

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Кафедра психології

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ПСИХОЛОГА - ТРЕНЕРА

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м208-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
Олена ТЕРЕНТЬЄВА

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

Запоріжжя – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ I. ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ	
ЧИННИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА ТРЕНЕРА	7
1.1. Психологічні чинники роботи психолога-тренера та їх вплив на ментальне здоров'я.	7
1.2. Загальнонаукові та спеціалізовані методи дослідження стану ментального здоров'я психолога тренера	26
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ	
ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА	
ТРЕНЕРА.....	32
2.1. Вивчення чинників які негативно впливають на ментальне здоров'я психологів тренерів.	32
2.2. Організація та методи дослідження ментального здоров'я психологів-тренерів	35
2.3. Аналіз впливу технік саморегуляції на ментальне здоров'я психологів тренерів за результатами емпіричного дослідження	46
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ III. ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА НЕЗАДОВІЛЬНИХ	
ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	
ПСИХОЛОГА ТРЕНЕРА.....	49
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання технік саморегуляції для забезпечення ментального здоров'я психологів-тренерів	49
3.2. Аналіз ефективності впровадження технік саморегуляції для забезпечення ментального здоров'я психолога-тренера	56
Висновки до третього розділу	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві зростає увага до питань ментального здоров'я фахівців, зокрема психологів-тренерів, які допомагають іншим досягати особистих і професійних цілей. Постійний стрес, високі вимоги й емоційне навантаження можуть негативно впливати на їхній психологічний стан, що, своєю чергою, знижує ефективність надання допомоги клієнтам. Це питання набуває ще більшої актуальності у контексті війни та змін у суспільному житті, які значно посилили емоційне навантаження на людей різних професій.

Науковець сучасності О. Ткачишена зосереджується на впливі війни на ментальне здоров'я населення України. Її дослідження допомагають зрозуміти, як стресові ситуації та травматичні події впливають на психічний стан людей, а також розробляти методи підтримки та реабілітації. Л. Калашникова та Ю. Руденко аналізують ментальне здоров'я з комплексного підходу, враховуючи біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Їхні роботи спрямовані на створення цілісної картини ментального здоров'я та розробку ефективних стратегій для його підтримки. С. Руденко досліджує вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості, особливо в умовах воєнного часу. Його дослідження допомагають зрозуміти, як ментальне здоров'я впливає на здатність людей адаптуватися до складних умов та підтримувати свою життєдіяльність.

З огляду на це, дослідження методів підтримки ментального здоров'я та стратегій саморегуляції для психологів-тренерів стає особливо важливим. Емоційна стійкість, стрес-менеджмент, самосвідомість, підтримка соціальних взаємодій та професійного розвитку — усі ці фактори є основою збереження їхнього здоров'я та успішності в професії. Тема дослідження є актуальною не лише через зростання навантаження на фахівців цієї сфери, а й через недостатність адаптованих методик для підтримки та зміцнення ментального здоров'я. В умовах сьогодення дуже важливо розуміти стан свого ментального здоров'я його вплив на наше майбутнє.

Об'єкт дослідження. Основним об'єктом дослідження є психологічні чинники ментального здоров'я психологів-тренерів.

Предмет дослідження. Ключові аспекти, що впливають на ментальне здоров'я психолога-тренера, подолання і профілактика незадовільного ментального здоров'я психолога тренера.

Мета дослідження. Дослідити ментальне здоров'я психолога-тренера, дізнатися які чинники впливають на нього та запропонувати способи запобігання погіршенню або покращення їх психологічного стану.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми ментального здоров'я психологів-тренерів.
2. Теоретично обґрунтувати психологічні аспекти ментального здоров'я психологів тренерів
3. Дослідити ситуації, що викликають стрес у процесі тренерської діяльності психологів-тренерів та призводять до негативного ментального здоров'я.
4. Провести дослідження впливу технік саморегуляції та емоційної стійкості для підтримки ментального здоров'я психологів тренерів.
5. Розробити тренінгову програму подолання негативного ментального здоров'я психологів-тренерів.

Методи дослідження: Для досягнення мети та виконання завдань у дослідженні використано комплекс методів: теоретичні методи: аналіз наукової літератури з питань ментального здоров'я психологів-тренерів, порівняння існуючих підходів до підтримки та розвитку їхнього психологічного благополуччя, аналіз концепцій емоційної стійкості та саморегуляції; Експериментальні: проведення опитувань і тестування психологів-тренерів з метою вивчення рівня емоційного вигорання, аналіз результатів застосування технік саморегуляції та емоційної підтримки, оцінка впливу на ментальне здоров'я до та після застосування технік саморегуляції; статистичні: обробка отриманих даних з використанням статистичних методів для оцінки ефективності технік саморегуляції та інших підходів, спрямованих на підтримку

ментального здоров'я психологів-тренерів, на основі розрахунків середніх показників для визначення змін у рівні емоційної стійкості.

Емпірична база дослідження. У дослідженні брало участь 33 психологів-тренерів віком від 25 до 45 років, які надали свою згоду пройти тестування з запропонованих нами тем.

