

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Взаємодія психічних станів, когнітивних процесів і якості життя в
навчальній діяльності студентів»**

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

**«Interaction of mental states, cognitive processes and quality of life in
students' educational activity»**

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконав: здобувач заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

(код, назва спеціальності)

Освітня програма Психологія

(назва)

Ковтун Олексій Євгенійович

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник к.психол.н., доцент Смокова Л.С.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент к.психол.н., доцент Бондаревич С.М.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ від . . 20 р.

Завідувач(ка) кафедри

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК №
протокол № від . . 20 р.

Оцінка / /
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Одеса 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Аналіз психічних станів студентів як самостійна категорія психічних явищ	9
1.2. Загальнотеоретичні підстави аналізу когнітивних складових особистості, як наукова психологічна проблема.....	17
1.3. Особливості відносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів.....	29
Висновки до 1 розділу	43
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
2.1. Методологічна основа дослідження взаємозв'язку психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.....	45
2.2. Основні етапи та емпірична база дослідження.....	49
2.3. Методики дослідження психічних явищ і статистичні методи обробки результатів.....	53
Висновки до 2 розділу	58
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ СТУДЕНТІВ.....	60
3.1. Особливості психічних станів та якості життя студентів.....	60
3.2. Особливості структури когнітивних процесів студентів у ході навчальної діяльності.....	66
3.3. Взаємозв'язок когнітивних процесів, психічних станів та якості життя студентів у процесі навчальної діяльності.....	69
Висновки до 3 розділу	74
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	81
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність теми. Вища освіта є завершальним етапом процесу здобуття професійної освіти й основною стадією спеціалізації та професійної підготовки майбутніх фахівців. Крім того, вона справляє значний вплив на психіку студентів, на становлення їхньої особистості. Навчання у ЗВО характеризується значним емоційним та інтелектуальним напруженням і наявністю стресових ситуацій, що негативно позначається на психофізичному стані студентів. Процес навчання у виші взаємопов'язаний із великими інтелектуальними та емоційними навантаженнями, напруженням інтелектуальної сфери, що, в свою чергу, позначається на стані когнітивних можливостей студента, включно з короткочасною і довготривалою пам'яттю, увагою, концентрацією, виконавчими функціями, здатністю до абстрактного мислення.

Психічні стани, значною мірою зумовлюючи перебіг психічних процесів (зокрема пізнавальних), фізичне і психічне здоров'я студентів є важливими детермінантами успішності їхньої навчальної діяльності. Виникаючи в процесі навчальної діяльності, психічні стани є не тільки невіддільним її компонентом, а й активно виконують функцію регуляції самої діяльності.

Незважаючи на те, що існує значна кількість робіт, присвячених дослідженню психічних станів студентів, ця проблема все ще потребує свого вирішення. Так, дослідження вказують на домінування у студентів негативних психічних станів (нудьги, тривожності, хронічної втоми тощо), що пояснюється доволі складними взаємовідносинами в трійці «особистість - стан - навчальна діяльність» та зумовлює актуальність подальшого пошуку шляхів забезпечення оптимального психічного стану студентів у процесі навчання у ЗВО. У цьому контексті дослідження взаємовідносин психічних станів із когнітивними процесами є ключовим питанням. Знання цих взаємовідносин може сприяти підвищенню продуктивності навчальної

діяльності студентів, створенню можливості для розроблення обґрунтованих методів управління станами та активізації когнітивних процесів у перебігу навчального процесу.

Цієї проблеми торкаються в роботах, присвячених дослідженням психічних станів у навчальній діяльності (Т. Н. Васильєва, Н. В. Ванюхіна, Г.Н. Генінг, Г.Т. Шавалієва та ін.), саморегуляції психічних станів студентів (Г.Ш. Габдрєєва), станів школярів та студентів у комп'ютеризованій діяльності (А.Є. Сержкіна), залежності емоційних станів від шкільної успішності (О.О. Горбатков), вивченню продуктивності пізнавальної діяльності (Б.Г. Ананьєв, О.І. Горбатков, О.І. Сержкіна). Є.Серьозкіна), залежності емоційних станів від шкільної успішності (А.А. Горбатков), вивченні продуктивності пізнавальної діяльності (Б.Г. Ананьєв, О.І. Степанова), інформаційній детермінації станів (В.А. Бодров) та ін.

