

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ПУЛЮЯ  
ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ

**ВОСКРЕСЕНСЬКА АЛІНА РУСЛАНІВНА**

УДК 159.9

**ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО  
РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

053 «Психологія»

**Автореферат**

дипломної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Тернопіль  
2018

Роботу виконано на кафедрі психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя Міністерства освіти і науки України

**Керівник роботи:** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології у виробничій сфері  
**Моначин Інна Леонідівна,**  
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,

**Рецензент:** доктор економічних наук, професор кафедри менеджменту у виробничій сфері  
**Кирич Наталія Богданівна,**  
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя.

Захист відбудеться 19 лютого 2018 р. о 9<sup>00</sup> годині на засіданні екзаменаційної комісії №49 у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя за адресою: 46001, м. Тернопіль, вул. Микулинецька, 46, навчальний корпус №7, ауд. 207

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ**

### **Актуальність теми роботи.**

В житті людини трудова діяльність відіграє суттєву роль як джерело реалізації його інтелектуальних і фізичних можливостей, знань, навичок, досвіду, як умова самореалізації, самоутвердження, самовдосконалення, як засіб створення матеріальних і духовних цінностей, особистісного матеріального забезпечення, пізнання оточуючого світу і трудового середовища, професійного і міжособистісного спілкування тощо. Праця є активним процесом досягнення заданої мети на основі вирішення робочих завдань, прикладання зусиль для подолання криз, мобілізації особистісних та професійних ресурсів, розвитку професійних здібностей та можливостей організму та психіки. Вміння віднайти психотехнології подолання криз, з однієї сторони є індивідуальними здібностями і можливостями працівника, а з іншої сторони визначають широкий спектр закономірностей їх взаємозв'язку, взаємодії, взаємообумовленості, які відображають також їх постійний розвиток у зв'язку із змінами самої діяльності і становлення професіонала на життєвому шляху.

Різні аспекти досліджень професійного розвитку у вітчизняній психології пов'язані з вивченням розвитку людини в умовах професійного середовища, становленням її професійних і особистісних якостей, визначенням місця і ролі здібностей та інтересів у формуванні суб'єкта праці, розв'язання проблеми професійного самовизначення. У вітчизняній психології проблеми професійного становлення особистості досліджували О. Ф. Бондаренко, Н. С. Глуханюк, Е. Ф. Зеєр, Є. А. Клімов, А. К. Маркова, Л. М. Мітіна, Ю. П. Поваренков, Н. В. Чепелева, М. С. Пряжников, О. Ю. Пряжнікова та ін.

Особливе місце в працях психологів займає вивчення умов та перебігу професійних криз, дослідження яких у загальному плані здійснювалось Л. І. Анцифоровою, С. П. Безносим, Е. Ф. Зеєром, Є. Л. Клімовим, А. К. Марковою, В. І. Слободчиковим, М. С. Пряжниковим, О. Ю. Пряжніковою та ін.

Таким чином, актуальність нашого дослідження визначається вимогами до суб'єкта праці, вивченням професійних рис, які відображають специфічний образ діяльності та характеризують суттєву своєрідність взаємовпливу діяльності і суб'єкта праці, проявляючись в особливостях його працездатності, ефективності та безпеки праці, вмінні долати кризи, тощо. Поряд з функціональними станами людини зв'язаних з професійною діяльністю таких як монотонія, напруга, стрес, функціональна готовність особливе місце займають вміння справлятися з кризами професійної діяльності. Усе це і зумовило вибір теми нашого дослідження «Психотехнології подолання криз професійного розвитку особистості»

**Мета дослідження** – полягала у з'ясуванні впливу криз професійного становлення особистості на ефективність праці.

**Завдання дослідження:**

1. Зробити теоретичний аналіз щодо психотехнологій криз професійного становлення.
2. Здійснити опис чинників та факторів, що впливають на кризи професійного становлення.
3. Визначити види основних криз професійного життя, та способи поведінки подолання.
4. Розробити психологічну програму профілактики та подолання синдрому професійного вигорання.

**Об'єкт, методи та джерела дослідження** психотехнології подолання криз у професійному становленні особистості. Серед методів було використано методики: для виявлення професійного (емоційного) вигорання МВІ розроблену на основі трьох-факторної моделі К. Маслач і С. Джексон; для визначення взаємодії людини з життєвими ситуаціями в процесі життєдіяльності використано методику «Суб'єкт-об'єктні орієнтації в життєвих ситуаціях» О. Ю. Коржової та особистісний опитувальник «SACS», С Хобфолла, який нами використовувався для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки

**Наукова новизна** отриманих результатів полягала в застосуванні теоретичних положень щодо криз професійного становлення для конкретної професійної групи – вихователів навчально-виховних комплексів та студентів-магістрів, які працюють. А також в розробці психокорекційної програми «Профілактики та подолання криз професійного становлення особистості».

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в обґрунтуванні тренінгової програми спрямованої на розвиток вмінь та вибору стратегій подолання криз у професійному розвитку особистості. Запропоновану тренінгову програму можна використовувати в діяльності психолога-практика.

**Апробація** Окремі результати роботи доповідались на VI Міжнародній науково-технічній конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», Тернопіль, ТНТУ, 16 – 17 листопада 2017 року.

