

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку»
здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія

Гаркуші Світлани Дмитрівни

Обсяг роботи – 98 с. **Кількість таблиць** – 6 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис. **Список використаних джерел** – 70 найменувань, з них 10 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – стресостійкість в осіб дорослого віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку, а також розробити психологічні рекомендації щодо її розвитку.

Завдання дослідження: визначити сутність понять «стрес» та «стресостійкість» та дослідити основні підходи до аналізу феномену стресостійкості; розкрити особливості прояву стресостійкості в осіб дорослого віку; виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб дорослого віку; дослідити особливості прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та чинники, які впливають на її прояв; розробити психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в здійсненні цілісного аналізу основних підходів до вивчення сутності понять «стрес» та «стресостійкість»; визначенні особливостей прояву стресостійкості в осіб дорослого віку; виокремленні та характеристиці системи чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб дорослого віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена тренінгова програма сприятиме розвитку і зміцненню стресостійкості в осіб дорослого віку, а також профілактиці зниження її рівня. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку.

Висновки. Сутність поняття «стресостійкість» розкрито як системну властивість особистості, що ґрунтується на поєднанні вроджених і набутих психофізіологічних рис. Це розуміння охоплює як особистісні, так і поведінкові виміри, відображаючи здатність витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, регулювати власні емоції та ефективно брати участь у життєвій діяльності без негативного впливу на здоров'я. З метою розуміння механізмів формування та прояву стресостійкості, досліджено основні підходи до вивчення феномену стресостійкості: від нейробіології і нейрохімії до екологічного, трансактного та регуляторного підходів. Дослідники виокремлюють ряд основних чинників, що впливають розвитку та підтримці стресостійкості: низький рівень тривожності; позитивна самооцінка та впевненість у власних силах та здібностях; нормальний рівень локус-контролю.

Встановлено, що переважна більшість опитаних респондентів мають максимально високий рівень стресостійкості, майже чверті опитаним притаманний низький рівень, лише приблизно шоста частина респондентів мають пороговий рівень. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву стресостійкості та такими чинниками як реактивна тривожність, статистично значущого зв'язку між стресостійкістю та іншими чинниками не було виявлено. З метою розвитку стресостійкості було розроблено тренінгову програму.

Ключові слова та словосполучення: стрес, стресостійкість, тривожність, самооцінка, локус-контроль.