На сьогодні, поряд з інтенсивним вивченням когнітивних процесів (О. А. Сергієнко, М. А. Холодна та ін.) і станів (Є.П. Ільїн, О.Б. Леонова, О.О.Прохоров та ін.), взаємозв'язків між ними, за поодинокими винятками (Л.Р. Фахрутдінова), практично не розглядаються. Дослідження проводять у межах психології емоцій (В. L. Fredrickson, А.М. Isen), соціальної психології (Л. Фестінгер, J. Forgas), інженерної психології (В.А. Бодров), нейропсихології (М.Д. Lewis). Питання відношення когнітивних процесів і психічних станів частково зачіпається в контексті вивчення окремих станів: стомлення (А.Б. Леонова), монотонії (Є.П. Ільїн), психічної напруженості (Т.А. Немчин, М.І. Наєнко), тощо.

Низький рівень розробленості проблеми відбивається на її висвітленні в навчальній літературі з психології. Як правило, у підручниках є лише коротка вказівка на те, що, з одного боку, когнітивні процеси виступають первинними факторами формування психічних станів людини, а з іншого - психічні стани впливають на перебіг і результат когнітивних процесів (К.К.Платонов, Г.Г.Голубєв, А.Г.Маклаков). Цей факт вказує на

недостатність наявних знань із цієї проблеми та необхідність її подальшого вивчення.

Поряд із цим, більша частина психологічних досліджень описують результати вивчення динаміки когнітивного статусу студентів різних напрямів у процесі навчання, проте практично відсутня інформація щодо можливого взаємозв'язку рівня пізнавальної активності студентів із самооцінкою та об'єктивним станом здоров'я, основними соціально-економічними та іншими середовищними чинниками.

Соціально-економічні, екологічні, організаційно-технічні та інші чинники, безумовно, суттєво впливають на рівень фізичного і психічного здоров'я студентської молоді. Водночас самооцінка стану фізичного і психологічного здоров'я зазвичай виявляється завищеною студентами. Імовірно, це може бути пов'язано як з адаптаційними можливостями, фізіологічними резервами молодого організму, так і з великим обсягом одержуваної й осмислюваної інформації, високою інтенсивністю інтелектуальної та фізичної життєдіяльності.

Мета дослідження. Виходячи з цих уявлень, нами було сформульовано мету дослідження: вивчити та виявити характер взаємовідносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів.

Завдання. Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури за темою роботи, виокремити основні напрями теоретичних та експериментальних досліджень взаємовідносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.
2. Вивчення стану та динаміки когнітивних процесів у студентів у процесі навчальної діяльності.
3. Вивчення структури психічних станів студентів першого та четвертого курсів навчання, а також їхнє психічне та фізичне здоров'я.
4. Виявлення рівня взаємозв'язку когнітивних процесів із суб'єктивним

та об'єктивним станом здоров'я студентів, а також найбільш значущими середовищними чинниками освітнього простору.

5. Виявлення особливостей взаємодії психічних станів і когнітивних функцій студентів

Об'єкт дослідження – психічні стани, суб'єктивні та об'єктивні стани здоров'я студентів, когнітивні процеси та середовищні чинники освітнього простору.

Предмет дослідження - взаємодія психічних станів, якості життя та когнітивних процесів під час навчальної діяльності студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано такі теоретичні та психодіагностичні методи:

1. Теоретичні методи дослідження включали аналіз і порівняння методичної та наукової літератури за темою кваліфікаційної роботи, а також метод узагальнення та систематизації психологічних відомостей.

