

D/p
14044

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(повне найменування вишого навчального закладу)

Інститут інформаційних та соціальних технологій
(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальних теорій
(повна назва кафедри)

Дипломна робота

бакалавра

на тему: «Исследование эмоциональных особенностей студентов под воздействием социальных условий»

«Дослідження емоційних особливостей студентів під дією соціальних умов»
«The study of the emotional characteristics of students under the influence of social conditions»

Текст: рус.

Виконав(ла): студент(ка) денної/заочної форми навчання
Напрямок підготовки 6.030102 Психологія
Матюхін Володимир Сергійович
(ПП)

Керівник ст. викладач Кастромицька Є.В.

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

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ травня 2017 р.

Захищено на засіданні ЕК № 3
протокол № _____ від _____ 2017 р.

Оцінка добре 10,25
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри
Т.П. Хлівнюк
(підпис)

Голова ЕК
В.А. Якупов
(підпис)

Одеса – 2017

790162

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ 1. ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПРИ СТРЕССЕ	
1.1. Эмоциональные состояния и их роль в жизни человека.....	6
1.2. Тревога как стадия стрессового состояния. Значение стресса.....	11
1.3. Тревога, тревожность и уровни тревожности	16
1.4. Тревожность у студентов в стрессовой ситуации экзамена	23
2.3. Психокоррекционная работа со студентами, имеющими различные уровни тревожности.....	27
Выводы ко 2 разделу	31
РАЗДЕЛ 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКЗАМЕНА	
2.1. Организация и ход исследования.....	34
2.2. Анализ результатов проведенного исследования.....	38
2.3. Рекомендации для студентов по подготовке к экзаменам.....	47
Выводы ко 2 разделу	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	61

ВВЕДЕНИЕ

Механизмы и последствия эмоционального стресса и изучаются ведущими специалистами, работающими в различных научных направлениях (психиатрами, психологами, физиологами). По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связано с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.

В последнее время многие исследователи обращают внимание на негативные последствия стресса, вызванного учебной или производственной деятельностью, подчеркивая перспективность превенции профессионального стресса как ведущего в аспекте улучшения здоровья населения.

Феномены, которые присущи, по мнению исследователей, профессиональному стрессу - это депрессия, тревога, чувство вины, нерешительность и др.

Являясь эмоциональной реакцией на стресс, тревожность существенным образом влияет на поведение, оказывая либо активизирующее, либо дезорганизирующее воздействие. В наиболее общем виде проблема тревожности может быть сформулирована как проблема изучения психологических механизмов адаптации и закономерностей влияния психических состояний на обучение, воспитание и развитие личности.

Особенно актуальна проблема изучения состояний и уровней тревожности применительно к учебной деятельности и процессу воспитания, где понимание психических состояний и управление ими в процессе познания и общения является одной из существенных сторон деятельности. Большое значение приобретает изучение данного состояния в учебной

деятельности человека с целью повышения его работоспособности в экстремальных условиях.

Решению проблем и вопросов, связанных с изучением уровней тревожности, посвящены работы как зарубежных, так и отечественных психологов К.С. Лебединской, Ф.Б. Березина, Ч. Спилбергера, М. С. Корольчук, Т.М. Титаренко, Л.П. Пономаренко.

Некоторые исследователи, такие как Ю.В. Щербатых в своих работах подчёркивает связь тревожности с определённой сферой деятельности и общения, с типом ситуации, например, выделяя при этом экзаменационную тревожность.

Актуальность данного исследовательского направления и стала определяющей в выборе проблемы исследования влияние уровня тревожности студентов на продуктивность процесса обучения.

В работе психические состояния рассматриваются в условиях познавательной и учебной деятельности, для которых свойственны состояния напряжённости и тревожности обучающихся.

Объект исследования – тревожность студентов в период экзаменационной сессии.

Предмет исследования – взаимосвязь тревожности с продуктивностью процесса обучения.

Целью работы стало изучение влияния уровня тревожности студентов на продуктивность процесса обучения.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1) Провести теоретический анализ литературы по проблеме тревожности как эмоционального состояния человека при стрессе.

2) Рассмотреть состояние тревожности студента в экстремальной ситуации экзамена как психологический феномен.

3) Провести экспериментальное исследование по выявлению влияния тревожности студента в экстремальной ситуации экзамена на продуктивность его деятельности.

Мы предположили, что чем выше уровень тревожности, тем более негативно он влияет на общее состояние во время экзамена и на получаемый конечный результат (в виде оценки).

В работе использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Анкетирование и наблюдение.
3. Анализ изученного и собранного материала.
4. Методы математической статистики.

Базой исследования стал Одесский национальный университет им. И.И. Мечникова. Экспериментальная группа состояла из студентов в количестве 60 человек.

