

## ТЕРМІНОВА ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ХОРТИНГІСТАМ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Постановка проблеми.** Вивчення соціальних перетворень у нашій країні засвідчує, що вони передбачають зміну соціальної ролі молодого людини в суспільстві, формування вмінь адаптуватися до кризових умов, стресових ситуацій та взаємодіяти з людьми у різних соціокультурних контекстах. Стресові ситуації виникають у молоді в процесі напружених обставинах, за яких допускаються помилки в розподілі та переключенні уваги, порушенні в перебігу пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення тощо), розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій. Це вимагає розвитку в молоді ділової комунікативної організаторської активності, підвищення рівня професійних і фізичних якостей у поєднанні з іншими психолого-педагогічними властивостями. В зв'язку з цим відбувається переорієнтація мислення особистості, формуються нові моделі поведінки на всіх рівнях взаємодії від домінанти конфронтації до домінанти діалогу, від пріоритету сили до пріоритету переконання, що є важливим, актуальним у кризових соціальних умовах і стресових ситуаціях. Якісно новим аспектом у розумінні проблем молодого людини як духовної та фізично розвинутої особистості – є визнання в неї системоутворюючої якості соціальної взаємодії, що спричиняє формування нових індивідуальних моделей поведінки в суспільстві, а також під час організації та проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Це актуалізує значення усвідомлення індивідуальних підходів до регулярних занять, вивчення конструктивних моделей поведінки особистості в стресових ситуаціях, формування в хортингістів позитивного ставлення до своєї професійної підготовки та регулярних тренувань під час навчання у вищому навчальному закладі.

**Метою** даного дослідження є використання основ психотерапії у процесі індивідуальної психологічної допомоги студентам-хортингістам у різних життєвих і стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із важливих засобів підготовки студентів-хортингістів у стресових ситуаціях є психотерапевтичний напрям. У наші дні психотерапія, як термінова допомога особистості в різних життєвих і стресових ситуаціях, набула практичного спрямування. У сучасному суспільстві психотерапія стала певною „швидкою допомогою“, що сприяє особистості адаптуватися до середовища, що постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності, міжособистісних взаєминах під час навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Тому психотерапія застосовується для практичної допомоги хортингістам у формі психологічних методів. У зв'язку з цим, основною метою психотерапії – є допомога хортингісту позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану, навколишнього середовища та оволодіти конструктивними моделями поведінки в стресових ситуаціях.

Моделі психотерапевтичної допомоги хортингістам у стресових ситуаціях під час тренувальних занять і спортивних змагань зорієнтовані на такі *напрями діяльності*: допомогти хортингісту усвідомити свої проблеми; сприяти усуненню в нього емоційного дискомфорту та психічного перевантаження; заохотити хортингіста до вільного прояву почуттів у процесі навчально-тренувальних занять; забезпечити його новими ідеями чи необхідною інформацією про те, як вирішити ті чи інші проблеми, які виникають під час регулярних тренувань; допомогти хортингісту в перевірці нових способів мислення й конструювання моделей поведінки у критичних навчально-тренувальних і життєвих ситуаціях. Ця напружена психологічна діяльність вимагає формування в студентів-хортингістів системи психотерапевтичних знань, спрямованих на застосування моделей їх адаптації до різних критичних і стресових ситуацій, усвідомлення їхніх проблем, оволодіння системою професійних умінь, що є необхідною умовою професійної підготовки студентів-хортингістів у вищому навчальному закладі.

Апробований курс „Основи психотерапії“ та інші дисципліни з психології спрямовані на теоретичну й практичну професійну підготовку майбутніх хортингістів-психологів.

Проведені дослідження [1–6; 8; 9] засвідчують, що оволодіння хортингістами-психологами психотерапевтичними знаннями забезпечує формування індивідуального стилю діяльності, підвищує професійну підготовку майбутніх спеціалістів до практичної діяльності. Тому оволодіння теоретичними знаннями та практичними техніками різних напрямів має бути спрямоване на допомогу особистості в подоланні дезадаптації у сучасних стресових ситуаціях і кризових умовах, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять. Акцентуючи увагу студентів-хортингістів на психотерапевтичних знаннях психоаналізу досвідчений психолог виділяє такі головні *цілі даного напрямку*: усвідомлення неусвідомленого (мотивів, фіксацій, захисних механізмів, моделей поведінки в процесі навчально-тренувальних занять) і реалістичної інтерпретації; підсилення „его“ для моделювання більш адекватної індивідуальної моделі, яка відповідає реалістичній індивідуальній моделі поведінки [5]. Індивідуалізація – це реалізація унікальної неподільної особистості в практичній діяльності. В індивідуальній психотерапії зосереджується увага на підході до кожної людини, як єдиної неповторної оригінальної цілісності в соціальному контексті. Тому гуманістичний підхід до вирішення проблем особистості допомагає хортингісту глибше усвідомити своє внутрішнє психічне життя, розкрити потреби сенсу життя в процесі навчально-тренувальних занять, ціннісні аспекти буття під час участі в спортивних змаганнях тощо.

