

ПСИХІЧНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Кузнецов О. І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
Україна, Харків

Стаття присвячена теоретичному узагальненню проблеми дослідження психічних станів особистості студентів. Було охарактеризовано основні зарубіжні та вітчизняні підходи до вивчення психічних станів особистості, описано основні психічні стани, якими характеризуються студенти у процесі навчальної діяльності, зокрема екзаменаційний стрес, фрустрація, тривогу, дидактогенії, монотонії.

Ключові слова: психічні стани, екзаменаційний стрес, фрустрація, тривога, навчальна діяльність студентів.

Кузнецов А. И. Психические состояния студентов в учебной деятельности / Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды, Украина, Харьков.

Статья посвящена теоретическому обобщению проблемы исследования психических состояний личности студентов. Были охарактеризованы основные зарубежные и отечественные подходы к изучению психических состояний личности, описаны основные психические состояния, которыми характеризуются студенты в процессе учебной деятельности, в частности экзаменационный стресс, фрустрация, тревога, дидактогения, монотония.

Ключевые слова: психические состояния, экзаменационный стресс, фрустрация, тревога, учебная деятельность студентов.

Kuznetsov O. I. Mental states of students in educational activities / Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda, Ukraine, Kharkiv.

The article is devoted to the theoretical generalization of the research problem of mental states individual students. Major foreign and domestic approaches to the study of mental states of the individual were characterized, it's explains the basic mental states, which are characterized by the students during the learning activities, in particular the examination stress, frustration, anxiety, didaktogeny, monotony.

Keywords: mental status exam stress, frustration, anxiety, learning activities of students.

Вступ. Вивчення психічних станів суб'єктів навчальної діяльності має особливе значення для психологічної науки, оскільки саме вони є регуляційною реальністю їх особистості. Психічні стани у вітчизняній психології розглядаються як якісно однорідні прояви всіх психічних компонентів у певний проміжок часу і виступають як єдність, цілісність всіх психічних елементів. Така цілісність характеризується відносною стабільністю, особливою структурою, змістом. У психічних станах знаходить своє вираження міра активності функціонування

психіки людини, що виступає інтенсивністю перебігу та модальністю (якістю) психічних процесів і властивостей.

Загалом, психічні стани відбивають все, що в даний відрізок часу відбувається у психіці особистості, зокрема особливості перебігу пізнавальних, емоційно-вольових та індивідуально-психологічних процесів.

На думку піонера у дослідженні психічних станів Н. Д. Левітова, вони характеризуються єдністю переживань і діяльності. Отже, психічні стани є не тільки внутрішніми процесами, що зафарбовані тим чи іншим емоційним тоном і які проявляються в зовнішніх діях людини, а й чинять вплив і на протікання діяльності. Таким чином, психічні стани мають визначну роль у протіканні навчально-професійної діяльності студентів.

Психічні стани, виступаючи як один з компонентів психіки, є порівняно новою і маловивченою категорією. Дослідженню проблеми психічних станів присвячені роботи Н. Д. Левітова, Ю. Є. Сосновікової, В. А. Семиченко, Л. М. Балабанової, В. А. Ганзена, І. В. Волженцевої, Л. Г. Дикої, А. О. Прохорова та ін.

Мета дослідження – теоретично узагальнити психологічні підходи до вивчення психічних станів студентів у навчальній діяльності.

Вперше проблема психічних станів людини була поставлена у вітчизняній психології Н. Д. Левітовим [8], у працях якого були розглянуті механізми і прояви психічних станів і встановлені зв'язки психічних станів з іншими психологічними явищами, а також досліджені психічні стани у різних видах діяльності. У роботах зарубіжних (В. Джемс, Т. Рібо) та вітчизняних (Н. Д. Левітов і Ю. Є. Сосновікова) вчених психічні стани розглядаються як окрема, самостійна, цілісна характеристика психічної діяльності за певний проміжок часу, яка показує своєрідність психічних процесів залежно від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Проблема генези психічних станів показана у дослідженнях Н. Д. Левітова, який підкреслював їх обумовленість зовнішніми чинниками, зовнішньою обстановкою, попередніми станами; Ю. Є. Сосновікової та Є. П. Ільїна, які вказують на ситуативність психічних станів [14; 5]. На думку В. А. Семиченко психічний стан обумовлений стійкістю відповідних явищ в психічному житті людини, їх однотипністю і повторюваністю протягом чітко фіксованої періоду [13, 3]. Узагальнюючи проблематику психічних станів А. О. Прохоров вказує, що психічний стан є відображенням особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки і переживання в деякому континуумі часу [11]. Автором наведено всі ознаки психічного стану, а саме: цілісність, ситуативність, стійкість у часі, єдність переживання і поведінки, зв'язок з особистісними особливостями і психічними процесами.

