**Міністерство внутрішніх справ України Львівський державний університет внутрішніх справ**

**Факультет № 7 кафедра психології управління**

# **КУРСОВА РОБОТА**

**з дисципліни «Загальна психологія»**

**на тему**:

**«Особливості стресостійкості в студентському віці»**

Виконав (ла):

Студент (ка) ІІ курсу

групи \_\_\_\_\_\_

денної (заочної) форми навчання

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (прізвище, ім’я, по-батькові студента)

Науковий керівник:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (посада, науковий ступінь, вчене звання)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (прізвище, ім’я, по-батькові викладача)

Львів

2020

**ЗМІСТ**

**Вступ…………………………………………………………………………3**

**РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ……………………………………………….5**

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «стресостійкість»………………………………………………………………...….5

1.2. Особливості стресів у студентському віці…………………………....10

1.3. Формування стресостійкості у студентів…………………………….14

Висновки до першого розділу…………………………………….………18

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ……………………..20**

2.1. Методика та організація дослідження………………………………20

2.2. Результати дослідження та їх аналіз…………………………….…..23

Висновки до другого розділу………………………………………….……26

**Висновки…………………….…………………………………………....27**

**Список використаних джерел…………………………………………….29**

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Сучасне суспільство висуває все більше і більше вимог до особистості, посилюючи на неї тиск й в особистій сфері, й у сфері сім'ї, в місцях, де живе, навчається або працює людина. Бажання, прагнення, цілі, конкуренція, фрустрація, конфлікти, образи та інше наповнюють наше життя. Цей ряд нескінченний. Внутрішні кризи посилюються зовнішніми кризами: економічними, політичними тощо. Стрес є найбільш популярне поняття, яким користуються дослідники для позначення психічних станів людини у важких умовах. Його застосовують для позначення широкого кола не тільки психічних, а й фізіологічних станів, зокрема фізичної напруги чи стомлення.

**Об’єктом дослідження** є стресостійкість студентів на етапі навчання у вищому закладі освіти.

**Предметом дослідження** є особливості стресостійкості у студентському віці.

**Структура та обсяг курсової роботи**. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів, висновків та списку використаної джерел. Загальна кількість сторінок – 31.

**РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

* 1. **Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «стресостійкість»**

Уперше термін «стрес» був використаний Г. Сельє під час розроблення теорії «загального адаптаційного синдрому» (ЗАС). Надалі цей термін поширив своє використання на різні наукові дисципліни та став більш популярним, ніж ЗАС [1]. Можна стверджувати, що межові психічні стани безпосередньо пов'язані з процесом адаптації, які виходять за межі загальноприйнятої норми, але не можуть бути віднесені до патології й розташовуються між станом здоров'я та хвороби. До цієї групи явищ відносить цілу низку психологічних явищ, зокрема невротичні стани, які були під розглядом й вивченням не один десяток років науковцями [2].

* 1. **Особливості стресів у студентському віці**

 Існує велика кількість підтверджень того, що хронічний стрес – супутник студентського життя. Стрес, що переживають студенти, позначається на навчанні (придбанні, застосуванні і переробці знань) та перешкоджає академічної успішності. Труднощі з успішністю в свою чергу також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється. Основними чинниками стресу у студентської молоді можна назвати проблеми з фінансами, житлом, безпекою та вагою. Студентaм необхідно адаптуватися до умов навчання у виші: подолaти перехідні труднощі, освоїти нові соціaльні ролі й модифікувати старі, в результаті чого вони також можуть відчувaти стрес.

* 1. **Формування стресостійкості у студентів**

Сучасний стан проблеми свідчить про необхідність проведення комплексного дослідження впливу рівня стресостійкості студентів на поліпшення їхнього ставлення до навчальної діяльності, а також розробки психолого-педагогічної технології, що сформує позитивне ставлення студентів до навчальної діяльності шляхом підвищення їх стресостійкості. Важливе значення для забезпечення цих умов має прогнозоване навчання студентів з дослідженням кризових нормативних періодів навчання. Саме дослідження стресостійкості та чинників, що впливають на її формування сприяють ефективному навчанню та гармонійному розвитку особистості.

**Висновки до першого розділу**

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що стрес – це невід’ємна частина повсякденного життя кожного студента. Реакція на стрес, як і початок трудового дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку і сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя.

Стресостійкість – це здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

**2.1. Методика та організація дослідження**

У емпіричному дослідження особливостей розвитку стресостійкості осіб юнацького віку взяли участь 32 студенти Харківського національного університету сільського господарства імені Петра Василенко. Для встановлення рівня розвитку стресостійкості юнаків і дівчат використовувалися опитувальники «Тест на визначення стресостійкості особистості» і «Діагностика стресу» (А.О. Прохорова).