**Структура роботи** Магістерська робота складається з вступу, семи розділів, висновків до основних розділів, списку використаних джерел, що складається з 55 найменувань та 3 додатків. Робота має: 5 таблиць, 9 рисунків. Загальний обсяг роботи виконано на 125 сторінках.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** подано загальну характеристику роботи психотехнологій подолання криз професійного розвитку особистості, що є дуже важливим у професійному становленні фахівця. Оскільки знання системи копінгу дають можливість спеціалісту обирати стратегії поведінки залежно від ситуацій, які виникають в професійній діяльності.

У **першому розділі** ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ проаналізовано наукові підходи та дослідження присвячені даній проблематиці. Зазначено, що ядро подолання криз професійного розвитку особистості становлять психічні процеси і властивості. Перехід від однієї стадії професійного становлення до іншої супроводжується кризами. Кризи професійного розвитку можуть виникати при переході на нову посаду, всередині професії, при необхідності перекваліфікуватися. Вони виникають, коли старе у професійній

праці вже не задовольняє, а нове ще не знайдене, або коли творчі знахідки працівника зустрічають зовнішній опір у професійному середовищі.

Зауважено, що криза є нормальне явище для будь-якої людини. Нормативність же пов'язана з проблемою детермінації, з логікою процесу розвитку. Нормативні кризи професійного становлення супроводжують перехід від однієї стадії до іншої під час професіоналізації особистості.

Проаналізовано основні чинники криз професійного вибору. А також ступінь усвідомлення людиною криз є цілком індивідуальний і залежить від способу протікання кризової ситуації, оскільки при благополучному її проходженні людина рідко усвідомлює дане явище як кризу.

З'ясовано, що переживання кризи викликає перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості, проходячи кризу, індивід, як правило, підіймається на вищий рівень розвитку.

У **другому розділі ДІАГНОСТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ** обґрунтовано діагностичні прийоми вивчення поведінки подолання криз професійного розвитку особистості. З'ясовано, що у практиці наукових та емпіричних досліджень подолання криз професійного розвитку використовується велика група опитувальних методів, інтерв'ю (бесіда), численні різновиди опитувань на основі анкет, спостереження, різні види експериментів, тощо.

Показано те, що проведення комплексного емпіричного дослідження подолання криз професійного розвитку особистості передбачає використання методик спрямованих на вивчення: стратегій поведінки, комунікативних навичок, мотиваційно - ціннісної структури особистості, стилю саморегуляції поведінки, рівня домагань особистості, рівня суб'єктивного контролю, тощо.

З'ясовано, що синдром вигорання може розвиватися як у вихователів з великим стажем роботи, так і у молодих педагогів, тільки початківців у своїй професійній діяльності. Високий рівень вигорання вихователів з великим стажем обумовлений тривалим впливом професійних стресів, а молодих вихователів – входженням в нову професійну сферу.

У третьому розділі ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КРИЗ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ розроблено тренінгову програму «Профілактики та подолання криз професійного становлення особистості» для вихователів НВК та студентів-випускників, яка являє собою систему конкретних дій, націлених на розвиток у фахівців позитивних знань, якостей, вмінь та настанов, і разом з тим усунення певних негативних особистісних проявів.

Висвітлено спеціальну частину, що дає можливість проаналізувати психодіагностичну базу знань та психометричні основи дослідження.

Вказано психолого-економічну доцільність наукового дослідження через призму висвітлення якісних показники оцінки економічної ефективності досліджень: новизна досліджуваних явищ та можливість широкого застосування результатів проведених досліджень.

Розгорнуто питання взаємозв'язку охорони праці та безпеки в надзвичайних ситуаціях, які перегукуються з нашою темою та питання екології, які розглядаються у руслі проживання на екологічно несприятливих територіях.

Зроблено **висновок**, що чим ширша палітра копінгу, чим позитивніше ставлення до професійної діяльності та чим більшою кількістю психотехнологій володіє фахівець, то тим легше відбувається подолання криз професійного розвитку особистості.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ РОБОТИ**

1. Воскресенська А.Р. Особливості криз професійного становлення особистості [Текст] / Моначин І.Л., Воскресенська А.Р. Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій – Тернопіль 16-17 листопада 2017 Тернопіль, ТНТУ, 2017. – С. 199-200.

## АНОТАЦІЯ

Воскресенська А.Р. Психотехнології подолання криз професійного розвитку особистості. – Рукопис.

Магістерська робота на здобуття освітнього рівня «Магістр» за спеціальністю 053 – «Психологія» – Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя. – Тернопіль, 2018.

В дипломній роботі здійснено аналіз психотехнологій подолання криз професійного розвитку особистості. Також розроблено тренінгову програму «Профілактики та подолання криз професійного становлення особистості» фахівців. Програма тренінгу представлена системою конкретних дій, які можуть бути використані в роботі психолога.

**Ключові слова:** кризи професійного становлення, копінг поведінка, психотехнології.

## ANNOTATION

A.R.Voskresenska Psychological technologies of overcoming the crisis of professional development of personality - Manuscript.

Master's thesis for getting to Master's Degree in the specialty 053 - "Psychology" - Ternopil National Technical University. I. Pul'uj. - Ternopil, 2018.

The analysis of psychological technologies of overcoming crises of professional development of personality was done in the thesis. A training program "Prevention and Overcoming of Crisis of Professional Development of Personality" for specialists was developed. The training program is represented by a system of certain actions that can be used in psychological practice.

**Key words:** professional development crisis, coping behavior, psychotechnology.