У теоретичному аналізі проблеми психічних станів І. В. Волженцевої зазначено такі провідні функції психічних станів, як адаптивна, функція регулювання та інтеграції окремих психічних станів із подальшим утворенням функціональних одиниць (процес - стан - властивість) [1].

Структура психічного стану була дослідження В. А. Ганzenом, В. Н. Юрченком, А. В. Маслачем та іншими вченими. В. А. Ганzenом [3] описана

чотирьохрівнева структура стану: соціально-психологічний, що характеризує поведінку особистості, психологічний, який характеризує зміни психічних функцій і настрою людини, психофізіологічний, що описує вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики, та фізіологічний, який передбачає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні та біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій. У дослідженнях Т. Йолова [6] зазначено, що в станах завжди є ситуативна і трансситуативна складові. Автор запропонував описувати ситуативні особливості психіки у вигляді дробу, в якій чисельником є сила події, а знаменником - трансситуативні особливості психіки і способи діяльності.

Класифікація психічних станів за темпоральною ознакою найбільш детально представлена у дослідженнях Н. Д. Левітова, який під час розгляду тимчасових характеристик станів визначив стани персеверації, які характеризуються інертністю в переживаннях, неподатливу змінам, складністю перемикавання. Також автором було запропоновано наступну класифікацію станів: 1) особистісні та ситуативні стани; 2) стани більш глибокі і більш поверхневі; 3) стани, що позитивно чи негативно діють на людину; 4) тривалі й короткі стани; 5) стани більш-менш усвідомлені [8]. В. Л. Маріщук виділяє за мірою сталості домінуючі (найбільш характерні для суб'єкта) і проміжні (перехідні) стани [10]. Ю. Е. Сосновікова поділяє стани на тривалі, відносно тривалі і короткочасні [14]. Є. П. Ільїним визначено швидкоплинні (нестійкі), тривалі і хронічні стани [5].

Важливим критерієм систематизації психічних станів є домінування тих чи інших психічних процесів. Саме цей критерій дозволяє розподілити психічні стани на гностичні (пізнавальні), емоційні, мотиваційні і вольові.

І. В. Волженцева [1] на основі проведеного теоретичного аналізу психічних станів підкреслює, що стан - це багатовимірне явище, який може бути описано широким спектром параметрів. До основних характеристик, за допомогою яких можна описати психічні стани, автор відносить такі: емоційні (модально своєрідні), активаційні (відбивають інтенсивність психічних процесів), тонічні (відбивають тонус, ресурс сил індивіда); тензійні (відображають ступінь напруги), тимчасові (відбивають тривалість, стійкість станів), полярність станів (знак описуваного стану).

Є. П. Ільїн підкреслював необхідність вивчення психічної та фізіологічної основ станів особистості. Психічна сторона станів знаходить відображення у вигляді переживань і почуттів, які займають провідне місце в діагностиці стану. Фізіологічна сторона знаходить відображення в зміні низки функцій (вегетативних і рухових) [5].

У дослідженнях В. А. Ганзена подано рівневу модель психічної активації свідомості, що по суті являє собою загальну систему станів [3]. Оптимальний рівень психічної активності представлений станом спокою (спокій, емпатія, готовність, зосередженість, зацікавленість, здивованість, психічна адаптація). Стани підвищеної психічної активності характеризуються високим рівнем прояву активації (щастя, захоплення, екстаз, тривога, страх, гнів, жах, паніка, ненависть, наснага, мобілізація, дистрес, обурення тощо). Стани зниженої психічної активності розкриваються у низькому рівні активності (марення, пригніченість,

смуток, печаль, горе, страждання, втома, стомлення, монотонія, нудьга, неуважність, релаксація, кризовий стан).

