

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості розвитку стресостійкості
у майбутніх практичних психологів»
магістрантки спеціальності 053 Психологія
Мартиненко Алли Володимирівни

Обсяг роботи – 94 с. **Кількість таблиць** – 9 табл. **Кількість рисунків** – 9 рис. **Список використаних джерел** – 78 найменувань, з них 16 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – стресостійкість у майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості стресостійкості у майбутніх практичних психологів та розкрити психологічні умови її розвитку.

Завдання дослідження: дослідити основні підходи щодо визначення поняття «стресостійкість» та проаналізувати її моделі та стадії, розкрити специфіку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та систему чинників, які впливають на неї, дослідити особливості розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів та чинники, які впливають на неї, розробити психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, 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 поняття «стресостійкість», аналізу її моделей та стадій; визначенні специфіки стресостійкості у майбутніх практичних психологів та виокремити систему чинників, які впливають на неї.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання отриманих результатів у процесі підготовки майбутніх практичних психологів до професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Визначення особливостей прояву стресостійкості та чинників, які на неї впливають, дозволяє більш ефективно формувати психологічну готовність у майбутніх практичних психологів до роботи в умовах стресу. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву стресостійкості у майбутніх практичних психологів.

Висновки. Аналіз наукових досліджень показав, що рівень стресостійкості у майбутніх практичних психологів залежить від низки індивідуально-психологічних чинників, зокрема емоційної регуляції, рівня тривожності, самооцінки та розвитку копінг-стратегій. Дослідники підкреслюють, що студенти психологічних факультетів, які володіють адаптивними механізмами подолання стресу, здатні ефективніше справлятися з психоемоційними навантаженнями, що є важливим як у період навчання, так і у майбутній професійній діяльності. У ході емпіричного дослідження встановлено, що більшій частині здобувачів вищої освіти (85,3 %) притаманний нормальний рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з впливом стресу. Лише 14,7% мають суттєвий вплив стресу на їхнє життя, що потребує уваги та, можливо, корекції підходів до управління стресом. Загалом, результати вказують на переважання адаптивної поведінки серед респондентів. Досліджено, що рівень ситуативної тривожності у здобувачів вищої освіти становить 56% - високий рівень, а рівень реактивної тривожності – низький, він притаманний 65% опитаних. У 100% опитаних середній рівень самоповаги. 45% респондентів обирають копінг-стратегію «Позитивна переоцінка». З метою розвитку стресостійкості у майбутніх практичних психологів було розроблено тренінгову програму на тему: «Розвиток стресостійкості у майбутніх практичних психологів».

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