

Мукачівський державний університет
Гуманітарний факультет
Кафедра психології

Дипломна робота

ОС «Бакалавр»

на тему: Феномен інформаційного стресу як основна проблема дезадаптації
студентів-першокурсників

Виконав: студент 4 курсу,
групи ПП-41, напряму підготовки
6.030103 Практична психологія
Кричфалушій М.-М.А.
Керівник: Щербан Т.Д.
Рецензент: Яковицька Л.С.

Мукачево - 2019

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ І ДЕЗАДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ФЕНОМЕН СТРЕСУ	
1.1. Типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти.....	6
1.2. Причини та симптоми дезадаптаційної поведінки студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі.....	16
1.3. Стрес як психофізіологічна модель розладів психіки.....	22
1.4. Феномен інформаційного стресу.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ДІАГНОСТИКИ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТУДЕНТІВ	
2.1. Характеристика етапів та методик дослідження.....	35
2.2. Інтерпретація отриманих результатів.....	45
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві проблема адаптації виступає однією з ключових проблем психологічної науки. Високі темпи життя, постійні інформаційні перевантаження і дефіцит часу все більше впливають на психіку особистості і стають причинами різних відхилень в нормальній діяльності окремих чи багатьох функціональних систем організму. Різнобічна і тривала дія несприятливих соціальних, психологічних, економічних чинників зумовлює велику нервово-психічну напругу, яка здатна викликати різноманітні негативні прояви в поведінці і призводити до нервово-психічних розладів.

У наш час активно вивчається проблема психологічного стресу у трудовій та навчальній діяльності. У вітчизняній та зарубіжній науці почали досить широке вивчення питання впливу інформаційних чинників на діяльність людини та її стани. Вважається, що будь який різновид стресу є в своїй основі інформаційним. Стрес не зводиться лише до емоційного феномену, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості. Саме тому феномен стресу потребує спеціального психологічного вивчення.

На сьогодні спостерігається тенденція до значного зростання кількості нервових розладів та розладів психіки і поведінки. Довготривале обмеження доступу до специфічної інформації або надлишок інформації викликають порушення вищої нервової діяльності, функцій сну, що є результатом розвитку інформаційних стресів і неврозів та визначено основним вектором нашого дослідження. Тобто адаптація людини до стрімких змін навколишнього середовища набуває все більшого значення для сучасної науки.

Крім того, вивчення даної теми є важливою умовою для оптимізації психічної діяльності, її управління з метою максимального пристосування особистості до мінливих умов середовища.

Процес адаптації першокурсників у студентському колективі та соціально-психологічна структура труднощів періоду адаптації також займають важливе місце при дослідженні феномену інформаційного стресу. Лише за останні роки проблема адаптації учнівської молоді до нового колективу стала предметом спеціальних досліджень.

Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника. Важким наслідком дезадаптації є стан напруженості і фрустрації, зниження активності студентів у навчанні, втрата інтересу до громадської роботи, погіршення поведінки, невдачі на першій сесії, а в ряді випадків - втрата віри у свої можливості, розчарування у життєвих планах. Усе це призводить до психічного перевантаження, яке власне і знижує адаптативні можливості і, як наслідок, сприяє порушенню психічного здоров'я особистості.

Таким чином, проблема адаптації першокурсників вимагає як спеціального теоретичного вивчення цього процесу, так і експериментальної перевірки системи навчально-виховних заходів, здатної прискорити входження студентів-першокурсників до колективу, звести до мінімуму наслідки дезадаптації.

Об'єкт дослідження – процес адаптації студентів до навчального процесу

Предмет дослідження – феномен інформаційного стресу як основної проблеми дезадаптації студентів-першокурсників.

Метою дослідження є виявлення особливостей процесу адаптації студентів-першокурсників, аналіз етіологічних і симптоматичних складових та діагностика студентської дезадаптації, а також пошук ефективних засобів психологічного забезпечення психічного здоров'я у середовищі студентської молоді.

Відповідно до сформульованої мети були розроблені такі **завдання дослідження**:

1. Розглянути типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти;

2. Дослідити етіологічні та симптоматичні складові дезадаптаційної поведінки студентів-першокурсників

3. Визначити вплив інформаційних стресів на процес адаптації до умов навчання у вищому закладі освіти

4. Провести дослідження наявності проявів дезадаптації та інформаційного стресу у студентів-першокурсників.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та узагальнення наукових даних; емпіричні: Методика “Самооцінка інформаційних процесів”; Методика “Схильність до стресу”; Тест “Рівень невротизації”; Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека і Х. Хесса. Методика визначення стрес-стійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; Тест нервово-психічної адаптації; Тест “Рівень та тип вашого стресу”; Методика “Самооцінка психічних станів” (за Г. Айзенком); Тест “Самооцінка стійкості до стресу”.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі МДУ. В дослідженні взяло участь 75 студентів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у навчальній діяльності при організації навчально - виховного процесу, а також у практичній роботі зі студентами.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Розглянуто типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти, які виявилися за результатами досліджень можна класифікувати на мотиваційні, раціональні та поведінкові. Основні симптоми психологічної дезадаптації проявляються у підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, нейротизму; зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; появі почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, вчителями, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість; зниженні успішності, недостатній увазі й зосередженість на уроках; скаргах на погане самопочуття, сон; втраті інтересу до навчання, школи. Внаслідок цих проявів розвиваються: непродуктивні форми реагування; симптоми порушення поведінки; емоційні розлади різного ступеня.

