

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології**

**Кравчук Неля Павлівна**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У  
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

*спеціальність 053 Психологія*

**РЕФЕРАТ**

магістерської роботи  
за освітньо-професійною програмою (освітньо-науковою програмою)  
«Психологія»

**Науковий керівник:**

*доктор психологічних наук, професор.  
Мороз Людмила Іванівна*

**Умань – 2021**

## ЗМІСТ

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1 Психологічний аналіз поняття стресу та стресостійкості.....	7
1.2 Специфіка професійної діяльності психологів.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	44
2.1. Реалізація психологічних умов формування стресостійкості студентів протягом навчання у ЗВО .....	44
2.2 Психологічна діагностика стресостійкості майбутніх психологів.....	73
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	105
ДОДАТКИ.....	111

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Модернізація системи вищої освіти України в зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні і світі, ставить високі вимоги до якості професійної підготовки майбутніх фахівців, їх компетентності і конкурентоздатності. Все більшу увагу привертає проблематика, пов'язана із стресостійкими механізмами людини як суб'єкта діяльності, спілкування, пізнання. Підвищена увага до підготовки фахівця в галузі психології пов'язана з потребою сучасного суспільства продуктивно вирішувати проблеми в багатьох галузях повсякденного життя.

Характерною ознакою професії психолога є специфічний інструмент діяльності – власна особистість. Така професія потребує, перш за все, особистісної роботи: вирішення власних суб'єктивних проблем, оволодіння культурою саморефлексії, усвідомлення своїх особистісних, моральних, культурних і когнітивних цінностей, розвиток уміння контролювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на дію стресогенних чинників.

Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [5].

Значна кількість дослідників (Л. Аболін, М. Авхіменко, О. Баранов, І. Бондаренко, Ф. Валієва, О. Васильков, С. Величковська, Н. Водопьянова, Г. Глотова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Кириленко, О. Кокун, К. Левитан, Г. Ложкін, С. Максименко, К. Малишева, О. Марковець, Л. Мітіна, В. Павленко, К. Пилипенко, О. Полякова, А. Реан, Т. Ронгінська, С. Субботін, О. Ходаківська, Т. Щербан та ін.) зазначають, що професійна діяльність психологів є однією з найбільш напружених у психологічному плані, в якій присутня велика кількість стрес-факторів, що, в свою чергу, зумовлює підвищені вимоги до такої інтегральної комплексної характеристики особистості як професійна стресостійкість. У зв'язку з цим, гостро постає питання про своєчасну профілактику і корекцію постстресових станів та

професійного вигорання, які, в першу чергу, мають ґрунтуватися на повноцінній діагностиці їх ранніх проявів, а також на виявленні індивідуальної схильності конкретної людини до розвитку дистресу і характерних для неї стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

З огляду на це, слід констатувати, що основна увага у дослідженнях приділяється загальним механізмам становлення стресостійкості майбутніх психологів. Недостатньо вивчено, також, вплив індивідуально-типологічних характеристик, особистісних властивостей і особливостей взаємодії з іншими людьми фахівців з різним рівнем стресостійкості. Така тенденція свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці і обумовлює наявність прогалини в підготовці майбутніх психологів.

Отже, сучасний стан проблеми свідчить про необхідність комплексного вивчення процесу становлення стресостійкості майбутніх психологів як системної, інтегративної, динамічної властивості, що зумовило вибір теми дослідження **«Психологічні умови формування стресостійкості у майбутніх психологів»**.

**Мета дослідження** – визначити психологічні умови формування стресостійкості майбутніх психологів.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. узагальнити теоретичні і методологічні засади дослідження стресостійкості майбутніх психологів;
  2. уточнити критерії, показники та рівні сформованості стресостійкості майбутніх психологів;
  3. здійснити діагностику сформованості стресостійкості майбутніх психологів;
  4. з'ясувати психологічні умови, що забезпечують формування стресостійкості майбутніх психологів.
5. **Об'єкт дослідження** – стресостійкість майбутніх психологів на етапі навчання у закладі вищої освіти.
6. **Предмет дослідження** – особливості формування стресостійкості

у майбутніх психологів та засоби її цілеспрямованого формування.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження: теоретично-методологічний аналіз проблеми, констатувальний і формувальний експерименти.

