

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
завідувач кафедраю
Ірина ЧЕРЕЗОВА
«20» листопада 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ - ТРЕНЕРІВ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м207-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
Безпала Яна Сергіївна

Керівник: д. психол. н., професор
Любов СПІВАК
Рецензент: к. психол. н., доцент,
завідувач кафедраю психології
Ірина ЧЕРЕЗОВА

Запоріжжя – 2024 рік

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ - ТРЕНЕРІВ	7
1.1. Сутність стресостійкості майбутніх психологів - тренерів.....	7
1.2. Аналіз психологічних концепцій та підходів до стресостійкості майбутніх психологів - тренерів	11
1.3. Індивідуальні особливості стресостійкості майбутніх психологів - тренерів	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ - ТРЕНЕРІВ	24
2.1. Організація і методи емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників формування стресостійкості майбутніх психологів – тренерів	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціально-психологічних чинників формування стресостійкості майбутніх психологів - тренерів	31
2.3. Характеристики соціально-психологічних чинників формування стресостійкості майбутніх психологів - тренерів.....	41
Висновки до другого розділу	48
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ - ТРЕНЕРІВ	49
3.1. Структура тренінгової програми з розвитку стресостійкості психологів - тренерів	49
3.2. Аналіз результатів тренінгу з розвитку стресостійкості майбутніх психологів - тренерів	52
3.3. Практичні рекомендації з оптимізації стресостійкості майбутніх психологів - тренерів	55
Висновки до третього розділу	59
ВИСНОВКИ	61

ВСТУП

Актуальність вивчення психологічного здоров'я майбутніх психологів - тренерів» визначається присутністю стресогенних умов у навчальній сфері, таких як високий ступінь навчальної завантаженості, атестаційні заходи, періоди соціалізації, потреба в індивідуальному самовизначенні у майбутній професійній галузі.

Навчальний період життя – не окрема просторово-часова глава, а частина єдиного циклу, у якого закладається фундамент майбутнього самовизначення у професії та відбувається процес його професійного становлення. У своїх працях Ю. А. Паскевська [20] довіла, що здобуття освіти супроводжується втратою здоров'я більшою чи меншою мірою. Як найбільш негативний фактор, який впливає на здоров'я у студентський період, виділяється стан неспокійної напруги, втоми. У подібному стані студенти можуть втрачати зв'язок з реальністю і їм складно оцінювати реальні причини складнощів, що виникають, можуть приймати не раціональні рішення, аж до відрахування за власним бажанням. Причина, через яку студент приймає рішення про відрахування, може бути як неправильно обраний напрямок, сумніви у власних силах, і фінансові труднощі. Якщо студент має стійку психіку, здатність рефлексувати, мудрість і соціально адаптований, то йому посилено приймати зважені рішення.

Безперечно, лише психологічно та фізично здорова людина з відмінним самопочуттям, помірним оптимізмом, високою стресостійкістю може активно жити, успішно вирішувати професійні та побутові завдання.

Нинішні умови життя висувають дедалі вищі вимоги до студентів освітніх установ. Розмір та інтенсивність навантажень, які доводиться долати майбутнім психологам - тренерам, найчастіше наближається до такого рівня, який несе за собою стійкі зміни як фізичної працездатності організму, так і зриви його психологічної стабільності.

У зв'язку з цим тема стресостійкості та запобігання психічних розладів серед студентської молоді як ніколи актуальна. Безперечно, лише психологічно та фізично здорова людина з відмінним самопочуттям, помірним оптимізмом, високою стресостійкістю може активно жити, успішно вирішувати професійні та побутові завдання.

Серед найбільш стресогенних ситуацій для студентів виступають: розвиток власної ідентичності, особистісний та професійне самовизначення.

Таким чином, для майбутніх психологів - тренерів стають актуальними проблеми подолання стресу та знання про можливості та способи свого поведінки, які можуть отримати лише разом із життєвим досвідом.

Незважаючи на те, що проблема стресостійкості досить широко висвітлено, все також залишається актуальним питання про формування стресостійкості у старшокласників у сучасних соціальних, освітніх та психолого-педагогічних умовах.

У цій роботі робиться спроба розгляду та дослідження особливостей формування стресостійкості у студентів.

Таким чином, нами встановлено протиріччя між зростанням стресогенних факторів, що супроводжують осіб юнацького віку та відсутністю оптимальних умов формування стресостійкості у студентів.

Для вирішення протиріччя необхідна розробка психолого-педагогічної програми формування стресостійкості у студентів за умов освітнього середовища.

Виявлена суперечність дала підставу сформулювати проблему дослідження: які сучасні умови формування стресостійкості у майбутніх психологів.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники формування стресостійкості майбутніх психологів – тренерів.

Для досягнення поставленої мети були сформовані наступні **завдання**, а саме:

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми соціально-психологічних чинників формування стресостійкості майбутніх психологів - тренерів.

