

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра загальної психології і психології розвитку особистості

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавра

(освітньо - кваліфікаційний рівень)

на тему: **«Психологічні особливості стресостійкості учасників
навчального процесу»**

«Features of stress resistance of participants in the educational process»

Виконала: студентка 4 курсу денної форми навчання
напряму підготовки 6. 030102- «Психологія»

Філонська Марія Олександрівна

Керівник: к.психол.н., вик Мартинюк Ю. О. _____
(підпис)

Рецензент: к.психол.н., доц Крюкова М.А. _____
(підпис)

Рекомендовано до захисту: Захищено на засіданні ДЕК №
Протокол засідання кафедри протокол №____ від _____ р.
№____ від _____.____.2018 р. Оцінка _____/_____/_____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Завідувач кафедри	Голова ДЕК
_____ Кіреєва З.О.	_____ Родіна Н.В.
(підпис)	(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	
1.1. Аналіз досліджень феномену стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	6
1.2. Психологічні механізми стресостійкості.....	14
1.3. Особливості прояви стресу у студентів....	19
1.4. Особливості емоційних станів та реакції на стрес в юнацькому віці.....	27
ВИСНОВКИ ПО 1 РОЗДІЛУ.....	40
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ.....	43
2.1. Методи дослідження.....	43
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	46
ВИСНОВКИ ПО 2 РОЗДІЛУ.....	51
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	55

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти одним з найважливіших завдань є формування самодостатньої особистості. Студенти володіють великими ресурсами для розвитку. Однак у студентів існує ряд індивідуально-психологічних особливостей, які можуть перешкодити повноцінно вирішити дану задачу. Серед таких особливостей особливе місце займає стресостійкість. Існує велика кількість підтвердження того, що стрес — супутник студентського життя. В студентстві, особливо на початковому етапі, загострені багато суперечностей, що провокують найрізноманітніші проблеми. Це пора самоаналізу і самооцінок, особистісних виборів і самоопределений. Серед найважливіших проблем, з якими стикаються студенти, знаходиться проблема переживання, екзаменаційних стресів.

Багато сил і засобів витрачається на ліквідацію наслідків стресогенних впливів. Постійне збільшення кількості стресогенних впливів, за даними різних досліджень, у свою чергу, веде до зростання захворюваності. Виявлені не тільки позначені медичні, але й різні негативні соціально-економічні наслідки стресу - незадоволеність роботою, зниження продуктивності праці, аварії, - акцентують увагу на необхідності вивчення станів психологічного стресу, що стали однією з характерних рис сучасного життя. Крім того, ефективна психічна адаптація являє собою одну з передумов до успішної професійної діяльності. Таким чином, проблема підвищення стресостійкості - це не тільки медична й психологічна, але й загальносоціальна проблема.

Проблема стресостійкості студентів має величезне практичне значення. Стресостійкість забезпечує можливість реалізації фізичних і духовних потенцій, визначає життєздатність, психічне й фізичне здоров'я.

Таким чином, існує надзвичайна соціальна важливість психологічного забезпечення стресостійкості, психічного й фізичного

здоров'я, ефективності учбової діяльності. При всьому цьому актуальність теми дослідження також тісно пов'язана з її малодослідженістю та недостатньою розробленістю проблеми

Теоретико-методологічну основу дослідження склали зарубіжні та вітчизняні дослідження стресостійкості. Серед зарубіжних дослідників проблемою стресостійкості займалися Д. Амірхан, Д. Грінберг, У. Кеннон, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Г. Сельє, С. Фолькман, і ін.

Також особливий інтерес в зарубіжній літературі приділяється проблемі поведінки особистості по відношенню до важких життєвих обставин, що виникають в процесі життєдіяльності, званої копінг-стратегії або копінг-поведінкою (А. Біллінгс, Р.С. Кеслер, Р.С. Лазарус, Р. Льюїс, Р. Моос, П. Тойтс, С. Фолкман, Фрайденберг).

У вітчизняній літературі проблему стресостійкості розробляли такі вчені, як В.А. Абабков, Л.М. Аболін, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дика, П.Б. Зільберман, О.А. Конопкін, Г.І. Косицкий, Л.В. Куликов, А.В. Либін, А.В. Лібіна, А.Ю. Маленово, К.І. Погодаєв, А.А. Реан, С.В. Суботін, Ю.В. Щербатих та ін.

Специфіка розвитку стресостійкості студентів розкривається в роботах Б.Г. Ананьєва, Б.А. Вяткіна, А.Н. Глушко, О.В. Лозгачёвой, А.О. Прохорова, А.А. Реана, Ю.Є. Сосновікова, Т.В. Середи, М.Л. Тищковой.

Мета дослідження: виявити відмінності стійкості до стресу студентів.

Для досягнення даної мети було потрібно вирішення наступних задач:

1. Проаналізувати літературні джерела по проблемі стресостійкості.
2. Визначити психологічні особливості стресу студентів.
3. Дослідити стійкість студентів до стресу

Об'єкт дослідження: феномен стресостійкості.