2. Емпіричні методи дослідження включили психодіагностичні методи (опитування, тестування), статистичні методи опрацювання результатів досліджень (описові статистики, кореляційний і дисперсійний аналіз). З метою розв'язання дослідницьких завдань використовували такі загальновідомі стандартизовані методиками: Монреальська шкала оцінки когнітивних функцій (МОКа-тест; MoCA - Montreal Cognitive Assessment), методика «Рельєф психічного стану», розроблена А. О. Прохоровим, опитувальник «Коротка форма самооцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям MOS SF-36» (MOS SF - Medical Outcomes Study-Short Form), опитувальник для збору соціально-демографічних даних.

Організація і база проведення емпіричної роботи. В емпіричному дослідженні брали участь студенти першого та четвертого курсів навчання (студенти-психологи та студенти-соціальні робітники) віком 19-25 років. Загальний обсяг досліджуваної вибірки становив 58 осіб. Першу вибірку склали - 26 студентів першого року навчання (середній вік становив 19,2 років), а другу - 32 студенти четвертого року навчання (23,3 роки).

Дослідження когнітивних процесів, психічних станів і якості життя проводили на лекційних і семінарських заняттях.

Дослідження проводилося в період з жовтня 2021 року по листопад 2022 року і включало 3 етапи:

Перший етап дослідження - пошуковий (жовтень 2021 - травень 2021 р.) На цьому етапі було здійснено аналіз наукової літератури та теоретичне вивчення проблеми дослідження та основних понять, були проаналізовані результати психологічних досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців за темою кваліфікаційної роботи; на основі результатів аналізу була розроблена робоча модель діагностики психічних станів, якості життя та когнітивних процесів.

Другий етап дослідження - діагностико-аналітичний (травень 2021-жовтень 2022 р.). На цьому етапі було підібрано методичний інструментарій і проведено емпіричне дослідження, зібрано дані для подальшого статистичного аналізу.

Третій етап дослідження - статистична обробка та аналіз отриманих результатів (жовтень 2022-листопад 2022 р.). На даному етапі дослідження проводилася робота по обробці і систематизації даних, здійснено аналіз отриманих результатів і зроблені висновки. Підсумкові дані по кожному виду опитування були зведені в таблиці і рисунки, які представлені в даній роботі.

Практична значимість роботи визначається можливістю використання виявлених закономірностей для організації та оптимізації навчального процесу. Окремі показники (наприклад, параметри уваги, пам'яті) можуть мати діагностичне значення при вивченні станів у навчальній діяльності. Виділені під час дослідження провідні елементи взаємодії станів і когнітивних процесів можуть становити інтерес для створення обґрунтованих способів регуляції станів і когнітивних процесів.

Апробації та публікації. Брав участь у 78-й студентській науковій конференції ОНУ імені І.І. Мечникова 1-3 червня 2022 р. з темою доповіді: «Взаємодія психічних станів і когнітивних процесів в ході навчальної

діяльності студентів». Оpubліковані тези у збірнику матеріалів до 78-ї студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». 1-3 червня 2022 р. Одеса : видавництво «Друк Південь», 2022. С.65 – 70.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку літератури з 94 використаних джерел, із них 12 іноземною мовою. і додатків (2). Робота ілюстрована малюнками (5), таблицями (5). Основний зміст роботи викладено на 80 сторінці, загальний обсяг роботи – 89 сторінок.

ВИСНОВКИ

У цій роботі розглядалися особливості взаємовідносин психічних станів, якості життя та когнітивних процесів у навчальній діяльності студентів. Під час теоретичного аналізу проблеми розкрито актуальність теми дослідження, з'ясовано специфіку взаємовідносин станів, психологічного і фізичного здоров'я та когнітивних процесів як самостійних категорій психічних явищ, за основу емпіричних досліджень прийнято теоретичну модель взаємодії та динамічний (діахронний) підхід (Я.А.Пономарьов, М.М.Пейсахов).

