Дипломная работа \_ Исследование влияния стресса на академическую успеваемость студентов

Стр\_82

[Введение](#_Toc162996986)

[1. Теоретические аспекты исследования влияния стресса на академическую успеваемость студентов](#_Toc162996988)

[1.1 Исследование сущности понятия «стресс» в психологических исследованиях](#_Toc162996989)

[1.2 Основные факторы стресса и стрессовых ситуаций в процессе обучения в университете](#_Toc162996990)

[1.3 Проблема исследования влияния стресса на академическую успеваемость студентов](#_Toc162996991)

[2. Экспериментальное исследование проблемы влияния стресса на академическую успеваемость студентов](#_Toc162996992)

[2.1 Описание психодиагностических методик изучения уровня стресса у студентов и методов определения динамики академической успеваемости студентов](#_Toc162996993)

[2.2 Анализ результатов оценки уровня стресса у студентов и влияния уровня стресса на академическую успеваемость студентов](#_Toc162996994)

[2.3 Разработка рекомендаций по преодолению стресса для повышения уровня академической успеваемости студентов](#_Toc162996995)

[Заключение](#_Toc162996996)

[Список использованной литературы](#_Toc162996997)

# Заключение

Проведенное в данной работе исследование позволило сделать следующие выводы:

Стресс является неотъемлемой частью жизни современного студента. Большинство стрессовых реакций создаются самим человеком, базируются на роли субъективной познавательной оценки угрозы или неблагоприятного воздействия и оценки имеющихся возможностей для преодоления стресса и длятся столько, сколько человек им позволяет.

Учебный стресс - это состояние эмоционального напряжения, которое возникает в результате нарушения дисбаланса между внутренними побуждениями, интересами и ресурсами студента и требованиями, предъявляемыми учебным заведением к нему. Проблема учебного стресса остро встает перед студентами, особенно в экзаменационный период. Именно в то время проверяется способность личности к адаптации, быстрому и гибкому реагированию на разнообразные раздражители, умение выдерживать значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки. Учебная деятельность в вузе как ведущий вид деятельности студента является стрессогенной независимо от того, в какой форме она происходит: очной или дистанционной. Основными стрессовыми факторами во время бучения в вузе являются такие, как: высокая учебная нагрузка, недостаток времени для подготовки к занятиям и выполнения курсовых работ, частые сессии и экзамены, необходимость совмещать учебу с работой или другими обязанностями, сложные отношения с преподавателями и сверстниками, финансовые трудности, связанные с обучением, и страх перед будущим трудоустройством.

# Список использованной литературы

1. Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана «Экономический курс справедливого Казахстана», 2023. https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses\_of\_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana (дата обращения 14.03.2024)
2. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М.: Проспект, 2024. – 512 с.
3. Иргебаева Н.М. Басқару психологиясы, 2024. https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2024/01/Иргебаева-Н.-Психология.pdf (дата обращения: 01.03.2024)
4. Мамбеталина А.С. Психология : учебное пособие для студентов бакалавриата высших учебных заведений. - Нур-Султан : ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, 2021. - 122 с. :
5. Жукова Д. И. Психофизиологические и индивидуально-психологические характеристики у лиц с высоким уровнем перфекционизма : Дисс. … канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2021. – 431 с.