

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності 053«Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
на тему: **«ВПЛИВ СТРЕСУ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ НА**
ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

Виконавець:

студент заочної форми навчання
Левакін Максим Сергійович _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Науковий керівник:

к.психол. н., доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

Пундєв Володимир Васильович _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Ми живемо в світі, наповненому інформацією, подіями, постійними змінами навколишнього середовища, – всі ці фактори підвищують рівень стресу, особливо коли зміна середовища відбувається в наслідок надзвичайної ситуації. Навчання є однією з важливих стадій, або навіть сфер життя людини, тому виникає питання, як високий рівень стресу під час надзвичайних подій впливає на процес навчання здобувачів вищої освіти і які є способи знижувати рівень стресу для покращення академічних результатів.

Приймаючи до уваги надзвичайні ситуації, що створюють значний стресовий вплив та вимагають уваги як від системи вищої освіти, так і від фахівців у сфері психічного здоров'я, варто звернути увагу на існуючі механізми забезпечення підтримки, створення сприятливих умов для навчання, організацію психотерапевтичної допомоги, профілактичних та корекційних заходів.

Мета дослідження Полягає в теоретичному обґрунтуванні впливу стресу під час надзвичайних ситуацій на процес навчання студентів, дослідженні кількісних та якісних показників рівнів стресу, стресостійкості серед здобувачів вищої освіти, розробці корекційної програми з підвищення стресотійкості здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність стресу під час надзвичайних ситуацій, проаналізувати причини і фактори виникнення стресу, охарактеризувати рівні стресу.
2. Описати вплив стресу на емоційно-вольову сферу студентів, теоретично обґрунтувати вплив стресу на процес навчання студентів.
3. Дослідити статистичні дані кількісних та якісних рівнів стресу, стресостійкості серед здобувачів вищої освіти.
4. Розробити корекційну програму з підвищення стресотійкості студентів.

Об'єкт дослідження: – емоційно-вольова сфера здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив стресу під час надзвичайних ситуацій на процес навчання здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження:

1. Літературний огляд: дослідження наукових джерел та публікацій, що містять інформацію про поняття стресу, стресостійкості, фактори виникнення стресу, вплив стресу на емоційно-вольову сферу.
2. Аналіз понять та теоретичних підходів – дослідження поняття стресу, стресостійкості, факторів виникнення стресу, впливу стресу на емоційно-вольову сферу.
3. Емпіричні: шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова), Методика психологічної діагностики копінг-

механізмів (Е. Heim), «Методика самооцінки емоційних станів» (А.Уессмана, Д.Рікс.).

Структура роботи.

Випускна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний об'єм роботи – 87 сторінок, проілюстрована 3 таблицями та 12 рисунками. Список використаної літератури містить 60 джерел.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «Теоретичне обґрунтування впливу стресу під час надзвичайних ситуацій на процес навчання здобувачів вищої освіти» розкрито сутність стресу під час надзвичайних ситуацій, проаналізовано причини і фактори виникнення стресу, охарактеризовано рівні стресу, описано вплив стресу на емоційно-вольову сферу студентів, теоретично обґрунтовано вплив стресу на процес навчання студентів.

У другому розділі «Методологія та результати дослідження стресу від надзвичайної ситуації та стресостійкості здобувачів вищої освіти» було вибрано особистісний підхід щодо вивчення стресу під час надзвичайних ситуацій як психічного явища та відібрано чотири методики емпіричного дослідження.

У третьому розділі «Аналіз емпіричних даних та практичні рекомендації щодо зменшення впливу стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти» досліджено статистичні дані кількісних та якісних рівнів стресу, стресостійкості серед здобувачів вищої освіти та розроблено корекційну програму з підвищення стресотійкості студентів.