Теоретичне осмислення проблеми дало змогу висунути припущення про взаємозв'язок станів, якості життя та когнітивних процесів, що визначило методологічну базу дослідження - суб'єктно-діяльнісний підхід (С. Л. Рубінштейн, А. В. Брушлінський).

Результати основного дослідження підтвердили припущення про взаємозв'язок станів, якості життя та когнітивних процесів під час навчальної діяльності студентів.

До основних результатів, отриманих у процесі цього етапу дослідження, можна віднести виявлення достовірного поліпшення виконавчих функцій, уваги, концентрації та робочої пам'яті під час навчання, підвищення самооцінки психічного статусу в старшокурсників, і виявлення зв'язку показника когнітивної функції студентів із частотою занять фізичними навантаженнями, станом фізичного здоров'я, якістю харчування, самооцінкою психічного здоров'я та психологічного комфорту.

Нагадаємо, що до виконавчих когнітивних функцій заведено відносити низку процесів, за допомогою яких здійснюють планування поточних дій відповідно до певної мети або установки, орієнтування в ієрархії зовнішніх і внутрішніх стимулів і зневаги другорядних, мало значущих для розв'язання поставлених завдань подразників. Ефективність виконавчої системи залежить від функціонального стану префронтальних зон кори мозку. Вона

включає в себе як елементарні складові, такі як стримувальний контроль, концентрація уваги, робоча пам'ять, пізнавальна гнучкість, так і більш складні компоненти: раціональне планування, рухливий інтелект [18, 19]. Основний контингент тих, хто навчається в університеті, як відомо, становлять молоді люди обох статей у віці 19-25 років, тобто в періоді, коли для формування власних поведінкових стереотипів активно використовуються наслідування привабливих зразків, копіювання досвіду значущих інших, орієнтування на успішний досвід найближчого значущого оточення [19, 24]. В умовах університетського освітнього простору такими прикладами можуть виявитися представники професорсько-викладацького складу або однолітки, одногрупники, однокурсники, які вже ефективно оволодівають професійними навичками та свідомо чи інтуїтивно використовують освітні стратегії, які тренують навички концентрації уваги, короткострокового та середньострокового планування, евристичного підходу до розв'язування ситуативних завдань. Саме з усвідомленим або інтуїтивним тренуванням, багаторазовим відтворенням поведінкових стереотипів, що полегшують розв'язання проблем, пов'язаних із запам'ятовуванням та осмисленням великого масиву даних, імовірно, може бути пов'язане поліпшення низки когнітивних функцій студентів, виявлене в процесі нашого дослідження.

Крім того, підвищенню ефективності когнітивних функцій неабиякою мірою можуть сприяти й істотне розширення комунікативного простору, полегшення майже миттєвого доступу практично до будь-якої інформації. Сучасні месенджери та соціальні мережі, електронні сховища дають змогу отримати базову інформацію, консультації, аналітичні дані, не витрачаючи час на їхній пошук, що також дає змогу більшу кількість часу приділяти їхньому осмисленню та ухваленню правильних рішень.

Вельми цікавими, на наш погляд, є дані, отримані в процесі аналізу самосприйняття студентами свого психічного і фізичного здоров'я та його об'єктивного стану. Сумарна оцінка якості життя, пов'язаної зі здоров'ям у

студентів обох груп, відрізнялася незначною мірою і перебувала в межах референтних значень, тоді як кількість відвідування лікаря в них виявилася досить високою (що відповідає даним більшості авторів) [8, 11, 12]. Подібна ситуація може бути пов'язана зі значними компенсаторними можливостями організму, характерними для віку більшості респондентів, а також із тією обставиною, що надлишкові інформаційні потоки, які надходять, і серйозні психоемоційні навантаження, інтенсивна соціальна комунікації витісняють соматичний дискомфорт, передбольові відчуття, негативні симптоми на периферію сприйняття, викривляють уявлення про свій реальний фізичний стан. Водночас більшість студентів першого курсу дали досить низьку самооцінку своєму психологічному статусу, і, насамперед, емоційному стану та рівню психологічного комфорту.

