

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра соціальної і прикладної психології

(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: «**Психосоматичні особливості прояву стресу у студентів в період
екзаменаційної сесії**»

«Psychosomatic features of manifestation of stress in students during the exam
session»

Виконала: студентка заочної форми навчання

напряму підготовки 6.030102 Психологія

Кравець Юлія Олександрівна

(ПІБ)

Керівник к.пед.н., доц. Кириченко О.М.

Рецензент к.психол.н., доц. Крюкова М.А.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ __ від __.__.2018 р.

Захищено на засіданні ЕК №

протокол № __ від __.__.2018 р.

Оцінка _____/_____/_____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ЕК

Подшивалкіна В.І.

Родіна Н.В.

(підпис)

(підпис)

Одеса – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИКА ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ	6
1.1. Проблема психологічного стресу і адаптації.....	6
1.1.1. Учбова діяльність як стресогений фактор.....	12
1.1.2. Роль особистості у формуванні стресу.....	15
1.2. Поняття, характеристика та патогенез психосоматичних розладів.....	21
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження.....	38
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	49
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність вивчення проявів психічного життя у вигляді соматичних симптомів сформована з моменту визнання необхідності вивчення психіки індивіда як окремого феномену. Таким чином були сформовані галузі вивчення психосоматики і соматопсихики, що розглядають співвідношення фізичного і психічного, як одного з найважливіших процесів існування людини як особистості.

У сучасних умовах здобуття освіти у вищих учбових закладах можна віднести до специфічного виду провідної діяльності, який є практично необхідним етапом у формуванні сучасної особи. Така діяльність може бути пов'язана з високим рівнем психічних і фізичних навантажень, що у край зростають в екзаменаційний період. Це супроводжується дефіцитом часу, необхідністю засвоювати в стислі періоди великий об'єм інформації, підвищеними вимогами до рішення проблемних ситуацій, суворим контролем і регламентацією режиму, а також необхідністю вписувати в свої життєві обставини особливі потреби учбового середовища. Часто іспит стає психотравмуючим чинником, який враховується навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенії і класифікації неврозів. Останніми роками отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес робить негативний вплив на нервову, серцево-судинну і імунну системи студентів [6, 10, 17, 22, 26, 33], у поєднанні із вживанням кофеїну, може приводити в подальшому до стійкого підвищення артеріального тиску у студентів [19, 35, 37]. З одного боку, іспит мобілізує учнів на інтенсивнішу учбову діяльність, несе контролюючу функцію, а у разі його успішної здачі є чинником, що підвищує самооцінку, але з іншого боку, іспит робить негативний вплив на психічне і соматичне здоров'я студентів, викликає страх, занепокоєння і інші негативні емоції [1, 29, 19, 36]. Проте способи усунення або зниження рівня учбового стресу практично не передбачені. Та згідно даним Усесвітньої

організації охорони здоров'я, близько 45% всіх захворювань виникають унаслідок стресових ситуацій, що підтверджує актуальність даної проблеми.

У роботах багатьох авторів підкреслюється, що екзаменаційний період для студентів є вираженим психоемоційним, стресовим чинником, що призводить до зміни функціонального стану організму (В.А. Доскин, В.В. Теслярів, Д. Брайт, Джоуль, Гринберг, С.А. Гапонова, Ю.В. Щербатих та ін.). Наприклад, Н.И. Наенко підкреслює, що складання іспиту викликає психічну напругу у студентів, причому в деяких випадках стресова ситуація призводить до появи невротичних розладів [35]. Результати інших сучасних досліджень переконливо доводять, що екзаменаційний стрес впливає на протікання процесів мислення, пам'яті, і на мотиви і результативність учбової діяльності в цілому (Э.А. Голубєва, Н.Б. Пасинкова, Я.Рейковський, М.В. Вовчик-Блакитная, С.А. Гапонова, А.Н. Пічників, Г.А. Мухіна, Ф.М. Рахматуллина, Н.В. Комусова, В.Н.Шкуркин і ін.) .

Таким чином, єдиним рішенням є профілактика і підвищення рівня стресостійкості студентів та учнів, що складає одне із завдань сучасних дослідницьких та практичних робіт. У цей комплекс, наш погляд, необхідно включати як психологічну, так і соматичну саморефлексію самих студентів, яка має коректно відстежуватися фахівцями.

Метою цього дослідження є виявити наявність взаємозв'язку проявів учбового стресу з проявами психосоматичних симптомів у студентів під час екзаменаційного тижня.

Об'єкт дослідження – психосоматичний стрес у студентів під час екзаменаційної сесії.

Предмет дослідження – психосоматичні особливості прояву стресу у студентів під час екзаменаційної сесії.

На основі сформульованої мети роботи, були виділені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні теоретичні напрями у вивченні різних видів стресу, зокрема учбового.