На відміну від вітчизняної психологічної парадигми, що розглядає стани відповідно до професійної діяльності особистості, зарубіжна психологія тяжіє до опису станів, до диференціації психічних станів. Так, З.Фрейд вперше виділив стан занепокоєння, тривоги. У дослідженнях М. Аргайла представлений аналіз станів ейфорії, радості, задоволення, Г. Сельє дав глибокий аналіз змін в організмі під впливом негативних стимулів, запропонував термін «стрес», Р. Лазарус розрізняє фізіологічний і психологічний види стресу, що відрізняються за особливостями впливу стимулу, механізмами виникнення і характеру відповідної реакції. Розенцвейгом створено теорії фрустрації. Г. Мюнстерберг вперше поставив проблему монотонності праці та описав його через зниження рівнів життєдіяльності [7].

Таким чином, проведений аналіз основних теоретичних підходів до проблеми психічних станів студентів у психології дозволяє підкреслити складність, багатокомпонентність, полірівневість станів людини як психічного явища. Психічні стани виступають не лише сполучною ланкою між психічним процесом та психічною властивістю особистості, а є відображенням ставлення особистості до свого психічного світу, до зв'язків із іншими, як закріплення цілісності і стійкості психофізіологічного стану.

Дослідження В. А. Семиченко, А. І. Кіколова, Ю. Е. Сосновікової, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохорова, Т. А. Немчина та інших психологів показують, що психічні стани посідають важливе місце в навчальній діяльності, обумовлюючи її успішність.

Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують здебільшого за характером переживань і за мірою їх продуктивності. Так, перша класифікація передбачає існування позитивних та негативних станів, друга – стеничних та астеничних. Позитивні психічні стани пов'язані з підйомом життєвого тону організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні - знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності. Стеничні психічні стани підвищують енергію, спонукають до діяльності, до активності, до вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астеничні - зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю. Щодо значення впливу психічних станів на успішність навчальної діяльності, то слід було б зазначити наступне: позитивні стани пов'язані з задоволенням потреб і потягів, негативні - з їх відстроченням, появою перешкод, неможливості досягти мети, в свою чергу, стеничні стани підвищують продуктивність і ступінь інтеграції всіх функцій організму і, навпаки, астеничні стани призводять до дезадаптації поведінки, до погіршення результатів навчальної діяльності [1].

В. А. Семиченко підкреслює, що астеничні стани виявляються в загальній нервово-психічній слабкості: підвищеній стомлюваності, швидкому виснаженні нервових процесів, крайній нестійкості настрою, порушенні сну, і активуються у студентському житті після надмірних розумових перенапруг [13].

За принципом тимчасової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короточасним, зтяжним, тривалим, однак відносно стабільним, стійким. Наприклад, психічний стан студента в період здачі іспиту зазвичай має відносно постійну структуру - сильне емоційне супроводжується високою напруженістю більшості психічних функцій. Такий стан починається з наближенням іспиту і після нього зникає, причому рівень напруженості компонентів всередині стану не залишається весь час абсолютно однаковим. Так, провідні емоції студента на іспиті постійно індукують і підвищують силу тієї чи іншої або навіть декількох функцій, принципово не змінюючи загальної структури даного стану. Сила і напруженість різних компонентів психіки студента в конкретному взаємовідносини можуть бути неоднакові.

Домінування психологічних компонентів визначає вид стану: вольові психічні стани (активність, пасивність, рішучість і нерішучість, впевненість і невпевненість, стриманість і нестриманість, неухважність, спокій), емоційні психічні стани (радість, прикрість, смуток, обурення, злість, образа, задоволеність і незадоволеність, бадьорість, туга, приреченість, пригніченість, пригніченість, відчай, страх, боязкість, жах, пристрасть, афект), гностичні психічні стани (допитливість, цікавість, здивування, подив, здивування, сумнів, здивованість, мрійливість, зацікавленість, зосередженість).