Оцінка останнього показника до старших курсів значно підвищилася, що може бути пов'язано зі сприятливою пристосувальною стратегією й успішною адаптацією більшості респондентів до особливостей освітнього простору університетів.

Важливим результатом дослідження, на наш погляд, є визначення достатнього взаємозв'язку сумарного показника когнітивної функції студентів із частотою занять фізичними навантаженнями, якістю харчування, меншою мірою - самооцінкою психічного здоров'я та психологічного комфорту.

Такий результат не можна назвати несподіваним: добре відомо, що дозовані фізичні навантаження можуть доволі сильно корелювати з подальшою психічною активністю, інтенсифікацією сприйняття та переробки інформації.

Практичне значення результатів дослідження. Результати цього дослідження можуть викликати певний інтерес у фахівців у сфері соціології освіти, громадського здоров'я, педагогіки та суміжних спеціальностей. Отримані результати можуть бути застосовані для розроблення практичних рекомендації, які полягають у тому, що під час організації навчальної

діяльності студентів необхідно враховувати вплив станів, якості життя, соціально-економічного статусу, суб'єктивного сприйняття умов навчання на когнітивні процеси студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні стосунків психічних станів і когнітивних процесів з урахуванням індивідуальних способів переробки інформації (когнітивних стилів); у дослідженні залежностей між станами та інтегральними когнітивними процесами (плануванням, ухваленням рішення, оцінкою, контролем тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Андрійчук О. Складові якості життя студентів в УКРАЇНІ та в Польщі / Збірник тез доповідей I Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини» (14–16 червня). Луцьк–Світязь, 2017.
2. Балашов Е.М., Каламаж В.О. Психологічні особливості рефлексивної компетентності особистості студентів на особистісному рівні. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Київ–Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2020. Випуск 3. С. 12-26.
3. Балашов Е.М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції у навчальній діяльності студентів. Наукові записки. Серія «Психологія». Острого: Вид-во НаУОА. 2017. Вип. 5. С. 5-13.
4. Бек А., Раш А., Шо Б., Емері Г. Когнітивна терапія депресії, 2003. 304 с. <http://ibib.ltd.ua/kognitivnaya-terapiya-beka-35127.html>
5. Блонский П.П. Память и мышление. 2001. 288 с. <https://crafta.ua/lots/6538515340-blonskiy-pp-pamyat-i-myshlenie-2001-piter-288s>
6. Бойко Н.І. Організація самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів. К., 2008.
7. Бэррон Р. Бирн Д., Джонсон Б. Социальная психология: ключевые идеи. 2003. 512с. [Електронний ресурс]. <https://soc.univ.kiev.ua/en/library/socialnaya-psiologiya-klyuchevye-idei-4-e-izd>
8. Варій М.Й. психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
9. Васильева Т. Н., Габдреева Г. Ш., Прохоров А. О. Психология состояний. Хрестоматия. 2004. [Електронний ресурс]. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13393/Ihumnova.pdf?sequence=1>

10. Виноградова Л. Інтелектуальний контроль: метакогнітивні аспекти інтелектуальної регуляції. К., 2009. С. 51-56.
11. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко,Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчукта ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
12. Воронін А.І. До проблеми формування професійно-теоретичного мислення в студентські роки. Кривий Ріг, 2012.
13. Воронін А.І. Особливості розвитку деяких когнітивних процесів у студентські роки // Особливості психічного розвитку особистості в умовах системних змін у суспільстві (Збірник наукових праць). Кривий Ріг, 2008.
14. Воронін А.І. Проблеми когнітивного розвитку студентів у процесі професійного навчання. Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ», 2012. 112 с.
15. Габдреева Г.Ш. Методы регуляции психического состояния // Психология состояний. Хрестоматия / сост. Т.Н.Васильева, Г.Ш.Габдреева, А.О.Прохоров / под ред. проф. А.О.Прохорова. М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. С. 516 - 530.
16. Галян І.М. Психодіагностика. навч. посібн. 2-ге видання, стереотипне. К.: Академвидав, 2011. 424 с.
17. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. 176 с.
18. Гончаренко М.С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів ВУЗів при адаптації до учбового процесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (зб. наукових праць). Харків : ХДАДМ, 2006. № 3. С. 12 – 14.
19. Дикая Л.Г. Психические состояния и эффективность деятельности // Психологический журнал. 1984. № 6. С. 254–257.
20. Єршова-Бабенко І.В. Психосинергетичні стратегії людської діяльності. (Концептуальна модель) // Монографія. В.: NOVA RNYHA, 2005. 360с.
21. Жук Ю.О. Системні особливості навчально-виховного процесу в умовах широкого використання інформаційних технологій навчання /

