

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

КОЗАК ВАЛЕРІЯ ЛЕОНІДІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧБОВОГО СТРЕСУ У МОЛОДІ

Спеціальність: 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
**Сахарова Катерина
Олександрівна**, доцент,
доктор філософії в галузі
публічного управління та
адміністрування

РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 11
засідання кафедри психології
від 5.06 2023р.

Завідувач кафедри
(Л) Л. Триснякова
(підпис) (ПІБ)

Дніпро – 2023

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Мадина Трисольва

«22» 06 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
КОЗАК ВАЛЕРІЇ ЛЕОНІДІВНОЇ**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості учбового стресу у молоді»
2. Науковий керівник роботи: доцент, доктор філософії в галузі публічного управління та адміністрування Сахарова Катерина Олександрівна.
3. Строк подання роботи на кафедру:
4. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи: вивчити особливості стресового стану студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 - теоретично дослідити визначення стресу та стресостійкості в науковій літературі;
 - проаналізувати особливості прояву стресу у молоді;
 - визначити рівень стресу та стресостійкості здобувачів вищої освіти;
 - здійснити підбір методів та методик дослідження рівня стресу й стресостійкості;
 - емпірично дослідити прояв стресу та способи боротьби з ним;
 - розробити та надати рекомендації щодо профілактики стресу.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Грудень 2022 р.	виконано
2.	I Розділ	Лютий 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Квітень 2023 р.	виконано
4.	Робота в цілому	Травень 2023 р.	виконано

Науковий керівник _____ Катерина САХАРОВА

Здобувач вищої освіти _____ Валерія КОЗАК

Дата видавання завдання _____

АНОТАЦІЯ

Козак В. Л. Психологічні особливості учбового стресу у молоді/ Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо–професійна програма «Психологія». ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023)

Зміст анотації

В бакалаврській дипломній роботі розглянуто питання рівня стресу та стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Проаналізовані основні наукові підходи (соціологічний та психологічний) в області проблеми стресу й формування стресостійкості.

Були застосовані загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи: аналіз, синтез та узагальнення інформації, систематизація та порівняння отриманих даних. В емпіричній частині дослідження використовувалися метод тестування, кількісний та якісний аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 50 респондентів молодого віку (2 групи студентів: 2 та 4 курсів).

В результаті дослідження визначено рівень стресу, стресостійкості, їх прояви, виділені їх особливості. Досліджено питання стресу у студентському житті, його проявів та способи боротьби. Досліджено психологічні особливості молоді та особливості стресу у житті здобувачів вищої освіти.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані на психологічних семінарах та тренінгах, самодопомозі при гострому стресі, також можна використовувати як основа для розробки семінарських занять та лекційних занять за освітньою програмою «Психологія», а також для корекційно–профілактичних програм у закладах освіти. Дані дослідження можуть бути використані педагогами, психологами та працівниками психологічних та соціальних служб у закладах освіти.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження сприятимуть більш всебічному та глибокому розумінні поняття стрес, стресостійкість, їх особливості прояву.

Ключові слова: СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕСОРИ, ЗАГАЛЬНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ СИНДРОМ, ДИСТРЕС ТА ЕУСТРЕС, СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ.

Список публікацій здобувача:

«Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки», м. Житомир, Україна.

ABSTRACT

Kozak V. L. Psychological features of academic stress in young people/ Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 Psychology (educational and professional program «Psychology». VNPZ DSU, Dnipro, 2023)

Abstract content

In the bachelor's thesis, the issue of the level of stress and stress resistance of students of higher education is considered. The main scientific approaches (sociological and psychological) in the field of the problem of stress and the formation of stress resistance are analyzed.

General scientific and special research methods were applied: analysis, synthesis and generalization of information, systematization and comparison of the obtained data. The empirical part of the study used the testing method, quantitative and qualitative analysis of the results. 50 young respondents took part in the study (2 groups of students: 2nd and 4th years).

As a result of the study, the level of stress, stress resistance, their manifestations, and their features were identified. The issue of stress in student life, its manifestations and ways of combating it have been studied. The psychological features of youth and features of stress in the life of higher education students were studied.

The scientific novelty and theoretical significance of the research is that the results of the research can be used at psychological seminars and trainings, self-help for acute stress, can also be used as a basis for developing seminar classes and lecture classes under the educational program «Psychology», as well as for corrective – preventive programs in educational institutions. The research data can be used by teachers, psychologists and employees of psychological and social services in educational institutions.

