

Мукачівський державний університет
Гуманітарний факультет
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

«Вплив навчальної діяльності на формування стресових
реакцій у здобувачів вищої освіти»

Студентки 2-го курсу П-2мз групи
напряму підготовки «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»

Козловської Н.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник Брецько І.І.

(прізвище та ініціали)

Рецензент Сербін Ю.В.

(прізвище та ініціали)

Мукачево – 2022 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	6
1.1. Аналіз наукової літератури щодо проблеми вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти	6
1.2. Соціальна ситуація розвитку в студентському віці	10
1.3. Особливості виникнення стресових станів у здобувачів вищої освіти	14
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	22
2.1. Дослідження впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти	22
2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	28
Висновки до другого розділу	43
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА РОБОТА СПРЯМОВАНА НА ЗНИЖЕННЯ ПЕРЕДЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	46
3.1. Програма тренінгу щодо корекційної роботи, спрямованої на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти	46
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту	70
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів	84
Висновки до третього розділу	90
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне наукове знання демонструє зростаючий інтерес до проблеми психологічного стресу і проявів стресових реакцій. Цей інтерес відбивається в наукових дослідженнях, де дана проблема займає центральне положення і аналізується в психологічному і в багатьох інших аспектах. Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. П. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Гелгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л. А. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах).

На сучасному етапі розвитку суспільства відзначається тенденція до зростання стресових розладів серед студентів. У студентів вчорашніх школярів, перебудова до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних ресурсів організму, особливо в перші роки навчання. На першому курсі відбувається зміна соціальної ролі учня, коригування потреб і системи цінностей.

В сучасних умовах отримання освіти у вищих навчальних закладах можна віднести до специфічного виду діяльності, пов'язаного з високим рівнем психічних і фізичних навантажень, вкрай зростаючих в сесійний період, дефіцитом часу, необхідністю засвоювати в стислі терміни великий обсяг інформації, підвищеними вимогами до вирішення проблемних ситуацій, жорстким контролем і регламентацією режиму, що є актуальністю даного дослідження.

Незважаючи на велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень психологічного стресу і стресових реакцій, концептуальна розробка цього поняття в сучасній літературі досі залишається недостатньо розробленою.

Об'єкт дослідження – навчальна діяльність у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження полягає у дослідженні особливостей впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження необхідно виконати наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

2. Охарактеризувати вплив екзаменаційного стресу на продуктивність життєдіяльності студентів, а також визначити вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.

3. Провести експериментальне дослідження впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти та оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи:** *теоретичні:* аналіз досліджуваної проблеми на базі вивчення наукової психологічної літератури; *емпіричні:* констатувальний та формувальний експеримент, спостереження, бесіди, тестування (Тест на навчальний стрес (Авторська розробка Ю. В. Щербатих); Тест на самооцінку тривожності (Ч. Д. Спілбергера і Ю. Л. Ханіна); опитувальник САН; Дослідження екстраверсії - інтроверсії і нейротизму (опитувальник Г. Ю. Айзенка); *методи статистичної та математичної обробки даних* з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

База дослідження: дослідження проводилося на базі Мукачівського державного університету. Вибірку склали 40 здобувачів вищої освіти віком 19-21 рік.

Практичне значення отриманих результатів. Результати даного дослідження можуть бути використані та застосовані викладачами закладів вищої освіти, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі із студентською молоддю для розкриття стресових ситуацій, формування стресової поведінки, розкриття чинників, що впливають на стресові реакції, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів, а також в процесі психодіагностичної, корекційно-розвивальної, консультативної, просвітницької, освітньої діяльності та розробки різних тренінгових програм.

Структура роботи. Дана кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, кожен з яких закінчується висновками, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст викладено на 93 сторінках тексту. Загальний обсяг – 107 сторінок.

Публікації за час навчання.

Брецько, І.І. Соціальна ситуація розвитку студентському віці/І.І.Брецько, І.І. Бучмей, Н.В. Козловська // Становлення особистості професіонала у постковідному просторі [Електронний ресурс] : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачєво) / гол. Ред. Т.Д. Щербан. – Мукачєво : МДУ, 2022. – С. 28-29.

Брецько І.І., Варга В.С., Козловська І.І. Стресові реакції здобувачів вищої освіти на навчальний процес. Наука майбутнього. Мукачєво, 2022.

ВИСНОВКИ

1. Поняття стресу розглядалося в різний час і в різних напрямках і науках.

Аналіз поняття «стрес» в науковій літературі дає можливість виокремити основні напрямки дослідження даної проблеми:

1. Стрес як ситуація або її характеристики, які вимагають додаткової мобілізації і змін в поведінці людини.