Наукові записки. Випуск 46. 2002. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка. С. 19-21.

22. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. З 1'4 сиМенка. Підручник. - 2.ге вид., переробдл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

23. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ. Луцьк: Ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 180 с.

24. Зінчина О.Б. Медіасоціалізація сучасної молоді: виклики і відповіді. / Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи» Випуск 39. 2017. С.332- 339.

25. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. 2005. 412с. [Електронний ресурс]. <https://studfile.net/preview/9226432/>

26. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Острог, 2014. 20 с.

27. Ігумнова О.Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1(46), 2015. С. 142 -149.

28. Казин Е.М., Блінова Н.Г., Литвинова Н.А. Основи індивідуального здоров'я людини: Введення в загальну і прикладну валеологію: навч. посібник для студ. вища. навч. закладів. М.: Гум. вид. центр Владос, 2000. 192 с.

29. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. No 2. Том 1. С. 120 – 127.

30. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. 2012. 672 с. [Електронний ресурс]. <https://medkniga.com.ua/40799-grupповaya-psihoterapiya-bu/>

31. Карр Н. Пустышка: Что Интернет делает с нашими мозгами. 2012. [Електронний ресурс]. <https://www.bookovka.ua/ru/kompyutery-i-internet/83958-pustyshka-chto-internet-delaet-s-nashimi-mozgami.html>].
32. Кириленко Т. С. Виховання почуттів: Емоції, конфлікти, почуття, упертість, наполегливість у дітей // Психолог. 2003. №35. С. 9-16.
33. Коган Е.И. Чтение нуждается в защите. 2005. [Електронний ресурс]. <https://profy.nlu.org.ua/!site/biblio/list.htm> (дата звернення: 12.11.2021).
34. Кожушко С. Заємодія як філософське й психологічне поняття. // Український науковий журнал ОСВІТА РЕГІОНУ: ПОЛІТОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЯ КОМУНІКАЦІЇ. №4 2013. [Електронний ресурс]. <https://social-science.uu.edu.ua/article/1221>
35. Кокурн О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М.Кокурн. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200с.
36. Кокурн О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с
37. Кописова Л. А., Шешунов В. І. Розвиток мотиваційної складової професійної активності лікаря // Вісник ДПУ. 2010. №4 . С.68-76.
38. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціальній генезі особистості: суб'єктний підхід // Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 295-318.
39. Кузіна Є. Вікові особливості інформаційної компетентності в умовах інформаційного впливу. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 2022. Т.3 (52), 63-67.
40. Курко Я.В. Аналіз параметрів якості життя студентів різних спеціальностей. / Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. С. 68 - 70.
41. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. <https://studfile.net/preview/16573057/page:7/>