ВИСНОВКИ

1. За першим завданням було вивчено сутність стресу під час надзвичайних ситуацій. Дослідивши фактори, що супроводжують збройну агресію з боку Російської Федерації та воєнний стан в Україні було виділено наступні:

- 1) Загроза життю та здоров'ю людей на території України; [26]
- 2) Колективне та індивідуальне горювання по загиблих; [14, 19, 34, 38]
- 3) Втрата житла, вимушене переселення; [28]
- 4) Розлука з родиною (окупація, виїзд закордон; [6]
- 5) Обмеження прав та свобод людей під час дії правового режиму воєнного стану.
- 6) Психологічний тиск на суспільство викликаний мобілізацією.
- 7) Безробіття та покупна спроможність, як економічні фактори. [10]

8) Ретравматизація через сучасні засоби масової інформації (ЗМІ) та соціальні мережі [14]

Проаналізувавши ці фактори, можна зробити висновки що ситуація для психо-емоційної сфери здобувачів вищої освіти є надзвичайною. Це значно підвищує рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження. Це може супроводжуватися цілим рядом негативних проявів в психо-емоційному стані як окремої людини, так і суспільства в цілому.

2. При виконанні другого завдання, було описано вплив стресу на емоційно-вольову сферу студентів, теоретично обґрунтовано вплив стресу на процес навчання студентів. Відтак, вплив стресу, викликаного надзвичайними ситуаціями, на здобувачів вищої освіти має суттєві наслідки для їхнього навчального процесу та психофізіологічного стану. Стресові фактори активують різні стадії стресової реакції — від тривожності до виснаження, що може призводити до порушень в когнітивній, емоційній, поведінковій та фізіологічній сферах. Особливо серйозні наслідки мають хронічний стрес і тривожні розлади, які послаблюють адаптаційні механізми організму, а також негативно впливають на здатність до концентрації, запам'ятовування та аналітичного мислення.

Надзвичайні ситуації створюють значний стресовий вплив, що вимагає уваги як від системи вищої освіти, так і від фахівців у сфері психічного здоров'я. Забезпечення підтримки, створення сприятливих умов для навчання, організація психотерапевтичної допомоги та профілактичних заходів є необхідними для того, щоб допомогти здобувачам освіти адаптуватися до викликів та мінімізувати негативні наслідки стресу для їхнього навчання та здоров'я.

Серед шляхів протидії факторів стресу було досліджено стресостійкість студентів вищих навчальних закладів. Цей аспект є ключовим для підтримки ефективної адаптації до стресових ситуацій в академічному та соціальному середовищах, а особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Лише невеликий відсоток студентів демонструє достатній рівень стресостійкості, тому є всі підґрунтя для більш глибокого та широкого дослідження цього питання.

3. Для третього завдання було досліджено статистичні дані кількісних та якісних рівнів стресу, стресостійкості серед здобувачів вищої освіти. Для емпіричного дослідження даної роботи було вибрано особистісний підхід щодо вивчення стресу під час надзвичайних ситуацій як психічного явища. За такого підходу стрес і стресостійкість розглядаються крізь призму особистісних характеристик, включаючи темперамент, рівень емоційної зрілості, копінг-стратегії, самооцінку, емоційний інтелект, які в сукупності визначають індивідуальну реакцію на стресові ситуації, адаптивність та стресостійкість особистості.

Для даної роботи було відібрано чотири методики:

1) Шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale).

2) Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);

- 3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм);
- 4) «Методика самооцінки емоційних станів» (А.Уессмана, Д.Рікс.);

Дослідження було організовано і проведено в Одеському національному Економічному Університеті (ОНЕУ) за участі студентів денної та заочної форми навчання різних факультетів, курсів та груп. Загалом у нашому експерименті прийняло участь 50 осіб, віком від 18 до 43 років, середній вік опитуваних 19,21 років, серед них 43 представники жіночої та 7 представників чоловічої статі.

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані свідчать про те 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.

