

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості розвитку стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості»
магістрантки спеціальності 053 Психологія
Чаусовської Світлани Іванівни

Обсяг роботи – 97 с. **Кількість таблиць** – 4 табл. **Кількість рисунків** – 1 рис.

Список використаних джерел – 81 найменування.

Об'єкт дослідження – стресостійкість в осіб періоду середньої зрілості

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості та розробити тренінгову програму щодо розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.

Завдання дослідження: визначити сутність поняття «стресостійкість» та проаналізувати основні підходи щодо дослідження стресостійкості як психологічного феномену; розкрити специфіку прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості; виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості; емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості та чинники які впливають на неї; розробити тренінгову програму розвитку стресостійкості в осіб періоду середньої зрілості.

Методи дослідження: теоретичні методи (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 полягає у визначенні основних підходів до поняття «стресостійкість»; здійсненні класифікації та характеристиці різновидів стресостійкості; аналізі особливостей розвитку стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості та чинників, які впливають на її розвиток.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку стресостійкості у осіб періоду середньої зрілості.

Висновки. Стресостійкість характеризує здатність переповненої емоціями людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоційно-генних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії. У межах теоретичного аналізу було виділено систему чинників, які формують та підтримують стресостійкість у середньому віці. До них належать: соціально-психологічна підтримка, фізичне та психічне здоров'я, професійна задоволеність, наявність життєвої перспективи, наявність сенсожиттєвих орієнтацій, адаптивність у вирішенні проблем. За результатами аналізу встановлено, що більшість учасників мають середній рівень життєстійкості, що поєднується з помірним рівнем емоційного напруження. Найвагомим статистичним результатом стало виявлення зворотного кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем емоційної напруги ($r = -0,61$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що високий рівень стресостійкості є важливим захисним механізмом від емоційного виснаження та психологічного дистресу.

Ключові слова та словосполучення: стрес, стресостійкість, період середньої зрілості, чинники стресостійкості.