42. Леонова А.Б., Величковская С.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний: сборник статей / под ред. проф. А.О.Прохорова. К.: Центр инновационных технологий, 2002. С.326-343.
43. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2004. 352с. <https://psylib.org.ua/books/leona01/index.htm>
44. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання. Навч. пос. К., 2002.
45. Ломов Б. Ф. Сознание как идеальное отражение // Психология сознания / [сост. и общая редакция Л. В. Куликова]. 2001. С. 110–136.
46. Ляудіс В. Я. Структура продуктивного навчального взаємодії // Хрестоматія з педагогічної психології. М., 1995. С. 108.
47. Майстренко Т.М. Проблема регуляції навчальної діяльності в умовах переходу до кредитно-модульної системи навчання // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007.Т. 12. С. 122-129
48. Максименко С. Д., Пасічник І. Д. Когнітивна психологія в контексті дослідження пам'яті людини. // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія і педагогіка. 2012. Вип. 20. С. 3-16. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2012_20_3.
49. Максименко С.Д. Загальна психологія. 3-тє видання перероблене та доповнене: Підручник– К.: ЦУЛ, 2010. 280 с.
50. Машбиць Ю.І. Довизначення учбової задачі як психологічний механізм навчання // Вісник Харківського університету. №493. Серія Психологія. Розвивальне навчання в Україні: стан і перспективи. Матеріали І Всеукраїнські науковопрактичної конференції. Х., 2000. С.21-25.
51. Мясищев В.Н. Психология отношений / под ред. А.А. Бодалёва, 1995. 356 с. <https://psylib.org.ua/books/psiteol/txt25.htm>

52. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах пандемії COVID-19 (за результатами анкетування) /Н. О. Теренда, О. А. Теренда, М. І. Горішний, Н. Я. Панчишин // Медична освіта, 2020. № 4. С. 57–60.
53. Пасічник І. Психологія поетапного формування операційних структур систематизації. Острог, 2006. С. 218-223.
54. Пашукова Т. И., Допира А. И., Дьяконов Г. В. Практикум по общей психологии. 1996. <https://psylib.org.ua/books/pasht01/index.htm>
55. Плахова О. М. Якість життя населення України в умовах трансформації (соціологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : спец. 22.00.04 «Социальная структура, социальные институты и процессы»; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Х., 2005. 20 с.
56. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: монографія / Н. І. Пов'якель. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 294 с.
57. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. К., 2006.
58. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / [уклад. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В., Хоменко Н.В.] за ред. Портницької Н.Ф. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2016. 270 с.
59. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 4. С. 9 – 18.
60. Прохоров А.О. Рефлексивная организация психического состояния, 2011. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/35.pdf
61. Резван О.О., Моргунова Н.С., Кір'янова О.В. Практикум із психології: навч. посібник; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 157 с
62. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату). Навч.-методичний посібник. К.: Ніка-центр, 2003. 204 с.

63. Рибалко Є. Ф. Значення праць Б. Г. Ананьєва для вдосконалення системи освіти. *Ананьївський читання* 2002. http://psih.pp.ua/p059_%D0%BA.html
64. Римашевський Ю. Віртуалізація молоді як соціально-психологічний феномен сучасності [Електронний ресурс]. <http://www.ji.lviv.ua/n46texts/rymashevskyj.htm>
65. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир, 2003. 512с. [Електронний ресурс]. <https://crafta.ua/lots/6538091021-rubinshtyaun-sl-bytie-i-soznanie-chelovek-i-mir-seriya-mastera>
66. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, 2002. [Електронний ресурс]. <https://psylib.org.ua/books/rubin01/index.htm>
67. Саннікова О. П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій): Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01; Київський ун-т ім. Т. Шевченка. К., 1996. 50 с.
68. Сепкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі. К.: НПУ, 2000. 210с.
69. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія: навч. посіб. К.: ЦУЛ, 2015.
70. Сінайко В. М. Стани психічної дезадаптації у студентів (клініка, динаміка, принципи корекції та профілактики): автореф. дис. ... док. мед. наук. М., 1998. 22 с.
71. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие. 2005. 128с. [Електронний ресурс]. <https://www.nuozu.edu.ua/s/np/k/medytsyny-pratsi-psykhofiziologii-ta-medychnoi-ekologii/navchalna-robota/1855-materialy-dlia-navchannia>
72. Старовойт С. М. Проблема самостійної роботи студентів у контексті болонського процесу // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальній школі. К., 2009, № 1.
73. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.

