

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА (МАГІСТЕРСЬКА) РОБОТА

Вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів
вищої освіти

Виконав студент групи Пм-2
спеціальності 053 Психологія
Владика Віталій Олександрович
Керівник: ___ Бочелюк В. Й.
Рецензент: ___ Велитченко Л. К.
Нормоконтроль ___ Поліна Бондар

Запоріжжя
2024 р.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 135 с., 19 табл., 16 рис., 83 джерел.

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.

У кваліфікаційній магістерській роботі проаналізовано наукову літературу з проблеми дослідження впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Охарактеризовано особливості виникнення стресових станів у здобувачів вищої освіти. Визначено вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Проведено експериментально-психологічне дослідження впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти. Проведена оцінка ефективності корекційних заходів щодо зниження передекзаменаційного стресу у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: *теоретичні*: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація наданих підходів до проблеми; *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики дослідження: тест на навчальний стрес (Ю. Щербатих); тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна); опитувальник САН; дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Айзенка); *статистичні*: методи описової математичної статистики, обробка даних та наочне представлення результатів.

НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

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. Павлов (теорія експериментально невроту), Е. Геллгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л. 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 здобувача вищої освіти, коригування потреб і системи цінностей. Виникає необхідність більш гнучко регулювати свою поведінку, пристосовуючись до більш жорстких вимог вищої школи, встановлювати взаємини в новому колективі.

В сучасних умовах отримання освіти у закладах вищої освіти 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.

Звідси проблема полягає в тому, що студенти відчують помітний вплив стресу в сесійний період, в процесі підготовки та складанні іспитів, передбачений навчальним процесом у закладі вищої освіти. Дане положення створює загрозу психічному здоров'ю студентів, сприяє демотивації вчення, знижує рівень самореалізації та успішності у навчальній діяльності. В даний час не розроблені теоретичні основи і практичні технології зниження проявів стресових реакцій.

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.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні засади вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.
2. 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.
4. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення,

класифікація та систематизація наданих підходів до проблеми;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики дослідження: тест на навчальний стрес (Ю. Щербатих); тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна); опитувальник САН; дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Айзенка);

– *статистичні*: методи описової математичної статистики, обробка даних та наочне представлення результатів.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження є: загальнопсихологічна концепція діяльності (Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтєв, Б. Ломов, С. Максименко, Н. Чепелева); принципи єдності свідомості та діяльності, активності суб'єкта у процесі діяльності і спілкування (Б. Ананьєв, В. Андрієвська, В. Клименко, В. Моляко, С. Рубінштейн; О. Саннікова, В. Шатенко); концепції компетентнісного підходу в освітньому процесі сучасної вищої школи (Е. Зеєр, І. Зимня, Д. Мартенс, Е. Симанюк та ін.); підходи до вікових особливостей особистісного та професійного становлення студентів (Ж. Вірна, І. Данилюк та ін.).

Експериментальна база: Національний університет «Запорізька політехніка».

Практичне значення дослідження полягає у тому, що вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій, дозволить надати допомогу здобувачам вищої освіти щодо зменшення стресових реакцій в сесійний період. Отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, педагогами та іншими фахівцями у професійній діяльності.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел загальною кількістю 83. Загальний обсяг 135 сторінок, основного тексту – 124.

ВИСНОВКИ

У ході нашого дослідження ми дійшли до наступних висновків:

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: стрес як ситуація або її характеристики, які вимагають додаткової мобілізації і змін в поведінці людини; стрес як стан, який об'єднує велику кількість фізіологічних та психологічних проявів; 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.

Термін «стрес» (англ. – напруга) запропонований канадським патофізіологом Гансом Сельє. Він характеризував стрес як інтегральне поняття і виявив трьохфазну природу загального адаптаційного синдрому у відповідь на будь-яку несприятливу дію. Перша, початкова фаза «тривоги» – слідує безпосередньо за екстремальною дією і виражається в різкому падінні опірності організму. Друга – фаза «опору», що характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя – фаза «виснаження», якій відповідає стійке зниження резервів організму

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.

Зріла юність або рання дорослість, охоплює вік від 17 до 25 років, – основний вік, який припадає на студентський період життя. Зрілий юнацький вік або вік ранньої дорослості – це період завершення фізіологічного дозрівання організму, формування зовнішнього тілесного вигляду дорослої людини, юридичного і офіційного визнання дорослості.

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 сучасні науковці, 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.

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.

Стеничні (греч. «стенос» – сила) – підвищують енергію, спонукають до діяльності, до активності, до вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астеничні (греч. «астенос» – слабкість, безсилля) – зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю.

За принципом часової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, затяжним, 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. Мета дослідження 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. У кожній групі по 15 випробовуваних молодого вік.

Для дослідження проявів стресових реакцій у здобувачів вищої освіти в сесійний період було використано наступні методики:

1. Тест на навчальний стрес (Авторська розробка Ю. Щербатих).
2. Тест на самооцінку тривожності (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна).
3. Опитувальник САН.
4. Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму (Опитувальник Г. Айзенка).

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 передекзамінаційного стресу у здобувачів вищої освіти; IV етап – проведення формувального експерименту та узагальнення результатів дослідження.

Оцінку ефективності корекційних заходів щодо зменшення передекзамінаційного стресу у здобувачів вищої освіти можна представити наступним чином: За результатами методики No1 (Тест на навчальний стрес) самооцінка рівня хвилювання знизилась у 1 групи с 7,3 до 5,7 балів та 2 групи с 5,8 до 4,9 балів. Згідно результатів методики No2 (Опитувальник САН), показники 1 групи по самопочуття (5,4), активність (5,4), настрій (5,6) та 2 групи самопочуття (5,7), активність (5,3), настрій (5,8) зросли після проведення програми корекційної роботи. За результатами методики No3 (Тест на самооцінку тривожності СТ) свідчать про те, що знизився рівень високої ситуативної тривожності у 1 групи на 53% та у 2 групи на 20% піддослідних. Середній рівень збільшився у 1 та 2 групи

на 33% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 1 групи збільшилась на 20% піддослідних та у 2 групи знизилась на 13% піддослідних. (Тест на самооцінку тривожності OT) свідчать про те, що знизився рівень високої ситуативної тривожності у 1 групи на 13% та у 2 групи на 20% піддослідних. Середній рівень збільшився у 1 групи на 19% та 2 групи на 20% піддослідних. Низька ситуативна тривожність у 1 групи знизилась на 6% піддослідних. Отримані результати за методикою №4 (Дослідження екстраверсії – інтроверсії і нейротизму) після проведення програми корекційної роботи збільшився рівень екстраверсії: в 1 групи на 7%; 2 групи на 40%. Пов'язане з цим зменшився рівень інтроверсії: в 1 групи на 7%; 2 групи на 40%.

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