Практическое значение работы состоит в том, что результаты по выявлению уровня тревожности студентов вуза и ее связи с успешностью учебной деятельности в предсессионный период позволят подготовить и провести мероприятия по адаптации студентов младших курсов к учебе в ВУЗе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение учащихся средней и, особенно, высшей школы. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии

Как эмоциональная реакция на стресс тревожность существенным образом влияет на поведение, оказывая либо активизирующее, либо дезорганизирующее воздействие. Субъективно это состояние может описываться ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а физиологически – активацией автономной нервной системы. На некоторых студентов экзамены могут оказать значительное травмирующее воздействие на психику, вплоть до появления невротического расстройства.

Другое используемое значение тревожности – личностная черта - обозначает относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности человека испытывать это состояние. Лица с низким уровнем тревожности показывают лучшие результаты в ситуации стресса как при выполнении более легкой, так и более трудной деятельности.

У студентов с повышенной тревожностью выполнение деятельности в стрессогенных условиях вызывает значительное нервно-психическое напряжение, обусловленное их чрезмерной требовательностью к себе.

Перед преподавателем стоит нелегкая задача - построить учебный и воспитательный процесс, ориентируясь на разные возможности, разные индивидуальные качества студентов.

Проведя эмпирическое исследование, мы пришли к следующим выводам:

Гипотеза нашего исследования подтвердилась: у студентов с низкой и средней тревожностью продуктивность экзаменационной сессии определяется в большей степени их знаниями. У студентов с высокой ситуативной тревожностью на продуктивность экзаменационной сессии существенным образом влияет степень совладания со стрессовой ситуацией: ситуативная тревожность не позволяет им проявить себя на экзамене в полной мере.

Статистический анализ выявил значимую отрицательную связь между ситуативной тревожностью и успеваемостью как критерием совладания со стрессом в ситуации экзамена ($r=-,443$).

В предэкзаменационный период у студентов с высоким уровнем тревожности наблюдались:

- а) Резко выраженный дискомфорт (у 77 %);
- б) Наблюдается сниженная работоспособность (50%).
- в) Большинство респондентов (84%) отмечали наличие болевых ощущений;
- г) Температура нередко повышена, наблюдается усиленное потоотделение (33 %) независимо от окружающей температуры.
- д) Координация движений нарушена (33 %),
- е) Учащённое сердцебиение определили 54,5 % респондентов.
- ж) Наблюдается повышенная восприимчивость к внешним раздражителям (77,7%).

Студентам из группы с высокой ситуативной тревожностью, ее уровень не позволяет им проявить себя в полную силу. Лица с высокой ситуативной тревожностью, как правило, получают заниженные оценки, поскольку не в состоянии совладать со стрессовой ситуацией и достаточно последовательно изложить преподавателю учебный материал, который они изучили. Можно сказать, что такие «хорошисты» - это потенциальные «отличники», а «троечники» - потенциальные «хорошисты». Уровень тревожности у таких

лиц играет подавляющую роль. Таким студентам желательно получить рекомендации по подготовке к экзаменам и упражнениям по снятию стресса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бачериков Н.Е. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний/ Н.Е. Бачериков, М.П. Воронцов, И.Т. Петрюк, А.Я. Цыганенко.- Харьков: Основа, 1995.- 276 с.
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996. - Т.17. - №4. – С. 46 – 67.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других/ В.В. Бойко. - М., 1996. – 354 с.
4. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний //Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С.104 - 113.
5. Васильев И.А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности // Психологический журнал. - 1998. - № 4. - С. 49-60.
6. Вилюнас В. К. В. Психологические механизмы мотивации человека/ В. К. Вилюнас. —М.: Изд-во МГУ, 1990. – 368 с.
7. Витт Н.В. Личностно-эмоциональная опосредованность выражения эмоций // Вопросы психологии. - 1991. - № 1. - С. 95-107.
8. Гринберг Дж.С. Управление стрессом/ Дж.С. Гринберг. - СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
9. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных/ Ч. Дарвин. - СПб.: Питер, 2001. – 167 с.
10. Додонов Б.И. В мире эмоций/ Б.И. Додонов. - Киев, 1995. – 290 с.
11. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. - 1990. - № 1. - С. 106-113.