74. Тулайдан В. Порівняльна характеристика якості життя студентів різних спеціальностей // Молода спортивна наука України. 2010. Т.2. С. 253-258.
75. Туриніна О. Л. Практикум з психології : Навч. посіб. К. : МАУП, 2007. 328 с.
76. Холодная М.А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта. Киев, 1990. 304с.
77. Чебыкин, А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. Одесса, 1992. 147с.
78. Чуприкова Н.И., Ратанова Т.А. Связь показателей интеллекта и когнитивной дифференцированности у младших школьников. [Электронный ресурс]. <https://www.inforum.in.ua/docs/201404270104212.pdf>
79. Шадриков В.Д. Діяльність і здібності. 1994. [Електронний ресурс]. <https://hum.edu-lib.com/pedagogika-psihologiya/shadrikov-v-d-psihologiya-deyatelnosti-i-sposobnosti-cheloveka-uchebnoe-posobie>
80. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: навч. видання. 2–ге вид., перероб. і доп. Ніжин: НДПУ ім. М. Гоголя, 2001 (2002). 194 с.
81. Яременко О.О., Балакірева О.М. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К. : Ін-т соціології, 2008. 168 с.
82. Яцюк М. В. Особливості соціально–психологічної зрілості студентської молоді. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами». К. : ВМУРоЛ «Україна», 2007. С. 258–267.
83. Donovan Maust, Mario Cristancho, Laurie Gray, Susan Rushing, Chris Tjoa. Chapter 13 - Psychiatric rating scales // Handbook of Clinical Neurology / Michael J. Aminoff, François Boller, Dick F. Swaab. Elsevier, 2012. Т. 106. С. 227–237. doi:10.1016/b978-0-444-52002-9.00013-9. 25.12. 2021
84. Evelyn Shatil, Jaroslava Mikulecká, Francesco Bellotti, Vladimír Burěs - Novel Television-Based Cognitive Training Improves Working Memory and Executive Function - PLoS ONE July 03, 2014. 10.1371/journal.pone.0101472.

85. Eysenck H.J. *Genius: The natural history of creativity*. – New York: Cambridge University Press, 1995. 346 p.
86. Gard T, Hölzel BK, Lazar SW. The potential effects of meditation on age-related cognitive decline: a systematic review. *Ann N Y Acad Sci*. 2014 Jan; 1307:89-103. doi: 10.1111/nyas.12348. 2.
87. Interview Clifford Nass // *Digital Nation. Life on the digital frontier*. – URL: <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/interviews/nass.htm>].
88. Kuznetsov V.V., Kosilov K.V., Kostina E.Yu., Karashchuk E.V., Fedorishcheva E.K., Barabash O.A. Cognitive status and health-related quality of life for medical students. *Research and Practical Medicine Journal (Issled. prakt. med.)*. 2021; 8(1): 85-96.
89. Lohr S. *Slow Down, Brave Multitasker, and Don't Read This in Traffic* // *New York Times*. 2007.
URL: <http://www.nytimes.com/2007/03/25/business/25multi.html?pagewanted=all>
90. Martindale C. Biological bases of creativity // *Handbook of creativity* / Ed. by R.J. Sternberg. – New York: Cambridge University Press, 1999. P. 137–152.
91. Palfrey J., Gasser U. *Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives*. – New York: Basic Books, 2008. – P.4.
92. Isen, A.M. The influence of positive affect on the unusualness of world association / A.M.Isen, M.M.S Johnson, E.Mertz, G.F.Robinson // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 48. - P. 1413-1426.
93. Fredrickson, B.L. The role of positive emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Built Theory of Positive Emotions // *American Psychologist*. - 2001. Vol. 56 (3). P.218 - 226.
94. Shatil E (2013). Does combined cognitive training and physical activity training enhance cognitive abilities more than either alone? A four-condition randomized controlled trial among healthy older adults. *Front. Aging Neurosci*. 5:8. doi: 10.3389/fnagi.2013.00008