Предмет дослідження: стресостійкість студентів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел по проблемі стресостійкості дозволив нам виділити, що стрес - невід'ємна частина життя людини: уявлення про нього і власні стресові переживання - важливий компонент особистого досвіду будь-якої людини. Стресом позначається широке коло станів підвищеної напруженості, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори. Стійкість до стресу - інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимально успішне досягнення цілі діяльності в складній емотивній обстановці. Фактори, що впливають на стресостійкість: уроджені особливості організму й ранній дитячий досвід; батьківські сценарії; особистісні особливості; спрямованість людини, його установки й цінності; фактори соціального середовища; когнітивні фактори.

У своїй роботі ми розкрили психологічні особливості стресу студентів, що характеризуються повсякденним перевантаженням, пов'язаним з особливостями процесу навчання у вищому навчальному закладі і які надають безпосередні і незалежні ефекти на самопочуття і психічні або соматичні функції, станом надмірної та довготривалої психічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перевантаження. Стрес - це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. Основна індивідуальна характеристика змісту стресу - адаптація (стресостійкість).

Дослідивши стресостійкість студентів до стресу було виявлено:

У результаті аналізу отриманих даних по анкеті оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз» були виявлені: висока нервово-психічна стійкість - в 10 чоловік (24%), гарна нервово-психічна стійкість - в 24 чоловік (59%), задовільна нервово-психічна стійкість - в 7 чоловік (17%).

Більшість випробуваних нашої вибірки мають гарну нервово-психічну стійкість, що характеризується низькою ймовірністю нервово-

психічних зривів, адекватною самооцінкою й оцінкою навколишньої дійсності. Нервово-психічні зриви в даних студентів мало ймовірно.

Що стосується незадовільної нервово-психічної стійкості, то студентів з нервово-психічною нестійкістю, яка характеризується схильністю до порушень психічної діяльності при значних психічних і фізичних навантаженнях, у нашій вибірці не виявлено.

У результаті аналізу отриманих даних по тесту самооцінки стресостійкості особистості були виявлені: дуже високий рівень стресостійкості - в 2 чоловік (4%), високий рівень стресостійкості - в 17 чоловік (40 89%), рівень стресостійкості ледве вище за середнє - в 6 чоловік (14%), вище за середнє - в 11 чоловік (26%), середній рівень стресостійкості - в 6 чоловік (14%), рівень стресостійкості трохи нижче середнього - в 1 чоловік (2%).

На підставі нашого малюнка ми можемо сказати, що практично половина вибірки має високий рівень стресостійкості (40%) і дуже високий рівень (4%), тобто, інакше кажучи, такі студенти здатні спокійно «пережити» гнів керівництва, терміново вирішити складне поставлене завдання й стерпіти несправедливі претензії однокурсників без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я й навколишніх його людей.

Більше половини студентів у сукупності (54%) має середній рівень стресостійкості, тобто в цілому дана група непогано справляється зі стресовими ситуаціями. Однак якщо трапиться щось серйозне, це може привести до нервового зриву.

Студентів з низьким рівнем стресостійкості в нашій вибірці не виявлено.

У результаті аналізу результатів по перцептивній оцінці типу стресостійкості були можемо побачити, що в даній вибірці студентів переважає більшість респондентів, схильних до типу А. У даних студентів нерідко проявляється нестійкість до стресів. Можуть проявляти прагнення до конкуренції, досягненню мети, бувають не задоволені собою й

обставинами.

Результат дослідження за опитувальником Р. Кеттелла 16-PF показали, що студенти володіють:

- високим рівнем інтелектуального розвитку, абстрактним мисленням, швидко сприймають і засвоюють новий матеріал. Сума середніх значень факторів В, М, Q1 склала 6,9.

- високим рівнем товариськості, уважністю до людей, доброзичливістю, легкістю в спілкуванні, емоційною виразністю, готовністю до співпраці. Сума середніх значень факторів, спрямованих на розкриття комунікативних властивостей і міжособистісна взаємодія А, Е, F, Н, L, N, Q2 складає 6,3.

- спрямованістю на екстраверсію.

Середнє значення становить 7,0. Високий показник по екстраверсії означає, що студенти соціально контактні, успішно встановлюють і підтримують міжособистісні зв'язки.

В цілому, за опитувальником 16-PF Р. Кеттелла значення відхиляються в сторону високих стіною

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, КГУ, 1987 г. - 190 с.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека.- СПб.,: Питер, 1999. - 88 с.
3. Белова М. Э. Психологические особенности лиц с различным уровнем стрессоустойчивости (на примере работников стрессогенных профессий) : дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одесский национальный ун-т им. И.И.Мечникова. — О., 2007. — 230л. — Библиогр.: л. 184-205.