Теоретична значимість роботи полягає в її внеску до розвитку концепцій емоційної стійкості та саморегуляції, а також аналізу впливу професійного стресу та задоволення від роботи на психічне благополуччя психологів-тренерів. Поняття ментального здоров'я та його вплив на психологів тренерів.

Практична значимість дослідження полягає в дослідженні емоційної стійкості психологів-тренерів та надання рекомендацій щодо покращення свого ментального здоров'я та способів боротьби зі стресом.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Обсяг основної частини роботи 69, кількість таблиць - 7, кількість рисунків – 11, кількість використаних джерел - 38 з них 7 іноземною мовою.

ВИСНОВКИ

У ході виконання курсової роботи на тему “Психологічні чинники ментального здоров’я психолога-тренера” було проведено комплексне дослідження, спрямоване на вивчення ключових аспектів ментального здоров’я психологів-тренерів, а також розробку та впровадження ефективних методик для його підтримки та покращення. У сучасному суспільстві зростає увага до питань ментального здоров’я, особливо серед фахівців, які працюють з людьми, таких як психологи-тренери. Постійний стрес, високі вимоги та емоційне навантаження можуть негативно впливати на їхній психологічний стан, що, своєю чергою, знижує ефективність надання допомоги клієнтам. Особливо актуальним це питання стає в умовах війни та соціальних змін, які значно посилюють емоційне навантаження на людей різних професій. Ментальне здоров’я визначається як стан психічного і емоційного благополуччя, який дозволяє людині адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати стійкість до негативних впливів, підтримувати позитивні стосунки з іншими та досягати особистих цілей. Важливими аспектами ментального здоров’я психолога-тренера є емоційна стійкість, емпатія, стресостійкість та здатність до саморефлексії. Ці якості дозволяють фахівцю ефективно виконувати свої професійні обов’язки та підтримувати власне психологічне благополуччя. Було проведено дослідження з метою вивчення ментального здоров’я психологів-тренерів в умовах військового стану. У дослідженні взяли участь 33 психологи-тренери, які пройшли комплексне тестування. Результати дослідження показали, що значна частина учасників відчуває високий рівень стресу та емоційного виснаження. Це підтверджує необхідність впровадження ефективних методик для підтримки ментального здоров’я. Було розроблено та впроваджено програму групових занять з використанням технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, арт-терапія та глинотерапія. Ці методики спрямовані на зниження рівня стресу, покращення емоційної стабільності та підвищення обізнаності щодо методів підтримки ментального здоров’я. Результати повторного тестування показали значне покращення ментального здоров’я учасників після

впровадження технік саморегуляції. Учасники відзначили зниження рівня стресу, покращення емоційної стабільності та підвищення обізнаності щодо методів підтримки ментального здоров'я. Використання технік саморегуляції є ефективним інструментом для підтримки ментального здоров'я психологів-тренерів. Рекомендується впроваджувати ці методики у професійну підготовку та регулярну практику фахівців. Важливо також розвивати навички саморефлексії, управління стресом та емоційної підтримки. Це дозволить психологам-тренерам ефективно виконувати свої професійні обов'язки та підтримувати власне психологічне благополуччя. Соціальна підтримка є важливим чинником для підтримки ментального здоров'я. Групові заняття сприяють розвитку соціальної підтримки серед учасників, що допомагає зменшити відчуття ізоляції та підвищити рівень емоційного благополуччя.

Ментальне здоров'я психолога-тренера є важливим чинником, який безпосередньо впливає на якість і ефективність його професійної діяльності. Використання технік саморегуляції та розвиток стратегій психологічної підтримки є необхідними для підтримки ментального здоров'я та підвищення професійної ефективності. Результати дослідження підтверджують доцільність і необхідність впровадження технік саморегуляції для підтримки ментального здоров'я психологів-тренерів. Впровадження таких методик сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційної стабільності та підвищенню професійної ефективності, що є важливим для успішної професійної діяльності у сфері психології. Таким чином, проведене дослідження підтвердило важливість ментального здоров'я для професійної діяльності психологів-тренерів та ефективність використання технік саморегуляції для його підтримки. Розроблені рекомендації можуть бути використані для покращення професійної підготовки та практичної діяльності фахівців у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ. 2018. 240 с.
2. Cornwell A., Cornwell V. Drugs, Alcohol and Mental Health: Mental health and mental illness. Cambridge University Press, 1993. pp. 80 – 85.
3. Ментальне здоров'я – що це таке і як його зберегти? : веб-сайт. URL: <http://surl.li/kqqzjc> (дата звернення: 19.11.2024).
4. Грибок А. Психологічна підтримка студентів у конкурентному навчальному середовищі (проблема адаптації). Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Том 22. Випуск 2. С. 36-38. URL: <http://surl.li/jvqhdb> (дата звернення: 19.11.2024).
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Vivat. 2018. 513 с.
6. Основні поняття і типи стресових ситуацій : веб-сайт. URL: <http://surl.li/ezjubj> (дата звернення: 19.11.2024).
7. Arora R., Rangnekar S. Relationships between emotional stability, psychosocial mentoring support and career resilience. Europe's Journal of Psychology. 2015. Т. 11. pp. 16-33. URL: <http://surl.li/vubpde> (дата звернення: 19.11.2024).
8. Цзяін Я. До питання емоційної виконавської стабільності фахівців музичного мистецтва. Сучасні питання науки та освіти : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – 2021. – С. 304–307. URL: <http://surl.li/aoqufd> (дата звернення: 19.11.2024).
9. «Ти як?» – техніки самодопомоги в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я : веб-сайт. URL: <http://surl.li/xtkdja> (дата звернення: 19.11.2024).
10. Маслоу А. Г. Мотивація і особистість. 3-е видання. Пітер. 2016. 352 с.
11. Бурла А. О., Петренко О. П., Бурла О. А., Босько В. М. Психологічні аспекти діяльності спортивних тренерів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. № 5. URL: <http://surl.li/cvebsx> (дата звернення: 19.11.2024).

12. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / упоряд. С. Богданов, О. Залеська. Київ : Пульсари, 2018. 76 с
13. Авраменко М. В., Корольчук М. С., Корольчук В. М. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців / Вісник Національного університету оборони України. 2021 р. № 21. С. 4–16. URL: <http://surl.li/ywqynn> (дата звернення: 19.11.2024).
14. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога / ResearchGate. 2021. URL: <http://surl.li/woisku> (дата звернення: 19.11.2024).
15. Психологічні стратегії для підтримки ментального здоров'я : веб-сайт. URL: <http://psychology.org> (дата звернення: 19.11.2024).
16. Релаксація душі: кращі техніки для розслаблення : веб-сайт. URL: <http://surl.li/xzlvff> (дата звернення: 19.11.2024).
17. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації – Київ : Унів., ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с. URL: <http://surl.li/hpsxup> (дата звернення: 19.11.2024).
18. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. 2023 р. № 1. С. 39–43. URL: <http://surl.li/gujrcg> (дата звернення: 19.11.2024).
19. Ткачишина О. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Хабітус. 2023. С. 207–211. URL: <http://surl.li/eqouik> (дата звернення: 19.11.2024).
20. Посібник щодо координації у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП). Inter-Agency Standing Committee. URL: <http://surl.li/baseye> (дата звернення: 19.11.2024)..
21. Ozer D. J., & Benet-Martínez, V. Personality and the prediction of consequential outcomes. Annual Review of Psychology, 57, 401–421. 2006. URL: <http://surl.li/gbbqvz> (дата звернення: 19.11.2024).
22. Faragher E. B., Cass, M., & Cooper, C. L. The relationship between job satisfaction and mental health: A meta-analysis. Occupational and Environmental

- Medicine, 2005, 62(2), 105-112. URL: <http://surl.li/lwiffl> (дата звернення: 19.11.2024).
23. Простір арттерапії : зб. наук. праць. № 1 (31). Київ : Арттерапевтична асоціація, 2022. 104 с. URL: <http://surl.li/ndkle> (дата звернення: 19.11.2024).
24. Kočiūnas R. Psichologinis Konsultavimas. Vilnius : Lumen, 1995. 192 p.
25. Брене Б. Стань сильнішим. 2016. 288 с.
26. Джона Кабат-Зінна. Практика медитації: В будь-який час, в будь-якому місці. 2012. 272 с.
27. Святослав Ханенко. Ментальний wellness: як думки впливають на здоров'я: веб-сайт. URL: <http://surl.li/rhdfpd> (дата звернення: 19.11.2024).
28. Brené B. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead Paperback. Penguin Books Ltd. 2015. 304 p.
29. Matt H. Reasons to Stay Alive. Canongate Books. 2015. 256 p.
30. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. URL: <http://surl.li/rnptos> (дата звернення: 19.11.2024).
31. М. В. Шклярчук, М. Д. Прищак. Стратегії подолання стресу: аналіз та порівняння. URL: <http://surl.li/nfeubl> (дата звернення: 19.11.2024).
32. Андрусик О.О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. Габітус. 2020. №19. ст. 76-80. URL: <http://surl.li/gmitgn> (дата звернення: 19.11.2024).
33. Міщенко М. С. Синдром емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів: результати емпіричного дослідження. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 2. С. 112-121 URL: <http://surl.li/bacbia> (дата звернення: 19.11.2024).
34. Долгова Н. О., Берест О. О. Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту. URL: <http://surl.li/uvomuv> (дата звернення: 19.11.2024).
35. Хелла Льові. Робота з глиною. Формування волі у молодших класах. НАІРІ. 2015. 120 с.

36. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни : матеріали XX міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф., м. Київ, 31 берез. – 2 квіт. 2023 р. Київ, 2023. 163 с. URL: <http://surl.li/ukznpf> (дата звернення: 19.11.2024).
37. Психопрофілактика тривожних станів засобами арттерапії : проєкт. URL: <http://surl.li/mmotnf> (дата звернення: 19.11.2024).
38. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / упоряд. С. Богданов, О. Залеська. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.