

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК
Кафедра психологии**

ВЕРЖАНСКАЯ
Надежда Александровна

**СТРЕСС У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ
ЛИЧНОСТНЫХ ДЕЗОРГАНИЗАТОРОВ ВРЕМЕНИ**

Реферат дипломной работы

Научный руководитель:
старший преподаватель
Е.В. Столярская

Минск, 2017

РЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

Объем дипломной работы составляет 60 страниц и включает 5 приложений и 30 использованных источников

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: СТРЕСС, СТРЕСС У СТУДЕНТОВ, ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕЗОРГАНИЗАТОРЫ ВРЕМЕНИ

Объект исследования - стресс у студентов.

Предмет исследования - стресс у студентов с различными типами личностных дезорганизаторов времени.

Цель данной работы - выявить особенности стресса у студентов с различными типами личностных дезорганизаторов времени.

Метод проведения работы: метод опроса с помощью методик «Шкала психологического стресса PSM-25» Lemyr–Tessier–Fillion, адаптация Н. Е. Водопьяновой, «Диагностика состояния стресса» К. Шрайнера, адаптирована А. О. Прохоровым, «Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс» созданная А. Б. Леоновой на базе опросника BMS II, «Диагностика состояния стресса» разработанная О. В. Кузьминой.

Стресс может оказывать влияние на работу и дифференциацию собственного времени у студентов. Изучив влияние стресса на личностные дезорганизаторы времени мы сможем научиться рационально распределять свои силы, а главное и возможности не теряя при этом эмоциональных, физических и моральных сил из-за больших нагрузок в университете.

В рамках дипломной работы изучены особенности стресса у студентов; установлены наиболее характерные для студентов личностные дезорганизаторы времени; проведен сравнительный анализ стресса и личностных дезорганизаторов времени у студентов.

Полученные результаты можно использовать в практике школьного психолога, университетов для работы с детьми и студентами, у которых наблюдается проблемы с возможностью правильно организовывать свое время. Так же в практике школьных учреждений и университетов для улучшения качества работы и достижения наивысших результатов индивидуумами. Исследование дезорганизаторов времени у студентов, возможно, предоставит основу для разработки программ психологической помощи в проблемных ситуациях, связанных не только с неумением правильно организовывать свое время, но и поможет предсказывать и устранять дезорганизатор, влияющий на возможное появление стресса у индивидов.

РЭФЕРАТ ДЫПЛОМНАЙ ПРАЦЫ

Аб'ем дыпломнай работы складае 60 старонак і ўключае 5 прыкладанняў і 30 выкарыстаных крыніцы.

КЛЮЧАВЫЯ СЛОВЫ: СТЭС, СТЭС У СТУДЭНТАЎ, АСОБАСНЫЯ ДЭЗАРГАНІЗАТАРЫ ЧАСУ

Аб'ект даследавання: стрэс у студэнтаў.

Прадмет даследавання: стрэс у студэнтаў з рознымі тыпамі асобасных дэзарганізатараў часу.

Мэта дадзенай працы: выявіць асаблівасці стрэсу ў студэнтаў з рознымі тыпамі асобасных дэзарганізатараў часу.

Метад правядзення працы: метады апытання з дапамогай метадык «Шкала псіхалагічнага стрэсу PSM-25» Lemyr-Tessier-Fillion, адаптацыя Н. Е. Вадап'янавай, «Дыягностыка стану стрэсу» К. Шрайнер, адаптаваная А. О. Прохаравым, «Апытальнік» Стома - аднастайнасць - перасычанасць - Стрэс »створаная А. Б. Леоновой на базе апытальніка BMS II, «Дыягностыка стану стрэсу» распрацаваная О. В. Кузьміной.

Стрэс можа аказваць уплыў на працу і дыферэнцыяцыю ўласнага часу ў студэнтаў. Вывучыўшы ўплыў стрэсу на асобасныя дэзарганізатары часу мы зможам навучыцца рацыянальна размяркоўваць свае сілы, а галоўнае і магчымасці не губляючы пры гэтым эмацыйных, фізічных і маральных сіл з-за вялікіх нагузак у універсітэце.

У рамках дыпломнай працы вывучаны асаблівасці стрэсу ў студэнтаў; усталяваны найбольш характэрныя для студэнтаў асобасныя дэзарганізатары часу; праведзены параўнальны аналіз стрэсу і асобасных дезарганізатараў часу ў студэнтаў.

Атрыманыя вынікі можна выкарыстоўваць у практыцы школьнага псіхолога, універсітэтаў для працы з дзецьмі і студэнтамі, у якіх назіраюцца праблемы з магчымасцю правільна арганізоўваць свой час. Гэтак жа ў практыцы школьных устаноў і універсітэтаў для паляпшэння якасці працы і дасягненні найвышэйшых вынікаў індывідамі. Даследаванне дэзарганізатараў часу ў студэнтаў, магчыма, даць аснову для распрацоўкі праграм псіхалагічнай дапамогі ў праблемных сітуацыях, звязаных не толькі з няўменнем правільна арганізоўваць свой час, але і дапаможа прадказваць і ўстараняць дэзарганізатары, які ўплывае на магчымае з'яўленне стрэсу ў індывідаў.

THE ABSTRACT OF THE THESIS

This thesis consists of 60 pages and includes 5 Appendixes and 30 sources.

KEYWORDS: STRESS, STRESS AT STUDENTS, PERSONAL TIME DISORGANIZERS

Object of study - a stress at students.

Subject of research - a stress at students with various types of personal time disorganizers.

Purpose of this work - to reveal features of a stress at students with various types of personal time disorganizers.

Methods: poll method by means of techniques "The scale of a psychological stress of PSM-25" of Lemyr-Tessier-Fillion, N. E. Vodopyanova's adaptation, "Diagnostics of a condition of a stress" of K. Shrayner, which is adapted by A. O. Prokhorov, "the Questionnaire "Exhaustion - Monotoniya - Satiation - Stress" created by A. B. Leonova on the basis of a questionnaire BMS II, the "Diagnostics of a condition of a stress" developed by O. V. Kuzmina.

Stress can influence on work and differentiation of own time at students. Having studied influence of a stress on personal time disorganizers we will be able will learn to rationally distribute the forces, and, above all and an opportunities without losing at the same time emotional, physical and moral forces because of big loadings in university.

As a result of a research, features of a stress at students are studied; the personal time disorganizers, which are most typical for students, are established; the comparative analysis of a stress and personal disorganizers of time at students is carried out.

The received results can be used in practice of the school psychologist, universities for work with children and students who have problems with an opportunity correctly organize the time. Also in practice of school institutions and universities for improvement of quality of work and achievement of the highest results by individuals. The research of time disorganizers at students, perhaps, will provide a basis for development of programs of psychological assistance in problem situations, connected not only with inability it is correct to organize the time, but also the disorganizer influencing possible emergence of a stress in individuals will help to predict and eliminate.