4. Березин Ф. Психологическая и психофизическая адаптация человека. - Л., 1988.- 180 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М: ИП РАН. 1995. - 260 с.
6. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости
7. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М., Изд-во МГУ, 1984. - с.31-49.
8. Виткин Д. Мужчина и стресс. СПб.: «Речь», 1996. - 245 с.
9. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена на соревнованиях// Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983. - 179 с.
10. Ганзен В.А. Описание психических состояний человека // Психические состояния / Под. Ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 60-99.
11. Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости в стрессовых ситуациях: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев, 1990.
12. Грановская Р. Элементы практической психологии. - СПб., 1997. - 190 с.
13. Гримак Л.П., Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности.- М., 1989. - 320 с.
14. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии //1990 (1), С. 106
15. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности 2-е издание. - СПб.: Питер, 2002
16. Зейгарник Б.В. Теория личности К.Левина. - М., 1981 г. - 350 с.
17. Зильберман А. М. Влияние статистической характеристики системы сигналов и их значимости на формирование двигательных и

- вегетативных реакций человека-оператора в норме и при экстремальных воздействиях.- В кн.: Очерки прикладной нейрокибернетики. Л.: Наука, 1973, с. 75-82.
- 18.Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
 - 19.Караян А.Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий. Военная психология. - М., 2003
 - 20.Китаев - Смык Л.А. Стресс и психологическая экология. - М.: Природа, 1989. - №7. - с.98-105.
 - 21.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М. Наука, 1983. - 340 с.
 - 22.Китаев-Смык Л.А., Небылицын В.Д., Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. - 360 с.
 - 23.Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : Дис... канд. наук: 19.00.09 - 2008.
 - 24.Коврова М.В. Психология и психопрофилактика в молодежной среде. Методическое пособие. Изд-во Костромского ГУ, Кострома, 2000.
 - 25.Кокс Т. Стресс. - М.: Медицина, 1981.-235 с.
 - 26.Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. - М., 1993. - 210 с.
 - 27.Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. - К.: Ніка-центр, 2006. - 580 с.
 - 28.Ксенофонтова Е.Г. Уровень развития саморегуляции личности: критерии ее определения. Автореферат дис. на соиск. ст. канд. психол. наук. М., 1988
 - 29.Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции. Медицинские, промышленные и военные последствия

- стресса / Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. - Л.: Медицина, 1970. - С. 178-208.
30. Левитов Н.Д. Определение психического состояния. // Психические состояния / Под. Ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 44-47.
 31. Леонова А.Б. Стресс и поведение. Тезисы докладов VII Междисциплинарной конференции по биологической психиатрии «Стресс и поведение». - М., 2003.
 32. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса, - СПб.: изд-во Сентябрь, 2001. - 260 с.
 33. Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях.- В кн.: Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. - М.: Наука, 1979, с. 625-672.
 34. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Наука, 1981. - 284 с.
 35. Мельник Б.Е., Кахана М.С. Медико-биологические формы стресса. Кишинев: изд-во Кишиневского ГУ «Штинница», 1981. - 176 с.
 36. Мильман В.Э., Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - 185 с.
 37. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость. - М., 2001. - 250 с.
 38. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека - оператора. Л., 1977. - 170 с.
 39. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. - Мн., 1996 с.9-31,94-98.
 40. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. - 284 с.
 41. Практическая психодиагностика: Методики и тесты: Учебное пособие / Автор -сост. Райгородский Д.Я. Самара: Бахрах.- М., 2002. - 672 с.
 42. Психические состояния / сост. Куликов Л.В., СПб.: Питер, 2000 - 450 с.

43. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М.: Педагогика - Пресс, 1998. - 440 с.
44. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / Под ред. А.А. Реан, А.Р. Кудашева, А.А. Баранова. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
45. Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / Под ред. Проф. А.О. Прохорова. - М.: ПЕР СЭ, 2004.-365 с.
46. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/сост. А.Е.Тарас, К.В.Сельченко.-М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002,- 480 с.
47. Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г, Ярошевского. - 2-е изд. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
48. Реан А.А. Психология изучения личности: Учебное пособие. - СПб.: изд-во Михайлова В.А., 1999. - 288 с.
49. Рейковский Я. Личность и ее подверженность влияниям эмоций - проблема эмоциональной устойчивости // Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.-280 с.
50. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 – 2014.
51. Рождественская В.И. Индивидуальные различия работоспособности // Психофизиологические исследование работоспособности в условиях монотонной деятельности. - М.: Педагогика, 1980. - 260 с.
52. Самсонов А.П. К вопросу психологии риска// Психологические проблемы повышения эффективности и качества труда. 4.2. - М., 1983. - С.311-314
53. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: «РЭНАР», 1982. - 286 с.
54. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. - СПб.: ООО "Речь".-2002.-350 с.

- 55.Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М., 1961. ун-та, 1984. -176 с.
- 56.Ушаков Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства. - М.: Медицина, 1987. - 320 с.
- 57.Фейнгерберг И.М. Мозг. Психика. Здоровье. - М.: Наука, 1972. - 260 с.
- 58.Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
- 59.Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека /Ю.М. Губачев, Б.В Иовлев, В.Д. Карвасарский и др./ - Л.: Медицина, 1976. - 364 с.
- 60.Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса. /Под редакцией Л.Леви. Л.: Медицина, 1970.-327 с.