2. Визначити особливості прояву психосоматичних симптомів під впливом стресових ситуацій.

3. Дослідити рівень взаємозв'язк між проявами психосоматичних симптомів і впливом учбового стресу на студентів під час екзаменаційного тижня.

Методи дослідження: У роботі використовувалися методи аналізу і синтезу літературних джерел; психодіагностичні методики, використовувані у вивченні рівня психічної напруженості особи у зв'язку з впливом учбового стресу, а також методики, спрямовані на визначення психосоматичних симптомів як частини самопочуття випробовуваних.

1. Методика "Шкала психологічного стресу PSM25" при адаптації Н.Є.Водопьяновой; 2. Методика "Тест на учбовий стрес" (Авторська розробка Ю.В. Щербатих); 3. "Гиссенский опитувач психосоматичних скарг". Також використані методи математичної статистики - кореляційний критерій Пірсона та Спірмана.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, 5 підрозділів, висновку, списку використаних джерел, що містить 45 джерел. Загальний зміст роботи викладено на 60 сторінок, основний зміст роботи викладено на 53 сторінки. Додатки.

ВИСНОВКИ

У рамках вивчення питання взаємозв'язку проявів учбового стресу з проявами психосоматичних симптомів у студентів під час екзаменаційного тижня нами було проведено теоретико-емпіричне дослідження.

При проведенні теоретичного аналізу літератури нами було досліджено, що стрес - це функціональний стан організму і психіки, який характеризується істотними порушеннями біохімічного, фізіологічного, психічного статусу людини. Стан стресу для студентів визначається як емоційне збудження та супутні йому зміни в усіх сферах життєдіяльності. Учбові стреси студентів негативно впливають на продуктивність, на поведінку, викликаючи навіть дезадаптацію. Стрес, як гострий, так і хронічний, може бути причиною виникнення вегетозов, з одного боку, або значимим чинником підтримки цього патологічного процесу - з іншою. Надлишок негативних емоцій, переживання невизначеності, зайва психоемоційна напруга є патогенними чинниками і супроводять виникнення і розвиток психосоматичної патології. Якості особи, що перешкоджають стресу, - це домінування мотивації прагнення до успіху, високий рівень інтелектуального розвитку і активний характер учбової діяльності.

В емпіричному дослідженні за допомогою комплексу методик нами були визначені рівень психологічного стресу, рівень учбового стресу, а також рівень фізичних змін випробуваних у період екзаменів на підставі їх психосоматичних скарг. Під час аналізу відповідей студентів до методики «Шкала психологічного стресу PSM25» було встановлено, що більшість випробуваних мають низький рівень стресу, тобто знаходяться у стані психологічної адаптації до учбових навантажень (66,6%), ще 10 випробуваних мають середній рівень учбового стресу(33,3%). Під час аналізу відповідей студентів до методики «Тест на учбовий стрес» було встановлено, що у середньому рівень постійного стресу у випробуваних за останні три

місяці «трохи збільшився», про що свідчать ознаки екзаменаційного стресу під впливом різних факторів. Також, після проведення методики «Гісенський опитувач психосоматичних скарг» було встановлено, що рівень фізичної напруги складає 20,2 сирих балів з 96, що у середньому по виборці у процентному співвідношенні з контрольною здоровою групою складає 46,23%. Найбільшу кількість балів виражає шкала "Ревматичний чинник" (7,3 балу з 24) у парі зі шкалою «Виснаження» (6,7 балів з 24).

Після проведення кореляційного аналізу між шкалами усіх трьох методик можна зробити висновок, що рівень психологічного стресу (як загальнішого поняття) має прямий взаємозв'язок з зростанням показника учбового стресу (як частини загально психологічного) під впливом окремих проблем в рівень стресогенність екзаменаційної ситуації та має ознаки екзаменаційного стресу. Ці ознаки виражають фізичний стан студентів, рівень змін якого ми вивчали за допомогою методики «Гісенський опитувач психосоматичних скарг». Шкали «Виснаження» та «Ревматичний чинник» мають найбільше вираження, та складають загальну шкалу «Тиск психосоматичних скарг», значення якої корелює зі шкалами методики «Тест на учбовий стрес» та «Шкала психологічного стресу PSM 25», що свідочує про наявність взаємозв'язку фізичних змін під впливом психологічних навантажень, таких, як учбовий стрес.