І. В. Волженцева [1] підкреслює, що через велику кількість і розмаїття психічних станів у навчальному процесі їх доцільно класифікувати за впливом на діяльність і поведінку. При цьому автор поділяє психічні стани на оптимальні, стресові, депресивні і сугестивні. Оптимальні - є найбільш відповідні конкретному виду діяльності, забезпечують найбільший успіх у навчанні (допитливість, зосередженість, посидючість, максимальна уважність), антагоністичними станами виступають підвищена рухливість, моторність і висока збудженість. Стресові психічні стани призводять до напруженості, скутості, обмеженості уваги, до поганої кмітливості в навчальному процесі. Депресивні психічні стани представлені млявістю, обмеженою рухливістю, апатичністю і пасивністю. Депресивні стани особистості студента обумовлюють його неідеальність. Сугестивні психічні стани можуть бути корисними або шкідливими в навчальній діяльності залежно від інформації. Такі стани служать засобом, що регулює активність особистості студента, спонукає до корисних дій та вчинків та утримують від інших, сприяють чи заважають використанню людиною її потенційних фізичних та розумових сил. Великого значення у навчальній діяльності особистості студента є аутосугестії (самонавіяння), що перебуває у вигляді самопояснення, самопереконавання, само заборон, що регулюють процес пізнання.

В особливу групу психічних станів у процесі навчальної діяльності автором визначаються *дидактогенії*. Дидактогенії як психічні стани виникають у студентів в результаті нетактовних або тим більше брутальних слів педагога, що мають загрозу для самооцінки та самоповаги студента і позбавляють його впевненості у собі та власних можливостях. Дидактогенії не обов'язково проявляються у почутті образи, але завжди передбачають гноблення, втрату впевненості, розгубленість особистості.

Серед негативних психічних станів, що супроводжують навчальну діяльність, особливої уваги заслуговують стани занепокоєння та *тривоги*. Термін «тривога» використовується для опису неприємного стану, який характеризується суб'єктивними відчуттями занепокоєння, душевного хвилювання, стривоженості, заклопотаності, нервозності [2]. Цей стан виникає у тих випадках, коли певний зовнішній фактор сприймається як небезпека та загроза. Передумовою тривоги виступає невизначеність ситуації. Відхилення від оптимального стану, що характеризує тривогу та напруженість, призводить до подальшого розвитку стану тривоги, яка надалі, приймаючи постійний характер, поступово переходить у властивість особистості – тривожність.

Навчальна діяльність студентів передбачає високі емоційні навантаження, переважно, стресові ситуації. *Стрес* виступає як неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності індивіда під час сильних екстремальних для організму впливів; у навчальній діяльності є фактором, що викликає нервово-психічні перевантаження, переважно, негативні емоційні реакції студентів. Запропонований Г. Сельє термін «стрес» може розглядатись як інтегральне поняття, що має трифазну природу загального адаптаційного синдрому у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Перша, початкова фаза «тривоги» починається безпосередньо після екстремального впливу і виражається в різкому падінні опірності організму. Друга - фаза «опору» характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя - фаза «виснаження», характеризується через стійке зниження резервів організму [13].

В. А. Семиченко було досліджено навчальні стрес-фактори, які обумовлюють негативні емоційні реакції, що можуть дезорганізувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія) [13]. Серед цих факторів автор виділяє низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння або недостатнє знання предмета, страх перед ймовірністю виявитися відрахованим з вузу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи та швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацювання величезних обсягів навчальної інформації. Протягом сесії студенти безперервно переробляють і засвоюють якісно різні навчальні предмети, що вимагають особливих прийомів мислення, та запам'ятовування. Отже, стреси, що виникають протягом сесії, часто приймають хронічний та комбінований характер, оскільки обумовлені низькою факторів. Відносно тривалий вплив комплексу стресових факторів при недостатній стійкості нервової системи та організму загалом ускладнює цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці студентів, погіршує результативність їхньої діяльності. Екзаменаційний стрес робить значний, переважно негативний вплив на різні функціональні системи, що призводить до порушення механізмів саморегуляції на фізіологічному рівні [13].

