**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,**

**Міністерство освіти і науки України**

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

**ТЕПТЮК ЮЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**

УДК 159.947:355.01

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ**

19.00.07 - педагогічна та вікова психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Ю.О. Тептюк

Науковий керівник - Булах Ірина Сергіївна, доктор психологічних наук, професор

**Київ - 2021**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП 4**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ 10**

1. Стрес як психологічний феномен. Теоретичні моделі стресу. Зміст та

[сутність стресостійкості особистості 10](#bookmark68)

1. Дослідження специфіки розвитку стресостійкості особистості дорослого

[віку 33](#bookmark2)

1. Аналіз психологічних умов розвитку стресостійкості у професійній

[діяльності соціальних працівників 49](#bookmark4)

[Висновки до розділу 1 67](#bookmark5)

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 69**

1. Організація емпіричного дослідження та методи психодіагностики

стресостійкості та психологічних умов її розвитку в соціальних працівників різних вікових категорій 69

1. Кількісні та якісні показники вияву стресостійкості у соціальних

працівників різних вікових категорій 79

1. Специфіка впливу психологічних умов на розвиток стресостійкості та їх

взаємозв’язок у соціальних працівників різних вікових категорій 121

[Висновки до розділу 2 147](#bookmark25)

**РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 153**

* 1. Програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості у

соціальних працівників різних вікових категорій 153

* 1. Динаміка становлення стресостійкості залежно від впливу психологічних умов її розвитку в досліджуваних експериментальної та контрольної груп... .168
  2. Методичні рекомендації соціальним працівникам і практичним психологам з питань розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових

категорій 197

[Висновки до розділу 3 204](#bookmark56)

**ВИСНОВКИ 207**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 211**

[ДОДАТКИ 233](#bookmark57)

**ВИСНОВКИ**

У дисертації здійснено теоретичне та експериментальне вивчення стресостійкості соціальних працівників, визначено особливості її вияву на різних етапах дорослості, психологічні умови розвитку досліджуваного особистісного утворення, розроблено програму активізації цих умов.

1. Стресостійкість особистості соціальних працівників - це інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності. Критеріями розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція.

Розвиток стресостійкості соціальних працівників характеризується наступними рівнями та показниками: *високий -* оптимістично налаштовані щодо своїх можливостей протидіяти стресу, схильні самостійно ставити перед собою доцільні професійні завдання та докладати достатньо зусиль для їхнього успішного виконання; у напружених ситуаціях виявляють емоційну стійкість та зібраність, витримку і терпіння, вміють вчасно й адекватно реагувати на зміни ситуації, спрямовувати конфлікти у конструктивний бік; *середній -* адекватно аналізують і правильно оцінюють результати своєї професійної діяльності, проте не завжди повною мірою усвідомлюють власні переваги, недоліки, особистісні особливості інших, зазвичай відповідальні за свої рішення та вчинки, але у стресових ситуаціях можуть пояснювати їх причини незалежними від них факторами, здатні регулювати власні емоційні вияви, але потребують більше часу для відновлення емоційної рівноваги, вмотивовані на успіх щодо завдань помірної складності, проте намагаються уникати складних завдань, сумлінно виконують свої професійні обов’язки, але не проявляють ініціативи щодо виконання нових або додаткових завдань, у конфлікті схильні поступатися своїми інтересами заради збереження добрих взаємин з іншими; *низький -* песимістично налаштовані щодо своїх можливостей протистояти стресу, схильні звинувачувати у власних невдачах інших або ж зовнішні обставини, часто хвилюються, при втраті емоційної рівноваги потребують багато часу для її відновлення, зазвичай намагаються уникати більшості професійних завдань або обирають легкі та цікаві, часто не дотримуються обіцянок, конфліктні ситуації або взагалі намагаються уникати, або виявляють агресію і не поступаються своїми інтересами на користь іншого.