Прагнення до самоактуалізації, самовираження, розкриття внутрішніх резервів у творчій спортивній діяльності є основними гуманістичними потребами особистості хортингіста. Гуманістичні потреби в добрі та моральності, доброзичливості, з якими народжується людина, реалізується в певних соціальних умовах. Потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення навчально-тренувальних й інших потреб, передусім фізіологічних. Але, суспільство конструктивно розвивається тоді, коли визначені шляхи реалізуються в розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей і задовольняють потреби особистості на основі гуманістичного розвитку. Більшості ж молодим людям не вдається домогтися задовольнити навіть свої нижчі потреби. *Ієрархію потреб*, згідно А. Маслоу, складають: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби в любові й прихильності, потреби у визнанні та оцінці, потреби в самоактуалізації. Цих потреб досягає в процесі життєдіяльності лише невелика кількість людей, які мають відповідну підготовку, освіту тощо. Учений визначає такі *особливості самоактуалізованої особистості*, як: невимушеність у поведінці, ділова спрямованість, незалежність, вибірковість, творчість, глибина та демократичність у стосунках із іншими людьми [7].

Основними характерними особливостями *самоактуалізованої особистості хортингіста* є такі: відсутність неврозів й інших особистісних проявів психіки; відсутність проявів своїх здібностей та творчого потенціалу; більш усвідомлене ефективне сприйняття реальності спортивних змагань; адекватне сприйняття себе, інших хортингістів, природи, спонтанності, простоти, природності; центрованість хортингіста на поставленому завданні (на відміну від центрованості на собі); усамітнення й потреба в незалежності від культури та середовища; постійна реальність оцінки своїх досягнень; почуття причетності єднання з іншими особливостями хортингіста; більш глибокі міжособистісні взаємини, демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра та зла; визначення кризових умов і практичних стресових ситуацій; філософське, невороже проявлення почуття гумору; самоактуалізуюча творчість у процесі навчально-тренувальних занять; опір до тиску конкретної культури, іншого виду спорту тощо.

Модель самоактуалізації дає можливість майбутнім хортингістам-психологам усвідомлювати, що *самоактуалізація особистості* – це не відсутність проблем, а рух від минулих і нереальних проблем до реальних. Цей рух проходить за такими *моделями*: перша модель – самоактуалізація означає переживання хортингіста, тобто моментів підвищеного усвідомленого інтенсивного інтересу до життєвих стресових ситуацій та до свого психічного стану. Друга модель – якщо життя розглядати, як процес постійного вибору, то самоактуалізація хортингіста означає, що кожен вибір характеризується прогресивним розвитком особистості, вмінням відкривати в собі нового, несподіваного досвіду. Третя модель – актуалізація означає вміння реально оцінювати себе, власні вчинки й дії. Четверта модель – чесність та прийняття відповідальності хортингіста за свої дії, істотні моменти самоактуалізації. П'ята модель –

допомагає розвивати в хортингіста здатність до конструктивної лінії життєвого шляху. Шоста модель – самоактуалізація, як постійний процес розвитку в хортингіста своїх потенційних здібностей. Сьома модель – особистісне прозріння, як перехідний момент самоактуалізації, усвідомлення себе та світу вільного від внутрішнього конфлікту й тривожності, здатність хортингіста конструктивно використовувати свої внутрішні резерви. Восьма модель – останній крок у становленні самоактуалізованої особистості хортингіста, що проявляється в подоланні психологічних механізмів захисту та подальшій роботі у відмові від них [10].

Важливими напрямками, що вивчаються в системі психотерапевтичної підготовки хортингіста, є *напрямок аналітичної психотерапії центррованої на клієнті*. Мета психотерапії даного напрямку: допомогти хортингісту подолати внутрішні деструктивні сили. При опануванні психотехнік центррованої терапії увага практичних психологів-хортингістів акцентується на моделях допомоги невротикам усвідомити свій ідеалізований образ, показати, що цей образ є суттєвою причиною внутрішніх конфліктів. У процесі аналітичної роботи практичні психологи-хортингісти засвоюють основні психотерапевтичні прийоми переорієнтування установок і життєвих планів клієнта, активізують у них конструктивні сили, прагнення до саморозвитку та самореалізації. Сутність психотерапії, центральної на клієнті, ґрунтується на таких *основних принципах*: психотерапія, що акцентується на емоційних аспектах особистості; психотерапія, що ґрунтується на конкретній ситуації (за принципом „тут і тепер“); психотерапія, що зорієнтована на ініціативу клієнта, допомогу у вирішенні проблеми хортингіста з мінімальною участю психотерапевта.

Психологічна допомога практичних психологів-хортингістів спрямовується на адекватне усвідомлення питання про сенс свого життя та особливо про конкретну особистість у даний момент. Це висвітлюється в основних напрямках логотерапії, як однієї з базових мотиваційних тенденцій поведінки й діяльності практичного психолога-хортингіста. Надаючи психологічну допомогу практичні психологи-хортингісти усвідомлюють, як людина знаходить сенс свого життя, що є ключовим для практичної психотерапії. Положення про унікальність сенсу життя дає можливість психологам-хортингістам моделювати змістовну характеристику можливих позитивних життєвих сценаріїв особистості під час тренувальних занять.