12. Ермолаева М.В. Структура эмоциональных переживаний в старости // Мир психологии. - 1999. - № 2. - С. 11-122.
13. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости/ Е.С. Жариков. - М.: Моск. кадровый центр, 1990. - 32 с.
14. Злобин А.Т. К классификации эмоций // Вопросы психологии. - 1991. - № 4. - С. 96-99.
15. Изард К. Психология эмоций/ К. Изард. - СПб.: Питер, 2000. - 421 с.
16. Коврова М.В. Исследование коммуникативного стресса у студентов в условиях образовательного процесса высшей школы // Психологическая поддержка инновационных процессов в транзитивном обществе: Материалы Всероссийского симпозиума. - М., 2001. - С. 254 - 267.
17. Котик М.А., Емельянов А.М. Эмоции как показатель субъективных предпочтений при принятии решений // Психологический журнал. - 1992. - № 1. - С. 67 - 79
18. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника/ Б.И. Кочубей, Е. В. Новикова. - М.: Знание, 1996. - 356 с.
19. Крайнюк В.М. Теорія і практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.М. Крайнюк, М. С. Корольчук - К. : КВГІ, 2002. - 297 с.
20. Купер К.Л., Маршал Дж. Источники стресса "белых воротничков" // Психология труда и организационная психология. Современное состояние и перспективы развития. - М.: Радекс, 1995. - С. 341 - 348.
21. Лаврова М.Г. Особенности стрессовых проявлений у студентов в период прохождения экзамена в компьютеризированной форме / М.Г. Лаврова // Вісник Харківського національного університету ім.В.Н.Каразіна. Серія: Психологія. Вип.49 . - 2012 . - С.210-215.

22. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2001. - № 11. - С. 2-16.
23. Лучшие психологические тесты/Под ред. А.Ф.Кудряшова.- Петрозаводск,1992. – 267 с.
24. Люсин Д.В. Эмпирический анализ категоризации эмоций // Вопросы психологии. - 1999. - № 2. - С. 50-61.
25. Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе/ В.Л. Марищук. - СПб.: КВИФК, 1995. – 345 с.
26. Мерлин В. С. Собрание сочинений в 4-х томах: т. 2./ В. С. Мерлин. - Пермь: ПСИ, 2006. — С. 192- 198.
27. Мэй Р. Смысл тревоги/ Р. Мэй. – М., 2001. – 456 с.
28. Немов Р.С. Общие основы психологии /Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений в 3 кн.- Книга 1. - М.: ВЛАДОС, 1997. – С. 245 – 368.
29. Носенко Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка // Психологический журнал. - 1998. - № 1. - С. 16-25.
30. Ольшанникова А.Е. К психологической диагностике эмоциональности. / Проблемы общей, возрастной, педагогической психологии. - М.: Педагогика, 1988. - С.246-262.
31. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности// Психологический журнал. - Т. 17. - 1996. - № 1. - С. 169-174.
32. Пашина А.Х. Художественный и мыслительный типы личности: особенности эмоциональной сферы // Психологический журнал. - 1994. - № 3.

33. Положий Б.С. Стрессы социальных изменений и расстройства психического здоровья // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. - 1996. - №1. - С. 45 – 76.

34. Прихожан А.М. Психология тревожности/ А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.

35. Прохоров А. О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 421.

36. Психологія особистості: словник-довідник/ За ред. П.П.Горностая, Т.М. Титаренко. – Київ, 2001. – 536 с.

37. Развитие эмоционального мира личности. Учебно-методическое пособие/ Л.Н. Рожина. - Минск, 1999. – 67 с.

38. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом/ . - Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. - 176 с.

39. Сандомирский М.Е. Личностно-типологические особенности адаптации к пенитенциарному стрессу./Материалы Всерос. конференции по психотерапии. - М.: Ин-т психотерапии, 2000. – С. 112 – 127.

40. Семенов Е.И. О типе эмоциональной направленности студентов // Актуальные проблемы психологии в свете современных требований общественной практики. - Пермь, 1996. - С. 84-85.

41. Симонов П.В. Адаптивные функции эмоций // Физиология человека. - 1996. - № 2. - С. 5-9.

42. Социальный стресс и психическое здоровье/Под ред. Т.Б. Дмитриевской, А.И. Воложина. - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. - 248 с.

43. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. - М.: Спорт, 1983. – 215 – 257.

44. Стрелец В.Б., Самко Н.Н., Голикова Ж.В. Физиологические показатели предэкзаменационного стресса // Журнал Внд. - 1998. - Т.48. - вып. 3. – С. 135 – 158.

45. Творогова Н.Д. Страх и тревожность. Психология. Лекции для студентов медицинских вузов. -М.: ВУНМЦ, 1998. – С. 271-275.
46. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда. /Психологический словарь (Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова)- М.: Педагогика-Пресс, 1999. – С. 385-386.
47. Хомская Е.Д. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование/ Е.Д. Хомская, Н.Я. Батова. - М., 1998. – 312 с.
48. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности/ А.Я. Чебыкин. - Одесса, 1992. – 246 с.
49. Шапкин С.А. Межполушарная асимметрия в переработке эмоционально окрашенной информации // Вопросы психологии. - 2000. № 4. - С. 102-116.
50. Щербатых Ю.В. Использование аутогенной тренировки для оптимизации уровня экзаменационного стресса у студентов высшей школы // Актуальные проблемы современной биологии и медицины. - Днепропетровск, 1997. – С. 129 – 156.
51. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс/ Ю.В. Щербатых. - Воронеж, 2000. – 354 с.
52. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция. - Л.: Наука, 1990. - 238 с.