2. Підібрати методи емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості майбутніх психологів – тренерів.

3. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників формування стресостійкості майбутніх психологів - тренерів.

4. Розробити та опробувати тренінгову програму дослідження соціально-психологічних чинників формування стресостійкості майбутніх психологів - тренерів та визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження – стресостійкість майбутніх психологів – тренерів.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники формування стресостійкості майбутніх психологів – тренерів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять:

- психолого-педагогічні підходи до розгляду поняття «стресостійкість» (К. О. Балакірева [1], В. М. Корольчук [11], В.М. Крайнюк [15], В.Г. Панок[19] та ін);
- теорія класифікації стресогених факторів (Я. В. Довгополова [7]);
- основні положення про психологічні особливості студентів (Логінова Л. В. [16]. К. О. Малишева [17], Н. І. Пов'якель[23] та ін);
- підходи до розвитку стресостійкості (М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна [24]).

Методи дослідження. Як теоретичні методи дослідження виступили: теоретико-методологічний аналіз літературних джерел з зазначеної проблеми, порівняльно-аналітичний, індуктивний та дедуктивний методи.

Як емпіричні методи дослідження виступили: кількісний, якісний та порівняльно-порівняльний аналіз отриманих даних.

Достовірність отриманих результатів забезпечувалася з використанням методів математичної статистики: непараметричний критерій Стьюдента, Т-критерій Вілкоксона та Критерій Манна-Уїтні.

Практична значущість дослідження. Подальше використання результатів роботи буде корисним:

- студентам, які мають емоційну напругу, пов'язану з різними труднощами (навчання, спілкування з протилежною статтю, фінансові труднощі, взаємини з родичами) з метою знизити рівень стресу;
- колегам, які працюють у навчальних закладах. Застосування методик формування стресостійкості зі студентами допоможе підвищити успішність студентів за рахунок вирішення їхніх внутрішніх проблем, і внаслідок зосередження їх на навчальному процесі;
- колегам, які займаються індивідуальним консультуванням студентів та їх родичів, дана робота допоможе краще зрозуміти з якими складнощами стикаються студенти у повсякденному житті, та задати напрямки для подальшої консультативної роботи;
- родичам студентів, які зацікавлені у здоровому психологічному стані своїх молодих людей та результатах їх успішності у навчанні;
- роботодавцям, які зацікавлені у грамотних та кваліфікованих спеціалістах на робочих місцях;

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 30 майбутніх психологів, студентів БДПУ.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається з наступних елементів: титульного листа, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (включає 30 найменування). Робота викладена на 64 сторінках та включає 18 малюнків, 10 таблиць.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано сутність поняття стресостійкість як індивідуальну інтегративну, багатокomпонентну, комплексну якість особистості, що характеризується взаємодією інтелектуальних, емоційних, соціальних, вольових, мотиваційних, поведінкових компонентів психічної діяльності та визначається здатністю до адекватного оцінювання стрес-ситуації, саморегуляцією діяльності в стресових умовах та саморефлексією негативного досвіду.

Визначено, що стресостійкість - це важлива якість майбутніх психологів - тренерів, що сприяє їх успішній взаємодії із соціумом та визначається такими показниками: емоційною стійкістю та емоційною стабільністю; низьким рівнем тривожності та агресивності; низьким рівнем фрустрації та ригідності; високим рівнем саморегуляції та самоконтролю; психологічною готовністю до стрес-ситуацій; ефективним вибором копінг-стратегій для подолання стрес-ситуацій.

Визначено психологічні чинники розвитку стресостійкості майбутніх психологів - тренерів (тип вищої нервової системи, низький рівень тривожності та агресивності, адекватний рівень самооцінки, поведінковий контроль, що стосується напряду дій, когнітивний контроль, що відображає особисту інтерпретацію подій, контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії, конструктивну поведінку у стрес-ситуаціях, низький рівень конфліктності, високий рівень мотивації, комунікативний потенціал та моральну нормативність), що у подальшому забезпечать їм оптимальну адаптацію входження у професію та ефективне виконання ними професійних обов'язків.

Здійснено комплексне дослідження особливостей розвитку стресостійкості майбутніх психологів - тренерів засобами психологічного тренінгу та визначено середні показники розвитку стресостійкості майбутніх фахівців-психологів, що характеризуються: адекватністю сприйняття

ситуації, її оцінки та прийняття рішення; послідовністю, безпомилковістю, своєчасністю дій з досягнення мети та виконання функціональних обов'язків; збереженням необхідної швидкості, виразності, логічної, граматичної культури мовлення та поведінки; здатністю досягати внутрішнього спокою, знижувати власні хвилювання та вирівнювати свій емоційний фон.