2. Стрес як стан, який об'єднує велику кількість фізіологічних та психологічних проявів.

3. Стрес як негативні наслідки пережитих людиною гострих переживань, які порушують дієздатність і здоров'я людини.

Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, який виникає, коли людина сприймає ситуацію в якій перебуває як складну, загрозливу, що викликає появу таких емоцій як тривога, страх, гнів. Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами, а так як організм є єдиною системою і дія на одну її складову впливає на іншу.

2. Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку здобувачів вищої освіти, його професійного та особистісного становлення. У вітчизняній психології студентство розглядається як особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних навчанням у вищому навчальному закладі.

Саме період ранньої дорослості, за дослідженнями науковців є найпродуктивнішим творчим періодом життя людини, коли розкриваються потенційні можливості, завершується загальний соматичний розвиток і

статеве дозрівання, фізичний розвиток досягає свого піку. Цей вік характеризується високим рівнем інтелектуальних можливостей, творчих, спортивних і професійних досягнень.

3. Ефективність впливу зовнішніх дій на поведінку студента залежить від його психічного стану. Як відзначають М. І. Дьяченко і Л. О. Кандилович, психічні стани студента – це тимчасові цілісні стани його психіки, що впливають на протікання психічних процесів, побудови практичних дій і проявів властивостей особистості. До них відносяться: підйом, натхнення, бадьорість, рішучість, впевненість, невпевненість, туга, печаль і ін. Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності студентів, успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійноважливих якостей особистості студента.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження показали, що окрім взаємодії психічних процесів, прояву психічних станів, на результативність роботи студентів впливають наступні властивості особистості студента: вольові якості, спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності.

На діяльність студентів впливають особливості їх темпераменту. В кожного типу темпераменту людини, студента зокрема, є сприятливі риси для успішного навчання і розвитку, так і не сприятливі. Так, як зазначають М. І. Дьяченко, Л. О. Кандилович, у холерика позитивною рисою є активність; у сангвініка – жвавість, бадьорість; у флегматика – неквапливість, стриманість, завзятість; у меланхоліка – глибина і стійкість емоцій, відчуттів.

Разом із спрямованістю і темпераментом, на діяльність і поведінку студента впливає його характер. У характері виражається відношення до навколишнього світу, до навчання і праці, до інших людей, до себе самого.

Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Перш за все, існує два способи диференціації: за характером переживань і за продуктивністю. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно критерію продуктивності – на стеничні й астеничні. Позитивні пов'язані з підйомом життєвого тону

організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності.

За принципом часової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, зтяжним, тривалим.

Навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями.

Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у студентів.

В той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студенту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань.

4. Дослідження проводилося на базі Мукачівського державного університету. Мета полягає у дослідженні особливостей впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Для дослідження було сформовано дві групи випробуваних: 1 група - здобувачі вищої освіти 1 та 2 курсу; 2 група - здобувачі вищої освіти 3 та 4 курсу.

Робота проводилася в 4 етапи: I етап – проведення констатувального експерименту; II етап – аналіз отриманих результатів з подальшим узагальненням; III етап – розробка програми психокорекційної роботи, спрямованої на зменшення передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти; IV етап – проведення формувального експерименту та узагальнення результатів дослідження.

5. Оцінку ефективності корекційних заходів щодо зменшення передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти можна представити наступним чином:

Отже, формувальний експеримент є вдалим. Програма корекційної роботи, спрямованої на зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти, має позитивні результати.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, а всі поставлені завдання – вирішено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресивний натовп та методи протидії йому / під ред. О. В. Тімченко. Харків. 1998. 105 с.
2. Адаптивні та ушкоджуючі механізми розвитку стресу. *Вісник проблем біології і медицини*. Полтава. 2017. Т. 1 (139). Вип. 4. С. 74–78.
3. Андрєєва І. М. Передумови розвитку емоційних відносин. *Питання психології*. 2007. №5. С.57-65.
4. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист. *Психологічний журнал*. 2004. №1. С. 3-18.
5. Аракелов Г. Г., Лисенко Н. Є., Шотт Є. К. Психофізіологічний метод оцінки тривожності. *Психологічний журнал*. 1997. С.102-113.
6. Аракелов Г. Г. Стрес і його механізми. *Психологічний журнал*. 1997. № 2. С.102-113.
7. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпропетровськ : Вид во ДНУ. 2006. 336 с.
8. Аршава І. Ф. Функціональні стани людини в процесі адаптації до екстремальних умов діяльності у парадигмі «особистість – стан». *Педагогіка і психологія*. 2006. № 4(53). С. 82–91.
9. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. Київ : Інтерсервіс. 2013. 314 с.
10. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : *навчальний методичний посібник* / заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ. 2017. 208 с.
11. Вальдман А. В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу. *Актуальні проблеми стресу*. Кишинів : «Штніца». 1996. С.34-43.
12. Вальдман А. В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу. *Актуальні проблеми стресу*. Кишинев: «Штніца».1996. С. 34-43.