У дослідженнях В. А. Семиченко показано, що мотивація, волевияк активність, ставлення до себе, тренуваність, психологічна підготовка до діяльності виступають факторами, які можуть впливати на протікання стресу. Погіршення навчальної діяльності в умовах психічної напруженості може бути наслідком

ослаблення вольової активності, зниження чутливості до зовнішніх мотивів діяльності, стресовій інтерналізації особистості.

Зв'язок сили мотивації із працездатністю в умовах стресу представлено у дослідженнях Я. Рейковського, який стверджує, що психічна напруженість може обумовлювати порушення діяльності залежно від сили мотивації, тобто від того, яким буде акумулятивний ефект збудження, що викликано актуалізацією мотивації і стресовими чинниками. Інтенсивність мотивації, за Я. Рейковським, залежить як від ситуації, так і від особистісних особливостей, які визначають рівень постійної мотивації. Оптимальний рівень мотивації забезпечує найкращу працездатність [12].

Проблематика вивчення психічних станів студентів у навчальній діяльності також передбачає розгляд таких станів, як фрустрація, афект, ажитація, стомлення.

У наукових дослідженнях *фрустрація* розглядається як стан дезорганізації свідомості і діяльності особистості, викликаний непереборними або пережитими перешкодами у досягненні бажаної мети, переживання невдачі, що супроводжується дратівливістю, відчаєм, розчаруванням, досадою, депресією [7].

Виникнення фрустрації обумовлено об'єктивною ситуацією, але залежить і від особливостей особистості.

Фрустрації, що у виникають у процесі навчання, можуть викликати небажані зміни на особистісному рівні індивіда. Найбільш поширеними наслідками фрустрації у навчальній діяльності є: прямий, найбільш узагальнений вплив на особистість, формування негативних рис характеру; блокування цілей навчання у вузі, переструктурування мотиваційної системи за рахунок знецінення мотивів, пов'язаних з утриманням та специфікою відповідної професійної діяльності; знецінення обраної спеціальності; деструкція позитивної думки про себе, своїх професійні здібності, особистісні якості, зниження рівня домагань і самооцінки; блокування позитивної думки про свій академічний колектив (групу, курс, факультет), про педагогічний колектив та адміністрацію вишу [7].

Адаптивна поведінка особистості студента характеризується здатністю навіть під впливом сильних подразників (перешкод) не виявляти стан фрустрації і залежить від міри розвитку толерантності, тобто терпимості, витривалості по відношенню до фрустраторів. Отже, розвиток толерантності (у широкому сенсі стресостійкості) є психологічною передумовою профілактики станів навчальної фрустрації студентів. Сприяти розвиткові толерантності особистості студентів можна, враховуючи при цьому, що особистість формується і розвивається завдяки наявності перешкод як внутрішнього, так і зовнішнього плану.

Афект (від латинського «сильне хвилювання, пристрасть») - сильний, відносно короткочасний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для людини життєвих обставин [13]. Афекти в більшості випадків виникають при обмеженні особистих інтересів і блокуванні життєво важливих потреб. Афекти супроводжуються різким звуженням свідомості і порушенням вольової сфери. Формами афектів є лють, жах, відчай, блаженство (захват, екстаз), які аналогічні емоційним станам (у вузькому розумінні: гніву, страху, горя, насолоди), але які виражаються інтенсивніше. Стан афекту у вигляді бурхливого спалаху радості та

тріумфування особистість студента може виявляти під час успішного завершення наукового досліджу. Вона може виникнути і у молодого науковця, який тільки що захистив дисертацію, і у студента, який здав сесію і тепер в афективному пориві розриває свої конспекти та шпаргалки. Своєрідною фактивною формою переживання визначної події (наприклад, іспиту) є *ажитація*, що виникає як своєрідна афективна реакція у відповідь на особливо травматичну ситуацію. Ажитація проявляється у формі сильного занепокоєння, тривоги, втрати цілеспрямованості у діях і вчинках. Ажитацію нерідко називають розгубленістю, яка у студентів виникає здебільшого під час іспиту.