1. *Теоретичні методи* передбачали аналіз наукової літератури за темою дослідження та узагальнення здобутої інформації, системний аналіз, узагальнення теоретично-методологічних підходів до проблеми, розробку та обґрунтування теоретичної моделі предмету дослідження.

2. *Емпіричні методи* – психодіагностичні методи, спрямовані на вивчення:

а) індивідуальних характеристик професійної стресостійкості (анкета, опитувальник «шкала психологічного стресу» PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion), Бостонський тест стресостійкості (Lyle H. Miller, Alma Dell Smith), методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О. Копіна, К. Сулова, Е. Заїкін);

б) особистісних характеристик професійної стресостійкості (особистісний опитувальник УСК (Є. Бажин, Є. Голинкіна, А. Еткінд), методика вивчення ригідності, опитувальник акцентуацій характеру і темпераменту (Леонгарда-Шмішека), шкала когерентності (SOC) А. Антоновського);

в) суб'єктно-діяльнісних характеристик професійної стресостійкості (анкета, методика самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, опитувальник способів подолання (WCQ, Folkman і Lazarus, адаптований Т. Крюковою у співавторстві), методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса, опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн);

г) особливостей навчально-професійної діяльності майбутніх психологів (методика вивчення стресостійкості в навчальній діяльності (Ю. Щербатих), методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. Бойко), методика Холмса і Раге).

**Теоретичне значення роботи** – узагальнення теоретично-методологічних підходів до проблеми формування стресостійкості майбутніх психологів; обґрунтування психологічних умов, що забезпечують формування стресостійкості майбутніх психологів: розвиток когнітивної складової; розвиток емоційно-ціннісної складової; розвиток поведінкової складової самооцінки. А також з'ясовано чинники, які впливають на формування стресостійкості майбутніх психологів.

**Практичне значення роботи** полягає у розробленні та упровадженні у освітній процес ЗВО методики формування стресостійкості майбутніх психологів з відповідним програмно-методичним забезпеченням.

Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі фахової підготовки майбутніх психологів у ЗВО при викладанні фахових дисциплін при складанні програм та навчально-методичних посібників; тренінгів для підготовки майбутніх психологів.

**Експериментальна база дослідження.** Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. В емпіричному дослідженні взяло участь 50 студентів-магістрантів факультету соціальної та психологічної освіти спеціальності 053 Психологія. 50 студентів (25 осіб склали експериментальну групу (ЕГ) та 25 осіб – контрольну групу (КГ).

**Апробація результатів дослідження:** матеріали дослідження були обговорені на засіданні кафедри психології та *Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні інноваційні технології у дошкільній освіті»* (14-15 травня 2020 року) та *4 Міжнародній науково-практичній конференції* (м. Умань, 21–22 трав. 2020 р.).

**Публікації:** за результатами дослідження опубліковано тези на тему: «Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості як чинника професійної стійкості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент // матеріали *4 Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Умань, 21–22 трав. 2020 р.) та «Інноваційні технології психологічного консультування особистості» // матеріали *Міжнародної науково-практичної конференції*

«Сучасні інноваційні технології у дошкільній освіті» (14-15 травня 2020 року).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 88 найменування та чотирьох додатків. Основний зміст роботи викладено на 110 сторінках.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило зробити ряд висновків:

Узагальнено теоретичні і методологічні засади дослідження стресостійкості майбутніх психологів. Дослідження особливостей стресостійкості майбутніх психологів здійснено в чотири основні етапи. *На першому* етапі проведено теоретично-методологічний аналіз проблеми становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців, розроблено теоретичний підхід і методологію для дослідження; *на другому* – здійснено відбір і апробацію психодіагностичного інструментарію, проведено діагностику психологічних особливостей професійної стресостійкості майбутніх психологів, здійснювалась статистична обробка отриманих результатів; *на третьому* – проводилось вивчення ефективності методик розвитку стресостійкості майбутніх психологів; *на четвертому* здійснено узагальнення результатів дослідження, розроблено психодіагностичний алгоритм прогнозування рівнів професійної стресостійкості майбутніх психологів.