**2.2. Результати дослідження та їх аналіз**

Сукупні результати вибірки «Тест на визначення стресостійкості особистості» і «Діагностика стресу» (А.О. Прохорова) вказують на те, (8 досліджуваних, 24 %) мають високий рівень стресостійкості. Вони врівноваженні, стримані, їм притаманний високий рівень саморегуляції і усвідомлення своїх емоцій, відповідальність за власні вчинки і життєві вибори. Особистості юнацького віку з високим рівнем стресостійкості мають стійкі переконання, впевненість в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до зовнішніх змін, спроможні належним чином адаптуватися до реалій, володіють вмінням ефективно діяти в нестабільних кризових ситуаціях. Середній рівень стресостійкості притаманний (38 % – 12 ос.), такі особистості характеризуються помірним рівнем регуляції в стресових ситуаціях. Варто зауважити, що студенти здатні витримувати серйозні зміни, але при помірному рівні регуляції в стресових ситуаціях юнаки не завжди правильно і адекватно поводяться в стресових ситуаціях. Особистості юнацького віку здатні володіти і стримувати власні емоції, але при надмірному перенавантаженні стресовими ситуаціями можуть траплятися випадки, коли незначні події порушують їхню емоційну рівновагу. Натомість, низький рівень стресостійкості виявлено у (38% – 12 ос.) досліджуваних студентського віку, що характеризується труднощами пристосування до нових обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників. Комфортним для них є умови повної стабільності, спокійна робота, позбавлена високої відповідальності. Непередбачувані зміни можуть підкосити їх психічний стан: в умовах інтенсивного стресового впливу такі особистості приходять в розгубленість їм складно різко змінити уклад свого життя.

**Висновки до другого розділу**

Теоретики-емпіричний аналіз проблеми психологічних особливостей стресостійкості переконав у її значущості для психологічної науки і практики. Студентський період – сензитивний у плані формування стресостійкості, перегляду цінних засад, мотивів самовиховання й навичок саморегуляції. Процес здобування вищої освіти покликаний сприяти особистісному й професійному розвитку юнаків і дівчат, а рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їхньої навчальної діяльності, результативність комунікації і взаємодії, успішність адаптації до життєвих реалій. Постійний стан стресу і його наслідки становлять серйозну загрозу психологічному здоров’ю студентів, не сприяють продуктивності суб’єктивних виборів у ситуації напруги.

Сукупні результати вибірки «Тест на визначення стресостійкості особистості» і «Діагностика стресу» (А.О. Прохорова) вказують на те, (8 досліджуваних, 24 %) мають високий рівень стресостійкості. Натомість низький та середній по 38 відсотків.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що студенти мають низьку ступінь стресового навантаження. Такі результати вказують на високу працьовитість, емоційну стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності і реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах особистості.

**ВИСНОВКИ**

Результати проведеного дослідження дають підставу зробити такі висновки:

1.Стресостійкість – являє собою сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові і емоційні навантаження, обумовленні особливостями професійної діяльності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Книга по требованию, 2012. 66 с.

2. Певнева А.Н., Психические состояния личности: практическое руководство. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. 48 с.

3. Freud S., The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966. 230 р.

4. Фрейд З., Введение в психоанализ. Пер. с нем. М.: Наука, 1995, 456 с.

5. Яценко Т.С., Активное социаально‐психологическое обучение: теория, процесс, практика. Хмельницкий: НАПВУ; СИП РИА, 2002, 79 с.

6. Фрейд А., Психология Я и защитные механизмы. Пер. с англ. Москва, Россия, 1993, 144 с.

7. Василюк Ф.Е., Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Москов. ун-та, 1984, 200 с.

8. Наенко Н.И. Психическая напряженность. С.Пб.: Речь, 1976. 112 с.

9. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. В.М. Крайнюк. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

10. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров’я / за заг. ред. М.С. Корольчука. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

11. С. О. Богданов. та ін., Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / за заг. В.М. Чернобровкін, В. Г. Панок, Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

12. Самарин Ю. А. Психология студенческого возраста и становление специалиста. *Вестник высшей школы.* 1969. Вып. №8. С. 127-130.

13. Щербатых Ю.В. Психология успеха. Москва: Эксмо, 2004. 560 с.

14. Бодров В. А. Информационный стресс . Москва : ПЕР СЭ, 2004. 382 с.

15. Корнійчук Н. М. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького університету.* 2014. С. 223-227.

16.Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. Москва, 1998. 268 с.

17. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2013. Вип. 14. Частина І. С. 153-192.

18. Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Автореф. дис… канд. психол. наук: 19.00.07. Тамбов, 2009.:27 с.

19. Баранов А. А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.07. 2002. 48 с.

20. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник ВГМУ.* 2011. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyevzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti .( дата звернення 16.10.2020).

21. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf>. ( дата звернення 16.10.2020).

22. Омельченко Л., Вус В. Соціалізація особистості в ситуації невизначеності: Монографія. К.: Компринт, 2015. 328 с.

23. Ришко Г. М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Вид-во «Фенікс», 2014. Т. ХІІ. Психологія творчості. Вип. 19. С. 86-93.

24. De Roma V. M., Martin K. M., and Kessler M. L. The Relationship Between Tolerance for Ambiguity and Need for Course Structure. *Journal of Instructional Psychology.* 2003. №30 (2). Р. 104-110.