2. Досліджено етіологічні та симптоматичні складові дезадаптаційної поведінки студентів-першокурсників

Основна причина дезадаптації полягає у неузгодженості між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, з іншого. Ще однією важливою причиною дезадаптаційної поведінки студентів до умов навчання у вищому закладі освіти є відмінності шкільного та студентського колективів, а також проблеми спілкування та уміння налагоджувати контакти в цілому.

Адаптація може бути успішною і неуспішною. Очевидно, успішна адаптація до умов навчання залежить від вибору певної стратегії навчальної діяльності і напрацювання операційних механізмів для її здійснення. На основі цього можна зробити висновок, що профілактику складнощів адаптаційного процесу доцільно було б проводити у випускних класах шкіл. Це міг би бути тренінг адаптаційної мобільності, спрямований на підвищення чутливості до змін, установки сприймати нові умови життя без стресу, здатності швидко змінювати свою поведінку.

3. Визначено вплив інформаційних стресів на процес адаптації до умов навчання у вищому закладі освіти. Основна проблема дезадаптації студентів пов'язана з феноменом інформаційного стресу, який виникає внаслідок тривалої роботи мозку в умовах несприятливого поєднання трьох чинників, так званої тріади: необхідності обробки і засвоєння великого об'єму інформації, включаючи етап прийняття рішення; постійного дефіциту часу, відведеного на роботу мозку; високого рівня мотивації, що визначає високозначимість інформації, або, навпаки, в умовах тривалого дефіциту високозначимої інформації.

Будь-який стрес є в своїй основі інформаційним, тому людина може переживати стресові ситуації по кілька разів на день. Відповідно виділяють інформаційні, операційні, часові, організаційні, технічні, суб'єктивні, та супутні причини розвитку інформаційного стресу.

4. Проведено дослідження наявності проявів дезадаптації та інформаційного стресу у студентів-першокурсників. Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

- Навчальний процес викликає дезадаптацію у більшості студентів, у зв'язку з цим у них була виявлена схильність до інформаційних стресів та до невротизації, а рівень невротизації отримав досить високі показники у більшості опитаних. Порівняльний аналіз показників студентів I та IV курсів показав, що першокурсники по всім методикам отримали показники значно вищі ніж студенти IV курсу, значно більший відсоток (75 %) серед опитаних студентів I курсу проявляє схильність як до невротизації, так і до стресів, а також має високий рівень невротизації. Тому рівень адаптації та стійкості до стресових чи невротогенних факторів у них виявились низькими. Студенти IV курсу менш схильні до невротизації та стресу (43% обстежених), у зв'язку з чим невеликий відсоток серед них мають високий рівень невротизації, що свідчить про стійкість до стресу, організованість та адаптацію до умов навчання.

- Проблеми адаптації були виявлені у 64 % студентів IV курсу та у 92 % студентів I курсу. Погіршення фізичного стану відчували 68% студентів IV курсу та 88 % студентів I курсу; зміни психічного стану відчували 80 % студентів IV курсу

та 100% першокурсників. Найбільшу кількість виборів при цьому отримали: перепади настрою і дратівливість, депресія, погіршення апетиту, постійне відчуття втоми і дратування без причини, агресія, тривожність і нервові зриви, прагнення все покинути і відпочити.

- Найголовнішими чинниками, які викликають інформаційні стреси студенти I та IV курсів визначили такі: велике навчальне навантаження; надмірна кількість інформації; ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервове виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити і мало часу та нестача літератури на це; мало часу на спілкування з друзями та на відпочинок; зміни розпорядку дня, що погано впливають на режим харчування; багато самостійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднання навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів тощо.

Таким чином, у більшості студентів перших курсів вищих навчальних закладів період адаптації охоплює весь перший семестр. Під кінець першого курсу навчання у вищому закладі освіти прояви дезадаптації та інформаційного стресу суттєво зменшуються. У студентів I курсу дезадаптація до умов навчання проявляється значно більше, порівняно зі студентами IV курсу.

Механізми адаптації, що діють на старших курсах, є, безперечно, більш ефективними, ніж ті, які є в наявності у першокурсника. Вони дозволяють студенту, більшою чи меншою мірою, напрацювати адаптивну стратегію поведінки, що забезпечує стан психологічної рівноваги та емоційної стабільності в процесі навчання.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>