13. Варданян Ю. В., Рузанкіна М. М. Розвиток професійної компетентності студента як суб'єкта педагогічного спілкування в процесі вивчення психіки. *Інтеграція освіти*. 2008. №4. С. 38-44.

14. Варіна Г. Б. Розвиток саногенного потенціалу особистості, як чинника професійної стійкості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості*. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С. 2020. С. 285–298.

15. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць*. НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. Київ. 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.

16. Вачков І. В. Основи технології групового тренінгу. *Психотехніки: Навчальний посібник*. – 3-е изд. М: Видавництво «Вісь – 89» 2005. 256 с.

17. Власенко А. А. Когнитивний стиль особистості як характеристика когнітивної компоненти її стресостійкості. *Актуальні проблеми психології стресменеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 17–19.

18. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : *навчальний посібник*. Київ : ЗАТ «Віпол». 2006. 188 с.

19. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 24–29.

20. Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров'я в післястресовий період : *методичний посібник* / ред. : А. І. Гоженко, Е. М. Псядло ; уклад. : І. Я. Пінчук, С. І. Табачников, О. С. Чабан. Одеса : Фенікс. 2015. 109 с.

21. Дика Л. Г. Актуальні проблеми і перспективи досліджень психології праці в умовах глобалізації. *Психологічний журнал*. 2007. №3. С. 29- 44.

22. Євтихій О. В. Практика психологічного тренінгу. Київ : Видавництво «Мова». 2007. 256 с.
23. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог.* 2012. № 6. С. 48–50.
24. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.* Харків : ХНПУ. 2015. Вип. 50. С. 101–113
25. Захаров В. П. Соціально Психологічний тренінг: навчальний посібник. Львів : ЛДУ. 1989. 294 с.
26. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. *Управління школою.* 2017. № 46. С. 90–94.
27. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. № 9. С. 60-66.
28. Коваленко А. А. Особливості управління стресом. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.).* Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 48–50
29. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : *монографія* / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко, т ін.; Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред. : М. С. Корольчук. Київ : КНТЕУ. 2014. 275 с
30. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: *монографія.* Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
31. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : *матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), 15–17 лют. 2013 р. / Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка.* Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка. 2013. 250 с.
32. Куліш О. В. Особливості стресостійкості у осіб різної статі. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар.*

наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 60–63.

33. Лазоренко Б. П. Психокорекція стресових станів. *Вісник Харківського державного університету: матер. III Харк. міжнар. читань «Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти № 1–2»*. Харків. 1999. № 439. С. 241–243.

34. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць*. Київ : Логос. 2007. Т. 7. Вип. 10. С. 178–183.

35. Нечай Н. Уміння ризикувати. Поведінка керівника у стресогенних та ризикованих ситуаціях. *Управління освітою*. 2016. № 6. С. 5–8.

36. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: Автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. 2010. 19 с.

37. Олійников О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр.* Харків : НУЦЗУ. 2012. Вип. 12. Ч. 2. С. 25–33.

38. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна / ред. Г. Задорожний*. Харків. 2004. № 617. Вип. 8 : Медицина. С. 96–100.

39. Орбан – Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації. *Навчальний посібник*. Чернівці : Книги-XXI. 2010. 528 с.

40. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2016. № 9–10. С. 29–34.

41. Писаренко В. М. Роль психіки в забезпеченні емоційної стійкості людини. *Психологічний журнал*. № 1. 1986. С.62-72.

42. Прилюк Ю. Д. Регулятивна функція соціальної комунікації. Київ : Наукова думка. 1976. 116 с.

43. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *«Психологічна наука і освіта»*. 1998. №2. 326 с.
44. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор. 2005. 278 с.
45. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 5. С. 41–52.
46. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 11. С. 41–48.
47. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 10. С. 14–19.
48. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. Київ. 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155–162.
49. Сафін О. Д., Ярошок Ю. В. Стрес як категорія психологічної науки. *Збірник наукових праць НАПВУ*. Хмельницький : НАПВУ. 1999. № 8, ч. II. С. 172–175.
50. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко ; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка, Київ. міжнар. ун-т, Київ. військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. оборони України*. Київ : Фірма «Інкос». 2002. С. 227–260.
51. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: *навчальний посібник*. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Київ : Міленіум. 2011. 272 с.
52. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агенство». 2007. Вип. 7. С. 143–148.



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/>