1. Специфіка становлення стресостійкості залежить від особливостей розвитку її структурних компонентів. Розвиток *когнітивно-рефлексивного* - сприяє позитивному сприйняттю себе, інших, життєвих подій, усвідомленню важливості своїх рішень та вчинків щодо вирішення проблемних ситуацій, надає впевненості фахівцям, що вони здатні самостійно їх вирішити; *емоційно- мотиваційного -* надає можливості адекватно аналізувати свій емоційний стан і свідомо впливати на нього, самостійно ефективно знижувати рівень психоемоційної напруги та спрямовувати свою активність на успішне виконання професійних завдань в умовах стресу; *поведінково-регулятивного* - сприяє здатності соціальних працівників виявляти витримку при доведенні професійних завдань до успішного завершення, завдяки широкому репертуару стилів поведінки, адекватно підлаштовувати її до кожного клієнта, вирішувати конфліктні ситуації, задовольняючи інтереси та потреби обох її сторін.

Емпіричне вивчення стресостійкості соціальних працівників дало можливість констатувати такі вікові особливості щодо розвитку її компонентів: когнітивно-рефлексивного *-* виявлено підвищення з віком оптимістичності мислення та зниження самооцінки, переважання у всіх вікових групах поєднання властивостей інтернальності й екстернальності; емоційно*-* мотиваційного *-* зафіксовано підвищення з віком особистісної тривожності та покращення емоційної врівноваженості, зменшення досліджуваних з яскраво виявленою мотивацією до успіху та уникнення невдач; поведінково- регулятивного - виявлено поступове погіршення вольової саморегуляції, покращення самоконтролю у спілкуванні в період середньої дорослості, частіше обрання з віком форм поведінки у конфлікті, які вимагають прикладання найменших зусиль та витрат власних ресурсів.

1. Дослідження вікової специфіки вияву психологічних умов розвитку стресостійкості соціальних працівників надало можливість виявити поступове зниження з віком їх емпатійності та мотивації професійної діяльності, а також суттєве зниження толерантності в період пізньої дорослості. Найбільш розвиненою моральною нормативністю, а також найефективнішим застосуванням копінг-стратегій «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки» характеризуються фахівці в період середньої дорослості. Копінг - стратегію «Уникнення проблем» досліджувані з віком обирають частіше, що вказало на обрання ними емоційного дистанціювання від стресу, а не активного протистояння йому.

Психологічними умовами, що здійснюють найбільший вплив на розвиток стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій визначено емпатію, толерантність і моральну нормативність. Найменш значущі взаємозв’язки зафіксовано між внутрішньою мотивацією до професійної діяльності, копінг-стратегіями «Вирішення проблем» і «Пошук соціальної підтримки». Виявлення вищезгаданих особливостей зумовило необхідність розробки розвивальної програми, спрямованої на активізацію психологічних умов розвитку стійкості до стресу фахівців соціальної сфери.

1. Програма активізації психологічних умов розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій базувались на засадах вихідних положень теорії функціональних систем. Ефективність авторської програми визначалась зростанням рефлексивності соціальних працівників у власних можливостях долати стрес, вмотивованості до самореалізації в соціальній сфері, набуттям навичок свідомої регуляції свого емоційного стану і конструктивної взаємодії під час різноманітних конфліктних ситуацій. Таким чином, цілеспрямований вплив на структурні компоненти стресостійкості завдяки зростанню вмотивованості до самореалізації у соціальній сфері, набуттю навичок застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, підвищенню їх емпатійності, толерантності, усвідомленню ними загальноприйнятих норм і принципів моралі та орієнтування на них у своїй поведінці, сприяє системному розвитку стійкості до стресу соціальних працівників різних вікових категорій. Розроблені методичні рекомендації для соціальних працівників та практичних психологів спрямовані на організацію систематичного розвитку стресостійкості у процесі професійної діяльності.

Здійснене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів вияву та розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій. Існує необхідність у більш глибокому теоретичному та емпіричному вивченні питань, що пов’язані з розвитком стійкості до стресу майбутніх соціальних працівників, визначенні психологічних умов подолання негативних виявів емоційного вигорання соціальних працівників як наслідку тривалого перебування у стресогенних професійних умовах.