порушити їхню емоційну рівновагу, що характерно для помірного рівня саморегуляції [6, с. 29].

За шкалою вираженості стану астенії нами виявлено 3 (із 4-х) діапазони прояву: виражений рівень астенії в опитаних нами не зафіксовано, у трохи більш ніж половини студентів (54%) астенія відсутня. Слабка астенія проявляється у 38% респондентів, помірний рівень астенії наявний у 8%. Такі результати свідчать про наявність у суттєвої частини студентів втоми від умов дистанційної форми реалізації освітнього процесу, спостерігається підвищений рівень роздратування, зниження результативності навчання, відсутність бажання займатися іншими видами діяльності тощо [6, с. 30].

Методика самооцінки стану напередодні іспиту «Передекзаменаційне самопочуття» (модифікація методики С. Болтівця) показала, що 74% респондентів значно легше переживають емоційне напруження, більш мобілізовані, працездатні, очікування іспиту не має негативного забарвлення, на відміну від решти опитаних (26%), які відчувають середній рівень передекзаменаційного напруження. У них невелика тривога потребує зосередження, посилює почуття відповідальності, формує невпевненість у власних знаннях і вміннях тощо [6, с. 30].

З метою аналізу індивідуально-психологічних властивостей досліджуваних студентів ми провели оцінювання симптомокомплексу екстраверсії/інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності) здобувачів освіти інженерного спрямування за допомогою особистісного опитувальника ЕРІ (Г. Айзенк) та опитувальника «Емоційний інтелект» (EQ, Н. Холла).

Отримані результати свідчать, що серед опитаних студентів переважають емоційно стабільні, з вольовою регуляцією поведінки – 66%. А 34% досліджуваних перебувають у збудженому стані, для ухвалення рішень керуються емоціями. Що до чинника екстраверсії/інтроверсії, то більшість здобувачів упевнені в собі, оптимістичні, відкриті для спілкування, здатні контролювати свої емоції, хоча й бувають імпульсивними (обидві шкали показали в опитаних переважно помірний рівень екстраверсії/інтроверсії). Відсотковий розподіл чинників екстравер-

сії/інтроверсії становив 52 та 48%. Стосовно типів темпераменту результати опитування показали, що серед респондентів 22% флегматиків, 12% меланхоліків, 28% холериків, 38% сангвініків [6, с. 31–32].

Дослідження інтегративного рівня емоційного інтелекту показали, що 46% опитаних студентів володіє помірним рівнем емоційного інтелекту. Низький інтегративний рівень виявлено в 40% респондентів. Лише 14% опитаних демонструють його високе значення. Вони здатні до соціальної емпатії та впливу на емоційні стани інших, ідентифікують свої емоції та переживання, у стресових ситуаціях проявляють належний самоконтроль і обирають долаючі стратегії поведінки, уміють підтримувати позитивний модус емоцій [6, с. 34–36].

За результатами кореляційного аналізу встановлено негативні кореляційні зв'язки між психічними станами здобувачів освіти та їхніми індивідуально-психологічними властивостями і компонентами емоційного інтелекту. Так, між ригідністю й інтегративним рівнем емоційного інтелекту коефіцієнт кореляції становить  $r = -0,3$ , між ригідністю та шкалою розпізнавання емоцій інших людей він становить  $r = -0,46$ . Виявлено також обернений кореляційний зв'язок самоконтролю у стані стресу зі шкалою розпізнавання емоцій інших людей –  $r = -0,3$ . Негативний зв'язок установлено також між станом екзаменаційного напруження та шкалою розпізнавання емоцій інших людей ( $r = -0,36$ ), шкалою екстраверсії/інтроверсії ( $r = -0,3$ ) [6, с. 36–37].

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Вивчення психічних станів у період навчання здобувачів освіти інженерного фаху є актуальним завданням, яке потребує системності в дослідженні особливостей розвитку цих станів і врахування різноманітних взаємозв'язків, які формують відповідні комплекси, виявляють деякі тенденції їхньої феноменології.

Проведене нами емпіричне дослідження свідчить, що під час навчання студентська молодь переживає різні психічні стани, які відрізняються ступенем вираженості, складом, особливостями зв'язків один з одним. Так, у більшості опитаних здобувачів виявлено середній рівень тривожності (64%), агресії (64%) та ригідності (58%). Частина юнаків і дівчат (20%) проявили високий рівень агресії та тривожності, 32% – високий рівень ригідності. Така ситуація може супроводжуватись нестабільністю емоційної сфери, внутрішніми суперечностями та неспокоєм, розгубленістю, відчуттям внутрішньої порожнечі, застряганням на емоційно значущих переживаннях, ворожістю, нестриманістю у вираженні своїх емоцій, нестійкістю, чутливістю до невдач, негативних подій, що можуть статися, до перешкод, що здаються непереборними, невизначеною стурбованістю, непогодженням із реаліями життя й об'єктивними можливостями, перебільшенням своїх недоліків, несформованістю самоконтролю, підвищеною конфліктністю, відсутністю особистісної автономії.