Таким чином, наше припущення про наявність взаємозв'язку між проявами учбового стресу з проявами психосоматичних симптомів у студентів під час екзаменаційного тижня є вірним. Завдяки цьому виведенню можна сформулювати відповідну профілактичну програму, яка буде включати у себе як психологічну, так і соматичну саморефлексію самих студентів, що коректно має відстежуватися фахівцями, та мати зворотній зв'язок у вигляді техніки і рад для відвертання патологічних змін на психосоматичному ґрунті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов: Монография / Н.А. Агаджанян. - М.: РУДН, 1997. – С. 125– 199.
2. Агронович М. Л., Дымарская О. Я. и др. Мониторинг качества, статистика и социология образования: учебный курс. - М.: Университет. книга. 2006.
3. Айзенк Г.Ю. Структура личности [Текст]: пер. с англ./ Г.Ю. Айзенк. – КСП+; СПб.: Ювента; 1999. – 464 с.
4. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: Руководство для врачей. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. -576 с.
5. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности : избр. тр. / АН СССР, Отд-ние физиологии. — М. : Наука, 1979. — 454 с.
6. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / Бодров В.А. // Психологический журнал. - 1996. - Т. 17.- № 4. - С. 64-74.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 523 с.
8. Большая медицинская энциклопедия. Под ред. Б.М. Величковского. - М.: Педагогика, 1986, том 28
9. Гилл Дж. Все о стрессе / Дж. Гилл – М.: Изд. дом магистр – Пресс, 2004. – 192 с.
10. Горизонтов П.Д. Стресс и система крови / Горизонтов П.Д., Белоусова О.Н., Федотова М.И. - М.: Медицина, 1988. - С. 5 - 79.
11. Дикая Л.Г. Актуальные проблемы и перспективы исследований психологии труда в условиях глобализации/ Л.Г. Дикая // Психологический журнал. – 2007. – №3. - С. 29 - 44. Библиогр.: С 42 - 43

12. Изард К. Эмоции человека / Пер. с англ. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1999.
13. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. Психологическая педиатрия. –СПб.: Речь, 2004, с.67.
14. Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. — 2017. — №6. — С. 417-419.
15. Кокс Т. Стресс. — М.: Медицина, 1981.
16. Марищук В. Л. Функциональные состояния и работоспособность // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Ч. 1 / Под ред. А. А. Крылова. Л., 1974. С. 87-95.
17. Меерсон Ф.З. Адаптация организма к стрессовым ситуациям и предупреждение нарушений ритма сердца / Меерсон Ф.З. // Успехи физиологических наук. - 1987. - Т. 18. - № 4. - С. 56-79.
18. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. - М.: Наука, 1981.
19. Прикладные информационные аспекты медицины. - Воронеж, 1999. - Т.2. - №1. - С. 59-62.
20. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
21. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. — 193 с.
22. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. - М.: Прогресс, 1992. - 125 с.
23. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию: Т. I.: Учебник для студентов медицинских вузов— М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 416 с.
24. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учеб. пособие / Смирнов С.Д. - М.: Аспект Пресс, 1995. – 271с.

25. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2013.
26. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса / Судаков К.В. - М.: Медицина, 1981. – 232 с.
27. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса // Механизмы развития стресса. Кишинёв, 1987. С. 52-79.
28. Сушко Н. Г. Личностные детерминанты организационного стресса: Автореф. дисс. канд. псих. наук. – М., 2008
29. Фаустов А.С. Резервы умственного труда студентов / Фаустов А.С., Баткина И.Б. - Воронеж, 1986. - 72 с.
30. Финогенко Е.И. Индивидуально-типологические и психолого-физиологические аспекты исследования дезадаптивных состояний студентов: монография / Е.И. Финогенко, Е.Н. Дзятковская. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2010.
31. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов экзаменационный период / М.Л. Хуторная// Человек в изменяющемся мире – Тамбов, 2007 – С 182-186.
32. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук. СПб. 2001. — 32 с.
33. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Щербатых Ю.В. - 2006. – С. 102 – 120.
34. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
35. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье / Щербатых Ю.В. // Высшее образование в России. - 2000. - №3. - С. 53-56.
36. Cohen L, Marshall G.D, Cheng L et al. DNA repair capacity in healthy medical students during and after exam stress. – J. Behav. Med., 2000; 23: - pp. 531–544

37. Deinzer R, Hilpert D., Bach K., et al. Effects of academic stress on oral hygiene – a potential link between stress and plaque-associated disease? // Journal of Clinical Periodontology., 2001, Volume 28, - pp. 459–464
38. Kagan A., Levi L. Health and environment — psychosocial stimuli: a review. In Society, Stress and Disease. — V. 2. NY, 1975.
39. Lazarus R. S. Patterns of Adjustment. — McGrawHill, NY, 1976.

Електронні джерела

40. https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=5640
41. <https://studfiles.net/preview/6207738/>
42. <https://psy.wikireading.ru/7703>
43. <http://psylist.net/praktikum/00088.htm>
44. http://psyjournals.ru/psyedu/2009/n1/Shishlyannikova_full.shtml
45. <https://math.semestr.ru/corel/cheddok.php>