Реферат

на кваліфікаційну (магістерську) роботу

«Особливості розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни»

здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня

спеціальності 053 Психологія

Чхайло-Тоцької Юлії Анатоліївни

Обсяг роботи – 104 с. **Кількість таблиць** – 4 табл. **Кількість рисунків** – 6 рис. **Список використаних джерел** –75 найменувань, з них 10 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – стресостійкість у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості прояву стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни, розкрити психологічні умови її розвитку.

Завдання дослідження: дослідити теоретичні підходи до визначення поняття «стресостійкість»; розкрити особливості стресостійеості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни; виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв стресостійкість у жінок середнього дорослого віку в умовах війни; емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості у жінок середнього віку в умовах війни та чинники, що на неї впливають; розробити психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни.

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 полягає у цілісному аналізі сутності та основних підходів до визначення поняття «стресостійкість»; підібрано та проаналізовано систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості у жінок сережнього дорослого віку в умовах війни; розроблено психологічний тренінг для розвитку стресостійкості у жінок сережнього дорослого віку в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти підвищенню розвитку стресостійкості у жінок середнього дорослого віку в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня стресостійкості у жінок середнього віку в умовах війни.

Висновки. Стресостійкість - це сукупність індивідуально-психологічних якостей людини, які забезпечують здатність витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені специфікою професійної діяльності, без виражених негативних наслідків для власного психофізичного здоров'я та для людей, з якими вона взаємодіє. У роботі досліджено особливості стресостійкості жінок середнього дорослого віку в умовах війни. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння стресостійкості, вікові особливості середнього дорослого віку та специфіку впливу війни на психоемоційний стан жінок, які поєднують професійні та сімейні ролі. Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього рівня стресостійкості у більшості респонденток, наявність підвищеного рівня особистісної тривожності та середнього рівня самоповаги. Виявлено домінування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, що свідчить про наявність адаптивного потенціалу. Водночас статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками стресостійкості, тривожності, самоповаги та копінг-стратегій не встановлено. Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до розвитку стресостійкості жінок середнього дорослого віку в умовах воєнного стресу через вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на розробку та впровадження програм психологічної підтримки в умовах хронічної кризової ситуації. З метою розвитку стресостійкості було підібрано систему вправ, інноваційних технік.

Ключові слова та словосполучення: стресостійкість, стрес, тривожність, самоповага, копінг-стратегія.