Уточнено критерії з показники (особистісний (оцінка себе та своїх можливостей щодо подолання стресу, наявність позитивної мотивації; висока емоційно-вольова усталеність; високі моральні якості; самооцінка особистості; сформованість Я-концепції; особистісна саморегуляція), когнітивний (сукупність знань про стрес, фактори стресу, види та особливості прояву та наслідки стресу, знання про стресостійкість ресурси стресостійкості та форми її розвитку; знання про форми, методи, прийоми розвитку стресостійкості), емоційний (емоційна стійкість; особистісна та ситуативна тривожність), діяльнісний (ступінь самостійної діяльності студента; якість виконання роботи, вміння використовувати методи,

методики та технології подолання стресу), та рівні (достатній, середній, низький) сформованості стресостійкості майбутніх психологів;

Здійснено діагностику сформованості стресостійкості майбутніх психологів; загальна кількість досліджуваних, що брали участь в експерименті, складає 50 студентів-магістрантів – майбутніх психологів.

Для дослідження індивідуальних характеристик стресостійкості майбутніх психологів враховували вік, стать, самооцінку здоров'я, рівень задоволення потреб, умовами та життям в цілому, рівень стресостійкості, рівень психогенного напруження.

Для дослідження особистісних характеристик професійної стресостійкості майбутніх психологів ми вивчали локус контролю, рівень ригідності, акцентуації характеру, загальне почуття когерентності та його складові – усвідомленість, здійсненість, сенсовність.

Для дослідження суб'єктно-діяльнісних характеристик стресостійкості ми досліджували стресогенні стилі мислення, стратегії копінг-поведінки в стресовій ситуації, рівень втрат та надбань персональних ресурсів, індекс ресурсності особистості, тип поведінки особистості в стресовій ситуації.

Для дослідження особливостей навчально-професійної діяльності майбутніх психологів ми враховували особливості навчального стресу, рівень стресостійкості та соціальної адаптації, перешкоди у встановленні емоційних контактів. Подано короткий опис психодіагностичних інструментів, застосованих у психологічному дослідженні.

З'ясувано психологічні умови, що забезпечують формування стресостійкості майбутніх психологів: розвиток когнітивної складової; розвиток емоційно-ціннісної складової; розвиток поведінкової складової самооцінки. А також з'ясувано чинники, які впливають на формування стресостійкості майбутніх психологів: активізація пізнавальної діяльності студентів завдяки наповненню фахових дисциплін змістом стратегій подолання стресових ситуацій; розробка нових підходів до способів подолання стресогенних ситуацій, максимально враховуючи психологічні



особливості майбутніх психологів. Ці умови передбачає врахування внутрішніх і зовнішніх умов, факторів, станів, їхніх зв'язків і взаємовпливу; збагачення досвіду стресостійкості студентів у процесі навчальної та самостійної роботи.

На підставі отриманих даних ми можемо зробити висновок, що середні показники за всіма параметрами (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, професійний і соціально-психологічний стрес) пов'язані: в першу чергу, з хронологічними особливостями сприйняття особою життєвих подій, тобто студенти живуть одним днем, відповідно до проблеми самореалізації; в більшості випадків стрес пов'язаний не з уявленнями про майбутню професійну самореалізацію, а з навчальною діяльністю («тут і зараз»); і в другу чергу, з прагненням вирішувати проблеми у міру їх надходження, не плануючи подальше життя у сфері безпосередньої практичної самореалізації.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що майбутні психологи мають низьку ступінь стресового навантаження. Такі результати вказують на високу працьовитість, емоційну стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності і реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах особистості. Також ми визначили, що основними напрямками формування стресостійкості є збереження психологічного позитивного стану і зміцнення власного психічного здоров'я.

У процесі дослідження також виявлено, що адаптивність до стресу та адаптивне мислення знаходяться на середньому рівні; майбутні психологи мають внутрішній стресостійкий та саногенний потенціал, але не володіють навичками конструктивного використання наявних внутрішніх можливостей.

Перспективами подальшого нашого дослідження в даній галузі є розроблення і запровадження корекційно-розвивальної програми, що має на меті розвиток стресостійкості й адаптації особистості та формування навичок, умінь ефективного використання внутрішнього саногенного потенціалу й адаптивного мислення майбутнього професіонала у сфері практичної психології.