Виходячи з показників стресостійкості (48% респондентів показали низький рівень), можна вважати що студентам є куди покращувати даний показник. Так, впровадження організаційних, виховних, інформаційних заходів за даною тематикою може позитивно вплинути на середній показник стресостійкості студентів, що дозволить підвищити стійкість до стресових факторів та знизити середні показники проявів тривоги та депресії серед здобувачів вищої освіти.

Дослідивши копінг-стратегії студентів, виявилось що найбільш адаптивними є сфери когнітивної (34% адаптивних стратегій) та поведінкової (34% адаптивних стратегій) сфери. Найбільш неадаптивною є емоційна сфера (38% неадаптивних стратегій). За цими даними можна зробити висновок, що ефективність використання копінг-стратегій здобувачами вищої освіти не завжди є бажаною, що в деяких випадках призводить до підвищення вразливості стресогенним факторам. Для підвищення стресостійкості та адаптивності здобувачів вищої освіти, було б добре розробити тренінги та інформаційні лекції з надбання адаптивних копінг-стратегій. Також важливу роль в формуванні копінг-стратегій відіграють значущі дорослі, тож однією з можливих форм надбання адаптивних навичок могло б бути наставництво як старших курсів по відношенню до молодших, так і кураторів по відношенню до своїх вихованців.

Загальний емоційний стан здобувачів вищої освіти розподіляється наступним чином: 56% опитуваних оцінюють свій стан високо, 34% оцінюють свій стан як задовільний і 10% оцінюють свій емоційний стан, як незадовільний. Загальний емоційний стан залежить від їх енергійності,

впевненості у власних силах, наявності піднесеного настрою та рівня тривожності або спокою. В значного відсотка студентів є помітні симптоми виснаженого та пригніченого стану емоційно-вольової сфери, що в деяких випадках призводить до підвищення вразливості стресогенним факторам. Окрім цього, навіть більший відсоток здобувачів вищої освіти знаходиться на середній межі емоційного стану, що є фактором ризику для падіння в емоційну яму при відносно незначних змінах стресогенності навколишнього середовища в бік збільшення кількості факторів, або якості якогось із факторів, особливо беручи до уваги накопичувальний ефект від дії подразника протягом подовженого терміну. Для підвищення стресостійкості та адаптивності здобувачів вищої освіти, слід розробляти та проводити тренінги та інформаційні лекції з емоційного інтелекту, що покращить розуміння власних емоцій, підвищить самосвідомість, покращить вміння керувати емоціями, самоконтроль та утримання рівноваги під час стресових ситуацій і як наслідок, покращить стресостійкість та вміння адаптуватися до змін як внутрішніх, так і зовнішніх. А розглядаючи кожну характеристику окремо, можна сказати що запровадження емоційного інтелекту та інформованості з загальної психології здатне знизити рівень тривожності, підвищити впевненість в собі, покращити енергійність та піднесеність здобувачів вищої освіти, що в свою чергу зменшить вірогідність стресових та психо-соматичних розладів та покращить когнітивні функції особистості.

4. В ході четвертого завдання було розроблено корекційну програму з підвищення стресостійкості студентів. Серед вивчених ефективних методик покращення стресостійкості можна виділити наступні:

Модель BASIC Ph (цінності/віра, емоції, соціальність, уява, логіка, фізична активність);

Модель духовного становлення (інструментальна, потребово-мотиваційна та інтеграційна складові);

Модель THRIVE (thrive (англ.) – процвітання, добробут) як цілісний наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню;

Корекційні заходи (тренінги, лекції, практичні заняття);

Психотерапія (позитивна психотерапія, гештальт, когнітивно-поведінкова та ін.);

Педагогіка травми (педагогіка пригод, безпечне місце, взаємовідносини)

Та інші.

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. Це дозволить майбутнім поколінням студентів продовжувати навчатися, та бути щасливими людьми, не зважаючи на стрімкі зміни в світі та можливі надзвичайні ситуації.