

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

**РЕФЕРАТ**

випускної роботи на здобуття освітнього ступеня бакалавра

зі спеціальності 053 «Психологія»

за темою «Особливості переживання хронічного стресу у студентської  
молоді»

Виконавець

Студентка групи 4зф12

факультету ЦЗВФН

Свердеба Юлія Олексіївна \_\_\_\_\_

Науковий керівник  
кандидат психологічних наук, доцент

Акімова Лариса Наумівна  \_\_\_\_\_

Одеса 2022

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** В останні роки для населення України значимість цієї проблеми дуже зростає, це пов'язано з процесами суспільно-економічних змін та справжньою економічною кризою. Для людини стрес став звичайним явищем, тому суттєво знижується працездатність, погіршується здоров'я, зростає можливість прийняття неправильних рішень, провокуються конфліктні ситуації. У зв'язку з цим створюються різні технології, створені задля захист від впливу стресових ситуацій. Сучасне життя характеризується надзвичайною потребою в адаптації людини через вплив швидко мінливих соціальних та технологічних умов. Стрес є головною соціальною проблемою, яка має вплив на стабільність поведінки в організації та життя суспільства загалом.

**Мета роботи:** вивчити індивідуально-психологічні особливості при хронічному стресі, та дослідити фактори ризику виникнення хронічного стресу.

### **Завдання:**

1. Провести аналіз поняття «хронічний стрес».
2. Дослідити психоемоційні стани у стресі.
3. Визначити індивідуально особистісні особливості у студентської молоді, що супроводжують перебіг хронічного стресу.
4. Визначити особливості перебігу хронічного стресу та фактори його виникнення.

**Об'єкт дослідження:** прояви хронічного стресу у студентської молоді.

**Предмет дослідження:** особливості індивідуально-психологічних властивостей при хронічному стресі у студентів

При написанні роботи було використано такі загальнонаукові **методи дослідження:** аналіз і синтез, узагальнення, порівняння й зіставлення, угруповання, моделювання, емпіричні методи: бесіда, тестування за методиками: шкала психологічного стресу psm-25, клінічний опитувальник для виявлення та оцінки невротичних станів (Яхін, Менделевич), Тест FPI. Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник.

**Інформаційна база дослідження** наукові монографії, статті, учбові посібники, методичне забезпечення Центру соціальної служби м. Одеси.

**Структура роботи:** робота складається з двох розділів, теоретичного та емпіричного. Загальний обсяг роботи 49 сторінок. Емпіричний матеріал представлено в 1-ій таблиці та 2-ох малюнках. Список літератури складає 40 джерел.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У першому розділі «Теоретичне дослідження особливостей переживання хронічного стресу» розглянуто рівень домагань та стресостійкість як індивідуально-психологічні властивості особистості.

У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей переживання хронічного стресу у студентської молоді» на підставі емпіричних даних проаналізовано інтенсивність розвитку стресу. Досліджено індивідуально психологічні особливості у осіб з проявами хронічного стресу. В результаті проведеного дослідження було показано, що студенти із високим рівнем стресу відрізняються від здорових. Вони більш тривожні, напружені, гіпотимічні, менш емоційно стійкі, такі студенти прагнуть контролювати свої емоційні прояви. Водночас вони менш впевнені у собі, більш закриті та замкнені.

## ВИСНОВКИ

1. Визначено, що хронічний стрес – це тривала активація адаптаційних реакцій організму під впливом несприятливих чинників. Приводить до розвитку невротичних розладів та соматичних захворювань. Основним фактором хронічної стресової реакції вважається тривале психоемоційне навантаження. Безпосередніх причин безліч, вони завжди індивідуальні – те, що для однієї людини є нормальною, для іншої буде джерелом стресу.

2. До фізіологічних проявів хронічного стресу належить почуття постійної втоми. Увечері та вночі часто мучить безсоння, кошмари, сон уривчастий та чуйний. Характерні головні болі, запаморочення, раптові напади прискореного серцебиття, підвищене потовиділення, диспепсичні симптоми, гіперчутливість до яскравого світла, гучних звуків, змін температури. Апетит або помітно знижується аж до відмови від їжі, або стає неконтрольованим, переростає в ненажерливість. Пригнічується сексуальний потяг. Слабкість імунної системи проявляється частими респіраторними інфекціями.

Емоційні порушення характеризуються нестійкістю, неадекватністю інтенсивності афекту силі подразника. Протягом дня настрої часто змінюється від піднесеного, веселого до пригніченого чи агресивного. Надвечір накопичується втома, посилюються депресивні переживання – почуття самотності, непотрібності, нерозуміння оточуючими. При стеничних рисах темпераменту і характеру втома проявляється зниженням контролю

емоцій – збудливістю, істеричністю, капризами, нездатністю самотійно розслабитися.

**3.** У студентів із високим рівнем стресу виявляються численні ознаки невротизації. Вони не тільки пред'являють скарги на погіршення самопочуття, вегетативні порушення, але також більш астенозовані, тривожні, мають знижений емоційний фон, для них більш ймовірний прояв румінацій. Багато студентів виявляють істероїдні ознаки. Виявлено взаємозв'язок цих станів насамперед із такими особистісними рисами, як емоційна нестійкість, висока особистісна тривожність, депресивність.

**4.** Подолання стресу передбачає свідомі дії, в результаті яких регулюється стан душевного комфорту, тобто по суті відбувається адаптація до нових умов. Даний процес вимагає аналізу ситуації і вироблення конструктивної поведінки, орієнтованої на вирішення виникаючих проблем. До особистісних ресурсів подолання відноситься: соціальну сміливість, відповідальність, наполегливість, високу нормативність поведінки, радикалізм, високу мотивацію досягнення.