The practical significance is that the results of the study will contribute to a more comprehensive and deep understanding of the concepts of stress, stress resistance, and their specific manifestations.

Key words: STRESS, STRESS RESISTANCE, STRESSORS, GENERAL ADAPTATION SYNDROME, DISTRESS AND EUSTRESS, STUDENT AGE, STUDENT YOUTH.

List of publications of the acquirer:

"Modern aspects and promising directions of Science Development", Zhytomyr, Ukraine.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ: ПОНЯТТЯ, ВИДИ, ПРИЧИНИ, ОСОБЛИВОСТІ.....	11
1.1 поняття «стрес» у психології	
1.2 Теорії, види, типи та психологічні моделі стресу.....	14
1.3 Розуміння стресостійкості та симптоми стресу.....	25
1.4 Аналіз вивчення феномена стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	29
1.5 Психофізіологічні механізми стресу.....	34
1.6 Психологічні особливості студентського віку.....	36
1.7 Особливості стресу у житті студентської молоді.....	40
Висновки до розділу 1.....	45
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	47
2.1 Організація та учасники емпіричного дослідження.....	47
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	50
2.3 Рекомендації для студентів щодо уникнення стресу.....	58
Висновки до розділу 2.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. Стрес. Цей науковий термін зараз можна почути всюди – на роботі, вдома, в розмовах з друзями, в книгах, телепередачах і серіалах.

Фраза «всі хвороби від нервів», яку ми звикли чути так часто, змінилася на «всі хвороби від стресу». І на це є причина. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 45% усіх захворювань пов'язані зі стресом, а деякі експерти вважають, що ця цифра вдвічі більша [40, с.3].

Лікарі розуміють стрес як фізіологічний механізм, фахівці з управління – як вплив соціальних факторів, а звичайні люди – як те, що заважає жити. Психологи також неоднозначно ставляться до цього поняття, але часто розуміють стрес як емоційний стан, що виникає у відповідь на екстремальні навантаження [41, с. 79].

Студенти молоді і стикаються з широким спектром проблем. Нові умови навчання вимагають більшої самостійності, відповідальності та самоорганізації. Більше того, не всі студенти готові до вирішення багатьох проблем і викликів, які приносить життя. У будь-якому випадку, навчання у вищих навчальних закладах є стресом для багатьох студентів. Студентам доводиться долати труднощі, освоювати нові ролі, змінювати старі та адаптуватися до нових життєвих обставин.

Існує багато доказів того, що хронічний стрес супроводжує студентське життя. Дослідники визначили що джерела студентського стресу, пов'язані з фінансовими питаннями, житлом і безпекою. Стрес, якого зазнають здобувачі вищої освіти, впливає на їхнє навчання (набуття, застосування та обробку знань) і знижує їхню академічну успішність. Проблеми з успішністю, в свою чергу, створюють дискомфорт, що призводить до збільшення загального стресу [42].

Мета і завдання: вивчити особливості стресового стану студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Об'єкт дослідження: стресовий стан.

Предмет дослідження: психологічні особливості учбового стресу студентів.

Гіпотеза: припускаємо, що рівень тривожності взаємопов'язаний з рівнем стресу, що формується під впливом навчального навантаження і корелюється в залежності від рівня його складності.

Відповідно до предмета, мети та гіпотези дослідження були поставлені такі **завдання:**

1. Вивчити та проаналізувати психолого–педагогічну літературу та визначити зміст терміна «стрес»; «стрес у студентському житті»; «стресостійкість»;
2. Вивчити психологічні особливості навчального стресу у студентів;
3. Дослідити психологічні особливості стресу у студентів.

Методи та методики дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, методика визначення рівня учбового стресу (по В. Ю. Щербатих), тест самооцінки стресостійкості (С.Коухена та Г.Вілліансона), Тест «Шкала тривоги» (Спілбергера–Ханіна), тест «Наскільки ефективно Ви справляєтеся зі стресом?» (К. Шрайнер), узагальнення, кількісний і якісний аналіз даних.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів: Висновки та результати дослідження можуть бути використані з метою підвищення стресостійкості студентів. Рекомендації з розвитку стресостійкості можуть використовуватись як для самостійного опрацювання та самодопомоги, так й для роботи в групі. Матеріали дослідження можуть бути використані на психологічних семінарах та тренінгах, самодопомозі при гострому стресі та у навчальних заходах.

