

**Реферат**  
магістерської роботи  
**«Особливості розвитку стресостійкості у педагогічних працівників»**  
магістранта спеціальності 053 Психологія  
**Трофімова Олександра Васильовича**

**Обсяг роботи** – 80 с. **Кількість таблиць** – 1 табл. **Кількість рисунків** – 3 рис.  
**Список використаних джерел** – 75 од.

**Об'єкт дослідження** – стрес, стресостійкість як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку стресостійкості у педагогічних працівників.

**Мета дослідження** – визначити сутність поняття «стрес, «стресостійкість» та розкрити психологічні особливості розвитку стресостійкості у педагогічних працівників

**Завдання дослідження:** розкрити основні підходи до поняття «стрес», «стресори», «стресостійкість»; виокремити та охарактеризувати основні різновиди стресу; розкрити ознаки, фази, передумови виникнення стресу; розкрити загальну характеристику прояву стресостійкості у педагогічних працівників; дослідити особливості прояву стресостійкості у педагогічних працівників та чинники, які впливають на її розвиток; розробити психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у педагогічних працівників.

**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 у: визначенні основних підходів до визначення понять «стрес», «стресори», «стресостійкість»; виокремлені та характеристиці основних різновиди стресу; розкритті ознак, фаз, передумов виникнення стресу; визначенні особливостей стресостійкості; розкритті психологічні особливості прояву стресостійкості у педагогічних працівників.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку стресостійкості у педагогічних працівників. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву стресостійкості у педагогічних працівників.

**Висновки.** Стрес – це напружений емоційний стан особистості, який виникає внаслідок суб'єктивної оцінки нею внутрішніх та зовнішніх впливів як загроз, що призводять до зниження ефективності виконання певної діяльності або неможливості реалізації її мети. Три основні фази виникнення стресу: перша фаза – реакція тривоги; друга фаза – фаза опору; третя фаза – фаза виснаження. Стресостійкість характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо. Основні функції стресостійкості: перша позитивна функція стресостійкості – захист організму від негативного впливу на здоров'я людини; Наступною функцією, можна назвати легке і незалежне існування у всіх життєвих сферах. Типи стресостійкості: стресотреновані; стресотормозні. На формування стресостійкості впливають внутрішні і зовнішні фактори: генетична схильність, атмосфера в сім'ї, коло спілкування, вольові якості, життєвий досвід. Головна ознака самовладання - здатність витримувати психологічні навантаження в пікових і екстремальних ситуаціях. З метою розвитку стресостійкості у педагогічних працівників було підібрано психологічні рекомендації.

**Ключові слова та словосполучення:** стрес; стресор; стресостійкість.