Більш поширеним станом під час навчальної діяльності студента є *стомлення*, що характеризується як комплекс переживань, які супроводжуються почуттям слабкості, млявості, безсилля, відчуттями фізіологічного дискомфорту. Стомлення є станом, який визначається тимчасовим зниженням працездатності під впливом тривалого впливу навантаження. Втома виникає внаслідок виснаження внутрішніх ресурсів індивіда і неузгодженості в роботі систем організму і особистісних якостей, що забезпечують навчальну діяльність. А. Г. Маклаков зазначає, що стомлення може виявлятися на фізіологічному, психологічному, і поведінковому рівнях. На фізіологічному рівні стомлення проявляється в підвищенні інертності нервових процесів, а на психологічному – при втомі відбувається зниження чутливості, спостерігається порушення пізнавальних психічних процесів, відбуваються негативні зрушення в емоційній та мотиваційній сферах. На поведінковому рівні стомлення виражається у зниженні продуктивності праці (успішності навчальної діяльності), зменшенні швидкості і точності виконуваних операцій [9].

В. А. Семиченко розрізняє феномени втоми і стомлення, які є близькими, але відрізняються тим, що під час виконання цікавої та улюбленої діяльності стомлення не розвивається у переживання втоми. Парадоксальність втоми полягає у тому, що студент, почавши підготовку до важкого або нецікавого предмету, вже через нетривалий проміжок часу відчуває виразне відчуття втоми, хоча він ще не встиг стомитися [13].

Особливого значення у навчальній діяльності набуває монотонія, яка проявляється через сонливість, зниження волі й уваги, втому, згасання позитивної робочої мотивації з появою негативних емоцій [13]. В. А. Семиченко відзначає, що за монотонії продуктивність навчальної діяльності падає набагато раніше, ніж настає стомлення. Л. П. Грімак підкреслює, що монотонія є станом, протилежним стресу, виникає в результаті впливу одноманітних подразників, тобто при зниженні зовнішньої стимуляції і характеризується зниженням рівня життєдіяльності [4].

Висновки. Аналіз вітчизняних психологічних досліджень показав, що психічні стани є самостійним, цілісним, ситуаційно чутливим, стійким психічним утворенням, що протікає певний проміжок часу. Психічний стан виступає як відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки і переживання в деякому темпоральному континуумі.

Психічні стани в процесі навчальної діяльності можна класифікувати за ознакою характеру їх переживань (позитивні, негативні, стенічні, астеничні) і за мірою їх продуктивності (стрес є здебільшого продуктивним, тривога, фрустрація, дидактогенія, монотонія, стомлення та фрустрації виступають як непродуктивні для навчальної діяльності студента).

Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості студента має передбачати формування конструктивних копінг-стратегій для профілактики дистресу, розвиток стресостійкості та толерантності до невизначеності, а також профілактику стомлення, моногонії, тривожності студентів.

Література:

1. Волженцева И. В. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу: дис. ... к. психол. н. 19.00.07/ И. В. Волженцева. - Центральный институт післядипломної педагогічної освіти Академії педагогічних наук України.- Київ, 2006. – 216 с.
2. Волженцева И. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. праць / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К.: П/п ЕКМО, 2004. – Вип. 2. - С. 319-329.
3. Ганзен В. А. Систематизация психических состояний / В. А. Ганзен // Психические состояния: [хрестоматия] / сост. Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – С. 189-195.
4. Гримак Л. П. Психические состояния и надежность деятельности оператора / Гримак Л. П., Пономаренко В. А. // Эффективность деятельности оператора. М., 1982. — С. 146-154.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 752 с.
6. Йолов Т. Экстремальные ситуации и ситуативные особенности поведения личности / Т. Йолов // Психология личности в социалистическом обществе: личность и ее жизненный путь / Ред. Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова-Славская. М., 1990. – С.54.
7. Киришбаум Э. И. Фрустрация / Э. И. Киришбаум, А. И. Еремеева // Психические состояния: [хрестоматия] / сост. Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 388-393.
8. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – Москва: Просвещение, 1964. – 344 с.
9. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков.— СПб.: Питер, 2001. — 592 с.
10. Маришук В. Л. Функциональные состояния и работоспособность / В. Л. Маришук // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Ч. 1 / Под ред. А. А. Крылова. Л., 1974. С. 87-95.
11. Прохоров А. О. Взаимодействие психических состояний и когнитивных процессов субъекта (на примере учебной деятельности) / А. О. Прохоров, М. Г. Юсупов // Экспериментальная психология. №2. 2010. С. 33-44.

12. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – Москва, 1979. – 392 с.
13. Семиченко В. А. Психические состояния / В. А. Семиченко. – К.: Магістр-S, 1998. – 123 с.
14. Сосновикова, Ю. Е. К сравнительной характеристике психических состояний индивида и масс / Ю. Е. Сосновикова // Психические состояния: [хрестоматия] / сост. Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – С. 92-99.

References:

1. Volzhentseva I. V. Optyimizatsiya psikhichnykh staniv studentiv u navchalniy diyalnosti zasoboy muzychnogo vplivu: dys. ... K. psykhol. n . 19.00.07 / I. V. Volzhentseva. – Tsentralnyy instytut pislyadyplomnoyi pedahohichnoyi osvity Akademiyi pedahohichnykh nauk Ukrayiny. – Kyiv, 2006. – 216 s.
2. Volzhentseva I. V. Dynamika stanu tryvozhnosti studentiv u navchalnomu protsesi // Pedahohichnyy protses: Teoriya i praktyka: Zb. nauk. prats / Instytut pedahohiki y psykholohiyi profesiynoyi osvity APN Ukrayiny. – K: .. P / p EKMO, 2004 - Vyp. 2 – S. 319-329.
3. Hanzen V. A. Systematyzatsiya psykichnykh staniv / V. A. Hanzen // Psykichni stany: [khrestomatiya] / uporyad. L. V. Kulykov. - Sankt -Peterburh: Pyter, 2000 - S. 189-195.
4. Hrymak L. P. Psykichni stanu i nadiynist diyalnosti operatora / Hrymak L. P., Ponomarenko V. A. // Efektyvnist diyalnosti operatora. M, 1982 - S. 146-154.
5. Ilyin, YE. P. Emotsiyi i pochuttya / YE. P. Ilyin. - Sankt -Peterburh: Pyter, 2002 - 752 s.
6. Yolov T. Ekstremalni sytuatsiyi i sytuatyvni osoblyvosti povedinky osobystosti / T. Iolov // Psykholohiya osobystosti v sotsialistychnomu suspilstvi: osobystist i yiyi zhyttyevyy shlyakh / Red. B. FLomov, K. A. Abulkhanova -Slavska. M, 1990 - S.54.
7. Kyrshbaum E. I. Frustratsiya / E. I. Kyrshbaum, A. I. Yeremyeyeva // Psykichni stany: [khrestomatiya] / uporyad. L. V. Kulykov. - Sankt -Peterburh: Pyter, 2000. – 388-393.
8. Levitiv N. D. Pro psykichnykh stanakh lyudyny / N. D. Levitiv. - Moskva: Prosveshchenye, 1964 - 344 s.
9. Maklakov A. H. Zahalna psykholohiya / A. H. Maklakov - SPb: Pyter, 2001 - 592 s.
10. Maryshchuk V. L. Funktsionalni stany i pratsezdatsnist / V. L. Maryshchuk / / Metodolohiya doslidzhen z inzhenernoyi psykholohiyi ta psykholohiyi pratsi. CH. 1 / Pod red. A. A. Krylova. L., 1974 . S. 87-95.
11. Prokhorov A. O. Vzayemodiya psykichnykh staniv i kohnityvnykh protsesiv sub'yekta (na prykladi navchalnoyi diyalnosti) / A. O. Prokhorov, M. H. Yusupov // Eksperymentalna psykholohiya. № 2. 2010 roku. S. 33-44.
12. Reykovskyy Y. A. Eksperymentalna psykholohiya emotsiy / Y. A. Reykovskyy. - Moskva, 1979 - 392 s.
13. Semychenko V. A. Psykichni stanu / V. A. Semychenko. - K.: Mahistr-S, 1998 - 123 s.
14. Sosnovikova YU. YE. Do porivnyalnyi kharakterystytsi psykichnykh staniv indyvida i mas / YU. YE. Sosnovikova // Psykichni stany: [khrestomatiya] / uporyad. L. V. Kulykov. – Sankt -Peterburh: Pyter, 2000. – S. 92-99.