Реферат

на кваліфікаційну (магістерську) роботу

«Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни»

магістрантки спеціальності 053 Психологія

Щербини Анатолія Михайловича

Обсяг роботи – 110 с. **Кількість таблиць** – 2 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис. **Список використаних джерел** – 70 найменувань, з них 9 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – стресостійкість у майбутніх психологів в умовах війни.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «стресостійкість» та розкрити особливості її розвитку у майбутніх психологів в умовах війни.

Завдання дослідження: визначити сутність поняття «стресостійкість» та та розкрити передумови її виникнення; охарактеризувати основні підходи щодо дослідження феномену стресостійкості; розкрити специфіку стресостійкості у майбутніх психологів та чинники, що впливають на рівень її прояву; дослідити особливості прояву стресостійкості у майбутніх психологів в умовах війни; розробити психологічні рекомендації для розвитку стресостійкості у майбутніх психологів.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи; методи обробки та інтерпретації даних; вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні сутності поняття «стресостійкість»; здійсненні та характеристиці основних підходів щодо дослідження психологічного феномену стресостійкості; розкритті специфіки її прояву у майбутніх психологів та виокремленні системи чинників, які впливають на неї.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці рекомендацій для розвитку стресостійкості у майбутніх психологів. Запропонований методичний інструментарій може бути використаний для моніторингу рівня прояву стресостійкості у майбутніх психологів та впровадження навчально-тренінгових програм.

Висновки. Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін та відновлюватися після негативних подій. Вона визначається такими чинниками, як особистісні (домінування позитивних емоцій, позитивне мислення, активність, життєстійкість, мотивація успіху), когнітивні (гнучкість мислення, осмисленість життя, стратегії подолання) та соціальні (наявність підтримки, емпатія, здатність звертатися по допомогу). В дослідженні як основні розглядаються особистісні чинники – функціональний психоемоційний стан, тривожність, і когнітивні чинники – конфліктна компетентність і переважаючий спосіб поведінки у конфліктних ситуаціях. Тривожність як чинник стресостійкості — це схильність до занепокоєння під впливом стресогенних чинників. Функціональний психоемоційний стан (активність, самопочуття, настрій) як чинник стресостійкості — це динамічне відображення сприйняття та оцінки людиною стресогенних чинників, що зумовлює її здатність протистояти стресу. Його формують різні емоційні реакції (страх, тривога, агресія, апатія тощо), які або сприяють адаптації, або ускладнюють її. Конфліктна компетентність передбачає здатність передбачити можливу суперечність, конструктивно її вирішити й використати на користь обох сторін. призводить до покращення міжособистісних відносин, а це, у свою чергу, зменшує кількість стресорів та рівень тривожності й підвищує самооцінку. Результати дослідження показали, що понад половина майбутніх психологів демонструють низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню емоційну стійкість і здатність справлятися зі стресовими ситуаціями без значного емоційного напруження. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості майбутніх психологів та такими чинниками, як: настрій та адаптивні стратегії поведінки, такі як компроміс та співпраця. Для підвищення рівня стресостійкості було розроблено систему вправ та інноваційних технік, спрямованих на підвищення емоційної регуляції, зниження тривожності та розвиток навичок конфліктної компетентності.

Ключові слова: стресостійкість, майбутні психологи, тривожність, конфліктна компетентність, професійна адаптація.