Суттєва частина студентів проявляє ознаки втоми від умов дистанційної форми реалізації освітнього процесу, підвищений рівень роздратування, зниження

результативності навчання, відсутність бажання займатися іншими видами діяльності, що відповідає слабкому та помірному ступеню вираження астенії. Через особливості умов дистанційного навчання у здобувачів інженерної освіти в коледжі не досить сформовані уявлення щодо практичної діяльності, наявна невпевненість у своїх здібностях щодо обраної професії.

За результатами кореляційного аналізу встановлено негативні кореляційні зв'язки між психічними станами здобувачів освіти та їхніми індивідуально-психологічними властивостями і компонентами емоційного інтелекту. Так, ригідність зворотно взаємопов'язана з інтегративним рівнем емоційного інтелекту та здатністю розпізнавати емоції інших людей. Виявлено також прямий кореляційний зв'язок самоконтролю у стані стресу зі шкалою розпізнавання емоцій інших людей. Негативну кореляцію встановлено також між станом екзаменаційного напруження, показниками здатності розпізнавання емоцій інших людей і екстраверсією/інтроверсією [6].

Усебічне вивчення зовнішніх і внутрішніх чинників психічних станів здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання з метою розроблення методів їх оптимізації є важливим напрямом наших подальших досліджень.

#### Список використаних джерел і літератури

1. Ігумнова О. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2014. 20 с.
2. Кириленко Т. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навчальний посібник. Київ : КНУ, 2002. 112 с.
3. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності / М. Кузнецов та ін. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
4. Москалець В. Структурно-функціональна організація особистості. *Психологія і суспільство* : український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. 2010. № 2 (40). С. 20–26.
5. Пітулей В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2021. № 12. С. 64–68.
6. Поцілуйко-Григоряк Г. Особливості психічних станів здобувачів освіти інженерного фаху в умовах дистанційного навчання: кваліфікаційна робота : 053. Слов'янськ ; Дніпро, 2023. 73 с.

#### References

1. Ihumnova, O.B. (2014). Geneza nehatyvnyh psyhichnyh staniv studentiv ta ih psyhokorektsia [Genesis of negative mental states of students and their psychocorrection]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Ostrog, 20 s. [in Ukrainian].
2. Kyrylenko, T.S. (2002). *Psychologia sportu. Reguliatsiia psyhichnyh staniv: nachalniy posibnyk* [Psychology of sports. Regulation of mental states: a study guide]. Kyiv, KNU. 112 s. [in Ukrainian].
3. Kuznetsov, M.A., Fomenko, K.I., & Kuznetsov, O.I. (2015). Psyhichni stany studentiv u procesi navchalno-piznavalnoi dial'nosti [Mental states of students in the process of educational and cognitive activity]. Kharkiv, HNPU. 338 s. [in Ukrainian].

4. Moskalets, V.P. (2010). Strukturno-funktsional'na organizatsia osobystosti [Structural and functional organization of personality]. *Psychologia I suspil'stvo. Ukrainski teoretyko-metodologichnui sotsiohumanitarnui chasopys*. № 2 (40). S. 20–26 [in Ukrainian].

5. Pitulei, V.V. (2021). Osoblyvosti vplyvu distantsiinogo navchannia na psykhyku studenta ta vykladacha [Peculiarities of the influence of distance learning on the psyche of the student and the teacher]. *Naukovi zapysky Natsional'nogo universytetu "Ostroz'ka Akademia", seriia "Psychologiya"*: naukovi zhurnal. Ostrog. № 12. S. 64–68 [in Ukrainian].

6. Potsiluiko-Hrygoriak, H.V. (2023). Osoblyvosti psykhychnykh staniv zdobuvachiv osvity inzhenerneho fahu v umovah dystantsiinoho navchannia: Kvalifikatsiina robota [Peculiarities of the mental states of engineering students in the conditions of distance learning: qualification work]: 053. Sloviansk ; Dnipro, 73 s. [in Ukrainian].

**Serhieieva I. V.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Psychology Department  
State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University"

**Potsiluiko-Hrygoriak H. V.**

Master of Psychology, Senior Lecturer  
Chernivtsi Industries Applied College

**THE PECULIARITIES OF MENTAL STATES OF ENGINEERING  
EDUCATION STUDENTS UNDER CONDITIONS  
OF DISTANCE LEARNING**

The article presents the results of an empirical study on the peculiarities of education seekers' mental conditions during distance education, using engineering students as an example. It has been theoretically analyzed that both positive and negative mental conditions have a direct impact on achievement, academic progress and results in specific activities of students, as well as the formation of their professional competency and personality traits. According to the results of empirical research, it is shown that during the education process student youth experience various mental states, which differ in the degree of severity, composition, and connection peculiarities between them. An average level of anxiety, aggression and rigidity was determined among most of the interviewed achievers. It has been clarified that most of the students shows signs of fatigue from the conditions of the remote mode of the educational process, an increased level of irritation, a decrease in the effectiveness of learning, and a lack of desire to engage in other types of activities, which corresponds to a weak and moderate level of asthenia. According to the results of the correlation analysis, negative correlations were established between the mental states of the students, their individual psychological properties and components of emotional intelligence.

**Key words:** mental states, learners, education, educational activity, distance education, engineering profession.