

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи на здобуття освітнього ступеня магістр

Левакін Максим Сергійович

Вплив стресу під час надзвичайних ситуацій на процес навчання

здобувачів вищої освіти

м. Одеса, 2024 рік

Випускна кваліфікаційна робота складається з трьох розділів. У роботі розглядаються сутність стресу під час надзвичайних ситуацій, фактори стресу, вплив стресу на емоційно-вольову сферу та процес навчання студентів. Проаналізовано сучасні теоретико-методологічні та науково-практичні дослідження щодо факторів виникнення стресу та особливостей прояву стресу в процесі навчання здобувачів вищої освіти в надзвичайних ситуаціях.

В результаті емпіричного дослідження визначено, що значний відсоток здобувачів вищої освіти (20% в середньому) мають клінічно виражену тривожність або депресію, що підвищує вразливість стресогенним факторам та викликає необхідність звернення до спеціалістів для подальшого відновлення психічного стану та реабілітації. Окрім цього, великий відсоток здобувачів вищої освіти (33% в середньому) мають субклінічні ознаки тривожності або депресії що може призвести до подальшого погіршення стану та розвитку стресових розладів або депресії у разі продовження дії стресогенних факторів на психіку опитуваних. І менше половини студентів (47% в середньому) знаходяться у відносно безпечній зоні, поки в їх житті не додалося більше стресових факторів, або не посилилась дія існуючих, не виключаючи що вони вже знаходяться під таким впливом, але ще мають певний запас стійкості емоційно-вольової сфери. Важливими факторами, що сприяють протидії стресу є стресостійкість яка в 48% опитуваних мала низький показник, адаптивні копінг-стратегії якими володіють лише 34% здобувачів вищої освіти, а також емоційний стан який в 10% студентів є незадовільним і в 34% має середній рівень.

Практичне значення дослідження. Враховуючи досліджені методики, було розроблено корекційну програму, розраховану на 7 тижнів: усвідомлення стресу, розвиток стресостійкості, управління емоціями, навички саморегуляції, соціальна підтримка та адаптація, ресурсування, рефлексія та інтеграція. Подальше тестування різноманітних моделей, корекційних програм та їх ефективності в найбільш складних обставинах (війна в Україні, особливо з накладанням на екзаменаційний період) дозволить вибрати найбільш ефективні з них, вдосконалити, або розробити нові моделі на базі отриманих результатів.

Ключові слова: стрес, тривога, надзвичайні ситуації, стресостійкість, резильєнтність, навчання, здобувачі вищої освіти, психо-емоційний стан, травма, горювання.

ABSTRACT

Qualifying work for a master's degree in the specialty 053 «Psychology»

for the educational program «Practical Psychology»

Levakin Maksym

The impact of stress during emergencies on the learning process of higher education students

Odessa National Economic University. Odessa, 2024

The graduation thesis consists of three sections. The essence of stress during emergencies, stress factors, the impact of stress on the emotional and volitional sphere and the process of student learning are considered in the work. The author analyzes modern theoretical, methodological, scientific and practical research on the factors of stress and the peculiarities of stress manifestation in the process of teaching higher education students in emergency situations.

The empirical study found that a significant percentage of higher education students (20% on average) have clinically manifested anxiety or depression, which increases their vulnerability to stressors and necessitates seeking professional help for further mental health recovery and rehabilitation. In addition, a large percentage of higher education students (33% on average) have subclinical signs of anxiety or depression, which can lead to further deterioration and the development of stress disorders or depression if stressors continue to affect the respondents' psyche. And less than half of the students (47% on average) are in a relatively safe zone until more stressful factors are added to their lives or the effect of existing ones intensifies, not excluding that they are already under such influence but still have a certain margin of stability in the emotional and volitional sphere. Important factors contributing to stress management are stress resistance, which was low in 48% of respondents, adaptive coping strategies, which are possessed by only 34% of higher education students, and emotional state, which is unsatisfactory in 10% of students and average in 34%.

Practical significance of the study. Taking into account the studied methods, a 7-week correctional program was developed: stress awareness, development of stress resistance, emotion management, self-regulation skills, social support and adaptation, resource mobilization, reflection and integration. Further testing of various models, correctional programs and their effectiveness in the most difficult circumstances (the war in Ukraine, especially with the overlap with the exam period) will allow us to select the most effective ones, improve them, or develop new models based on the results.

Key words: stress, anxiety, emergencies, stress resistance, resilience, learning, higher education students, psycho-emotional state, trauma, grief.