

**Реферат магистерской диссертации**  
**Малицкой Юлии Михайловны**  
**Психологическая программа профилактики стрессовых состояний у лиц**  
**молодого возраста**

Слово «стресс» в переводе с английского языка означает «нажимать, давление, напряжение». Психологический словарь дает следующее толкование стресса: «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах»

**Объект исследования:** Особенности влияния стресса на молодых людей.

**Предмет исследования:** Психологическая программа профилактики стрессовых состояний для лиц молодого возраста.

**Гипотеза:** Уровень стресса может быть снижен при условии использования разработанной программы по профилактике стрессовых состояний.

**Цель работы:** теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы профилактики стрессовых состояний для лиц молодого возраста.

**Задачи:**

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования, определить ее современное состояние.
2. Изучить и выявить особенности уровня стресса у молодых людей в современном обществе.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы по профилактике стрессовых состояний у лиц молодого возраста.

**Теоретическая значимость** заключается в расширении и углублении теоретических представлений об особенностях снятия стресса у людей.

**Практическая значимость** заключается в том, что представленные в диссертации материалы, раскрывающие способы снятия стресса у людей, а также программа, направленная на релаксацию, могут быть использованы психологами, педагогами и другими специалистами, работающими с людьми, которые подвержены стрессу.

**Структура работы:** работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы в количестве 99 источников, 12 рисунков, 8 приложений. В работе представлен обзор материалов по теме исследования, подобраны психологические методики по выявлению особенностей уровня стресса у людей, приведён анализ результатов формирующего эксперимента, разработана, апробирована и описана программа профилактики стрессовых состояний у лиц молодого возраста, анализ эффективности разработанной программы.