

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Психічна саморегуляція як фактор
підвищення стійкості до стресу у
студентів»*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-17-1
Спеціальності 053 «Психологія»
Акімова А. А.
Керівник: Грисенко Н.В.,
канд. психол. наук

м. Дніпро
2021

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Акімової Анни Андріївни
на тему:
«Психічна саморегуляція як фактор підвищення стійкості до стресу у
студентів»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена проблемі психічна саморегуляція як фактор підвищення стійкості до стресу у студентів.

У сучасному світі люди дедалі частіше стикаються зі стресом під час взаємодії зі своїм оточенням. Стрес — це стан надмірно сильної та тривалої психічної напруги, яка виникає, коли нервова система людини стає емоційно перевантаженою. Ступінь впливу психічного навантаження на організм, здатність чи нездатність впоратися зі стресом має величезний вплив на емоційний та фізичний стан людини.

Основним завданням системи вищої освіти на сучасному етапі розвитку є забезпечення якості системи вищої освіти, спрямованої на формування саморозвиваючої, самореалізуючої та самодостатньої особистості. Студент має багато ресурсів для розвитку. Однак кожен студент має ряд індивідуально-психологічних особливостей, які можуть унеможливити виконання цього завдання. Серед цих особливостей важливу роль відіграє стійкість до стресів. У студентському житті він часто переживає стрес.

У психолого-педагогічних дослідженнях відзначається, що результат навчальної та подальшої професійної діяльності учнів залежить від рівня розвитку усвідомленої саморегуляції, тобто такими навичками, які допомагають їм регулювати процес реалізації зовнішньої і внутрішньої активності і керувати ним.

Адаптація до стресу, що виникає, проходить кілька фаз. На першій фазі - фазі тривоги - мобілізуються захисні механізми організму і підвищується його стійкість. При цьому організм працює під високим тиском. Також на цій стадії організм регулює навантаження за допомогою функціональної (поверхневої) мобілізації резервів, без використання глибоких структурних змін. Фізіологічно первинна мобілізація проявляється згущенням крові, вміст іонів хлору в ній зменшується, спостерігається підвищений викид азоту, фосфату, калію, зі збільшенням печінки або селезінки та ін.

Потім настає друга стадія стресу - імунітет (стабілізація). На цьому етапі можна розподілити рівномірну вартість адаптаційних резервів організму. Третя фаза - фаза виснаження відбувається під впливом тривалого стресу або стресові фактори дуже інтенсивні. Структурні зміни відбуваються в організмі, оскільки функціональні резерви вичерпуються на перших двох стадіях. Однак, якщо цих змін недостатньо для подальшого функціонування, адаптація до змінених умов навколишнього середовища та діяльності відбувається за рахунок незамінних

енергетичних ресурсів, що тягне за собою виснаження. Отже, коли організму необхідно адаптуватися до нових умов - утворюється стрес.

Одне з головних завдань сучасної освіти є формування ефективної навчальної діяльності студента, активності та самостійності. Адекватно сформована саморегуляція є психологічною основою самостійності. Умовою того, що студент зможе, усвідомлено ставити перед собою цілі та досягати їх, буде прийняте студентом самостійне рішення про одержування професії.

Ми склали ряд рекомендацій по формуванню та розвитку стресостійкості під час навчання у вищому навчальному закладі.

Перелік ключових слів: *стрес, студент стресостійкість, адаптація, саморегуляція, стадія.*

SUMMARY
qualification work
Akimova Anna

on:

"Mental self-regulation as a factor in increasing student stress resistance"

Qualification work of the 4th year student, specialty "Psychology" (Bachelor's format) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) is devoted to the problem of mental self-regulation as a factor in increasing resistance to stress in students .

In today's world, people are increasingly exposed to stress when interacting with their surroundings. Stress is a state of excessive and prolonged mental stress that occurs when a person's nervous system becomes emotionally overwhelmed. The degree of influence of mental load on the body, the ability or inability to cope with stress has a huge impact on the emotional and physical state of man.

The main task of the higher education system at the present stage of development is to ensure the quality of the higher education system aimed at forming a self-developing, self-fulfilling and self-sufficient personality. The student has many resources for development. However, each student has a number of individual psychological characteristics that may make it impossible to perform this task. Among these features, resistance to stress plays an important role. In student life, he often experiences stress.

In psychological and pedagogical research it is noted that the result of educational and further professional activity of students depends on the level of development of conscious self-regulation, ie such skills that help them to regulate the process of external and internal activity and manage it.

Adaptation to stress occurs in several phases. In the first phase - the phase of anxiety - the body's defense mechanisms are mobilized and its stability increases. The body works under high pressure. Also at this stage, the body regulates the load through functional (surface) mobilization of reserves, without the use of profound structural

changes. Physiologically, the primary mobilization is manifested by thickening of the blood, the content of chlorine ions in it decreases, there is an increased release of nitrogen, phosphate, potassium, with an increase in the liver or spleen, and others.

Then comes the second stage of stress - immunity (stabilization). At this stage, you can distribute the uniform cost of the body's adaptive reserves. The third phase - the phase of exhaustion occurs under the influence of prolonged stress or stress factors are very intense. Structural changes occur in the body as functional reserves are depleted in the first two stages. However, if these changes are not enough for further functioning, adaptation to the changed conditions of environment and activity occurs at the expense of irreplaceable energy resources, which entails depletion. So, when the body needs to adapt to new conditions - stress is created.

One of the main tasks of modern education is the formation of effective student learning, activity and independence. Adequately formed self-regulation is the psychological basis of independence. The condition that the student will be able to consciously set goals and achieve them, the student will make an independent decision to obtain a profession.

We have made a number of recommendations for the formation and development of stress resistance while studying in higher education.

Key words: stress, student stress resistance, adaptation, self-regulation, stage.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ	8
1.1 Поняття стресу і стресостійкості.....	8
1.2 Навчальна діяльність студентів як джерело стресу. Ошибка! Закладка не определена.	
1.3 Психічна саморегуляція студентів у навчальній діяльності.....	18
Висновки до першого розділу.....	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ Ошибка!	
Закладка не определена.	
2.1 Організація і методи дослідження.....	25
2.2. Результати, аналіз і інтерпретація результатів дослідження.....	28
2.3 Рекомендації щодо формування та розвитку стресостійкості Ошибка! Закладка не определена.	
Висновки до другого розділу	Ошибка! Закладка не определена.
ВИСНОВКИ	Ошибка! Закладка не определена.
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Ошибка! Закладка не определена.
ДОДАТКИ	48