База для дослідження: опитано 50 здобувачів вищої освіти, віком від 20 до 22 років.

Дипломна робота складається зі вступу, 2–х розділів, 10–ти підрозділів, 3–х висновків, переліку посилань, який налічує 65 джерел, та 5 додатків. Обсяг основної частини курсової роботи становить 60 сторінок.

ВИСНОВКИ

У роботі відображено низку параметрів, пов'язаних з виникненням і проявом стресу.

В першому розділі ми теоретично досліджували та вивчали сутність та психологічні ознаки поняття стрес. Було розглянуто також питання стресостійкості. Висвітлено багато теорій походження стресу та стресостійкості з погляду вітчизняних та зарубіжних психологів (вчених). Розглянуті сучасні моделі стресу та поняття стресорів. Також у роботі розглядаються особливості стресу у житті студента.

У другому розділі ми проводили емпіричне дослідження використовуючи 4 методики на учбовий стрес, рівень стресостійкості та тривожність. Виходячи з результатів методик нашу гіпотезу було підтверджено. Також було надано практичні рекомендації, які полягають в самостійному розвитку основних аспектів стресостійкості. Нами були рекомендовані правила, які допоможуть знизити тривожність та підвищити стресостійкість.

Виходячи з всього цього можемо сказати, що стрес є невід'ємною частиною людського життя і є реакцією організму на всі зовнішні дії та внутрішні переживання. Стрес - це неминуха реакція організму на зміни у зовнішньому та внутрішньому середовищі. Організм реагує на стрес по-різному і виявляє, що він може запобігати хворобам і проблемам зі здоров'ям у різних сферах суспільного життя.

Різні люди по-різному реагують на один і той самий стрес. Деякі люди реагують активно, тобто їхня працездатність продовжує певною мірою зростати під час стресу, тоді як інші реагують пасивно, тобто їхня працездатність одразу ж знижується.

Ганс Сельє, засновник теорії стресу, писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває лише у мертвих. Стресом треба керувати. Керований стрес несе в собі аромат та смак життя!».

Стрес – дуже поширена проблема і з нею стикається буквально кожна людина. Цей факт слід сприйняти як належне, від стресу нікуди не подітися.

Для сучасного студента стрес - це не протиприродне явище, а реакція на накопичені проблеми і нескінченний процес подолання щоденних труднощів. Стрес може бути викликаний факторами, пов'язаними з роботою та організаційною діяльністю або подіями в особистому житті. Стрес у студентській діяльності є щоденним навантаженням, пов'язаним з особливостями навчального процесу у вищих навчальних закладах і має прямий і незалежний вплив на самопочуття, психічне і фізичне функціонування. Тому стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя всіх студентів.

Але це не привід панікувати і зневіритися, адже руйнівного впливу стресу можна уникнути навіть за найжорсткішого навчального графіку. Підтримуйте організм у здоровому стані та ведіть здоровий спосіб життя, скоротіть кількість шкідливих звичок і не знаходьте нових, стежте за харчуванням та сном.

З вивченої літератури можна зробити висновок, що стрес має як негативні (дистрес), і позитивні (еустрес) ефекти, і що саме ці типи ефектів ведуть до особистісного розвитку кожної людини. І все-таки негативного впливу на організм він надає більше. Багато фізичних і психічних захворювань виникають через стрес. Тому кожному необхідно знати про фізіологічні особливості стресу, його симптоми та способи подолання. Основним способом боротьби зі стресом є активність. Важливо знати, що від стресу не можна втекти. Основними способами боротьби зі стресом є правильне харчування, фізична активність, перемикання уваги, прогулянки на свіжому повітрі та повноцінний сон. І, звичайно, оптимізм та позитивне мислення.

Підсумовуючи можемо сказати, що стрес не завжди призводить до негативних наслідків. Реакція на стрес, а також початок робочого дня, режим харчування, фізична активність, якість відпочинку та сну, взаємини з іншими людьми є невід'ємною частиною способу життя. Від самого студента

залежить, якою буде його форма – здоровою, активною чи нездоровою, пасивною, а отже, як часто і як довго він перебуватиме у стані стресу.