Реферат

на кваліфікаційну (магістерську) роботу

«Особливості попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни»

магістрантки спеціальності 053 Психологія

Душиної Марини Миколаївни

Обсяг роботи – 102 с. **Кількість таблиць** – 8 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис. **Список використаних джерел** – 72 найменувань, з них 9 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – стрес в юнацькому віці в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни та розкрити психологічні умови його попередження і подолання.

Завдання дослідження: дослідити основні наукові підходи до визначення поняття «стрес»; розкрити особливості прояву стресу в юнацькому віці в умовах війни; охарактеризувати систему чинників, які впливають на рівень стресу в юнацькому віці в умовах війни; дослідити особливості прояву стресу в юнацькому віці та чинники, які впливають на його прояв; розробити психологічні рекомендації для попередження і подолання стресу в юнацькому віці в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні (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 розуміння стресу, його симптоматики та фаз розвитку, а також у виокремленні чинників, що впливають на його рівень в юнацькому віці в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні рекомендацій щодо попередження та подолання стресу серед здобувачів вищої освіти. Апробований методичний інструментарій може бути використаний для моніторингу рівня стресу, своєчасного виявлення його симптомів та допомоги у зниженні стресу й тривожності в умовах війни.

Висновки. Стрес – це комплексна адаптивна реакція всіх систем організму (нервової, імунної, ендокринної та психічної) на зовнішній або внутрішній вплив, інтенсивність якого порушує гомеостаз організму. В умовах війни молодь переживає підвищене стресове навантаження, що проявляється через тривожність, погіршення пам'яті, труднощі у концентрації уваги, зниження мотивації та соціальну ізоляцію. До екзогенних чинників стресу належать: природні катастрофи, фізична травма, сімейні конфлікти, навчальне навантаження, війна, вимушене переселення тощо; до ендогенних чинників емоційні, фізіологічні та інтелектуальні особливості індивіда: особливості темпераменту, тривожні і фобічні стани, наявність страхів, невпевненість, почуття провини, низька самооцінка, дезадаптивні копінг-стратегії тощо. Результати дослідження рівня прояву стресу у здобувачів вищої освіти показали, що середній рівень стресу спостерігається найчастіше, значна частина студентів має помірний та сильний рівні, а випадки надмірного стресу трапляються рідше. Виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем стресу і тривожністю, натомість між стресом та страхами і копінг-стратегіями статистично значущого зв'язку не виявлено. На основі отриманих даних розроблено тренінгове заняття «Особливості прояву стресу: фази, симптоми, способи самодопомоги», спрямоване на підвищення обізнаності про стрес, навчання технік самодопомоги і формування навичок самоспостереження. Практичні перспективи дослідження включають подальшу розробку психологічних інструментів для роботи з актуальними страхами та створення спеціалізованих тренінгових програм для студентської молоді. Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на аналіз впливу соціального контексту, міжособистісних конфліктів та особистісних установок на рівень стресу.

Ключові слова та словосполучення: стрес, стрес в умовах війни, страх, тривожність, копінг-стратегії, юнацький вік, здобувачі вищої освіти.