Розроблено психологічного тренінг та рекомендації, що є психологічними інструментами щодо розвитку стресостійкості майбутніх психологів - тренерів. Реалізація запропонованого психологічного комплексу сприятиме розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції; допоможе знизити рівень тривоги, страху, конфліктності; сприятиме активізації пам'яті та мислення; сприятиме мотивації до навчально-пізнавальної діяльності у майбутніх психологів - тренерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр, О. О. Специфіка контексту як фактор травматизації жертв соціальних утисків (на прикладі радянської епохи) / О. О. Байєр // *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю) : 15–17 лют. 2013 р., м. Полтава / Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка [та ін.] ; [відп. за вип. К. В. Седих]. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. – С. 9–14.*
2. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». К. : *Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні»*. URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss48391940>.
3. Білова, М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса, 2005. 20с.
4. Бурбан, Н., Гузенко, І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти, 1, 2019, С.105–116.
5. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
6. Гаврілець, І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник / І. Г. Гаврілець. – Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
7. Дідик Н. М. Особливості особистісних характеристик майбутніх психологів / Н. М. Дідик // *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. — Кам'янець–Подільський: Аксіома, 2009. — Вип. 4. — С.97—106.*

8. Довгополова Я. В. Толерантність як ціннісна парадигма освіти в контексті євроінтеграції. Педагогічні шляхи реалізації загальноєвропейських цінностей у системі освіти України : зб. наук. праць / за заг. ред. Г. Є. Гребенюка. Х. : *Стиль Іздат*, 2005. 326 с. (Проблеми сучасності: культура, мистецтво, педагогіка). С. 85–90.
9. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі/ Г. М. Дубчак // *Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. пр.* – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. – Вип. 649 : Педагогіка та психологія. – С. 39-47.
10. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен / А. П. Катунін // *Молодий вчений.* – 2012. – № 9. – С. 243-246.
11. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 210–218.
12. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.
13. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів / *Київ. нац. торг.-екон. ун-т*; ред. М. С. Корольчук. К. : КНТЕУ, 2014. 275 с.
14. Кравцова, О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 7, 2019, С. 98–117.
15. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : *Ніка-Центр*, 2007. – 432 с.
16. Логінова Л. В. Феномен соціально–професійної зрілості майбутніх психологів / Л. В. Логінова // *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць.* — Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. — 2009. — №1(21). — С.145—149.

17. Малишева К. О. Синдром «емоційного вигорання» психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.04 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К., 2003. 16 с.
18. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: Автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. – 2010. – 19 с.
19. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі / В. Г. Панок // *Практична психологія і соціальна робота*. – 2003. – № 4. – С. 14–17.
20. Панок В.Г. Зміст підготовки практичного психолога // *Основи практичної психології : підручник* / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.]. – К.: Либідь, 1999. – С.236 – 242.
21. Паскевська Ю. А. Формування мовленнєвої компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки [Текст] : автореф. 80 дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю. А. Паскевська ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.
22. Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінського стресу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Л., 2011. 21 с.
23. Плужник, Я.А. (2011). Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Луганск, 2011, 20 с.
24. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи [Текст] : монографія / Н. І. Пов'якель. – Вид. 2-ге, випр. і допов. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 298 с.
25. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.

26. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155–162.
27. Седих К.В. Формування метакогнітивної компетентності у практичних психологів закладів освіти / К.В. Седих, В.А. Лавріненко // *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 52. – С. 124-133.
28. Седих К.В. Формування психосоматичної компетентності в психологічному консультуванні подружніх пар / К.В.Седих // *Психологія і особистість*. - 2017. - № 2 (12). - С. 158-167.
29. Селівестрова В. Ю. Особливості взаємозв'язку толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя курсантів / *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : зб. матер. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року)*. Харківський національний університет внутрішніх справ. Х., 2020. С. 158–161.
30. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
31. Туркова Д. М. Емпатія як засіб комунікації майбутнього практичного психолога / Д. М. Туркова // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 1(1). - С. 259-263.
32. Туркова Д. М. Психологічні, педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів підготовки майбутніх практичних психологів у системі вищої освіти України / Д. М. Туркова // *Проблеми сучасної психології*. - 2014. - Вип. 25. - С. 518-529.
33. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : *метод. посібник*. Остроз : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.», 2015. 158 с.
34. Чепелева Н.В. Особистісна підготовка практикуючого психолога / Н.В. Чепелева // *Основи практичної психології : підручник* / [В. Панок, Т. Титаренко, Н.Чепелева та ін.]. К.: Либідь, 1999. – С.242 – 249.

35. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика / Н.В. Чепелева // *Актуальні проблеми психології. Наук. записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка.* – К.: 1999. – Вип.19. – С.271 – 278.
36. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // *Актуальні проблеми психології.* Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.
37. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. 2017. № 4 (1). С. 123–128.
38. Carron, A.V., & Morford W.R. (2016). Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills*, 27(2), 507–511.
39. Schonfeld, P. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10.
40. Shevchenko, R. (2017). The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 5(23), 27–35.
41. Wersebe, H. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.