Розрізняючи три групи цінностей сенсу свого життя, практичні психологи-хортингісти усвідомлюють значення творчості, переживань і системи цінностей. Пріоритет має цінність творчості, основним засобом якої є реалізація в навчально-тренувальній діяльності. Основний парадокс і новизна пов'язана з цінностями ставлень до отриманих результатів змагань із хортингу. При будь-яких обставинах хортингіст здатний зайняти осмислену позицію й у зв'язку з цими обставинами надавати, наприклад, своєму стражданню від поразки на змаганнях глибокий життєвий зміст. Таким чином, життя людини завжди змістовне та цілеспрямоване. Практичні досягнення логотерапії пов'язані з ціннісною системою ставлень, із знаходженням хортингістами сенсу свого існування в кризових умовах і в стресових ситуаціях, що здаються безвихідними. Однак, звернення до них виправдані, коли всі інші можливості вплинути на результати змагань і подальшу долю хортингіста вичерпані. З прийняттям рішення, з вибором особистості пов'язана відповідальність хортингіста за свою подальшу спортивну діяльність. Проблема відповідальності – є основною проблемою логотерапії. Знайшовши сенс життя, людина несе відповідальність за реалізацію цього унікального сенсу. За цих умов від індивіда вимагається прийняття рішення, бажає він цього чи ні, здійснення сенсу в певній ситуації. Необхідність і свобода локалізовані не на одному рівні, свобода домінує над будь-якою необхідністю, людина вільна в реалізації сенсу, що надає динамізму життю. За цих умов психотерапевтична підготовка хортингістів-психологів спрямовується на особистісне професійне зростання їх як майбутніх професіоналів, підготовки до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

**Висновки.** Вивчення методики термінової індивідуальної психологічної допомоги хортингістам у різних критичних життєвих ситуаціях засвідчує, що результативність спортивних досягнень залежить від їх уміння долати в процесі занять хортингом стресу,

який виникає під час напружених навчально-тренувальних і спортивних змагань. Визначається *стрес* як стан психічного напруження, що виникає в спортсменів під час активної діяльності в найскладніших і дуже важких умовах як у процесі повсякденних тренувальних занять, так і в особливо критичних ситуаціях під час змагань. Практика засвідчує, що коли хортингісти переносять великі навантаження в процесі тренувань, вони проходять три стадії: спочатку їм дуже важко, потім вони звикають до напруженого навантаження і в них з'являється „друге дихання“ й, зрештою, юні хортингісти втрачають силу та завершують тренування. Така трифазна реакція організму спортсмена є загальним законом, із адаптаційним синдромом або біологічним стресом.

Первинна реакція організму спортсмена на стрес є реакцією тривоги, а також може бути соматичним вираженням загальної мобілізації захисних сил організму хортингіста. Ця реакція тривоги є, власне, лише першою стадією відповідної реакції організму на загрозливий вплив великого навантаження. За тривалого впливу будь-якого навантаження, здатного викликати таку реакцію організму, настає стадія адаптації. Це свідчить, що жоден організм хортингіста не може перебувати в стані реакції тривоги нескінченно. Тому, навіть дуже сильному спортсмену несумісне довге перебування на стадії перевантаження, тобто на стадії тривоги. Якщо ж організм тренуваного спортсмена все ж таки перебуває певний час на стадії перевантаження, то слідом за первинною реакцією обов'язково настає стадія резистентності.

Аналіз результатів дослідження різних критичних стресових ситуацій також засвідчує, що вияви другої фази не збігаються з виявами реакції тривоги, а деколи й цілком протилежна їм. Наприклад, якщо в період реакції тривоги в спортсмена спостерігається загальне виснаження тканин, то на стадії резистентності вага тіла спортсмена повертається до норми. А за ще тривалішого впливу така набута адаптація організму спортсмена знову втрачається. І настає третя фаза – стадія виснаження організму, яка є надзвичайно тривожною для спортсмена, що часто призводить до захворювань. Отже, взаємовплив стресу та захворювань може бути подвійним: хвороба може викликати стрес, а стрес – хворобу. Тому кожен спортсмен, який вимагає адаптації свого організму до великого навантаження, викликає стрес, то будь-які захворювання його організму пов'язані з певними виявами стресу, адже, хвороби викликаються тими чи іншими адаптаційними реакціями. Таке емоційне потрясіння організму спортсмена призводить часто до захворювань через стресову дію. В цьому разі основними причинами захворювань є надмірні або неадекватні реакції організму спортсменів під час регулярних навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення особливостей термінової індивідуальної допомоги хортингістам різних вікових груп у стресових ситуаціях; підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у кризових умовах із залученням професійних інструкторів і викладачів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Зубалій М. Методика формування експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом / М. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 14–21.
4. Зубалій Н. Моделі професійної підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях / Н. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 78–82.
5. Зубалій Н. П. Основы психотерапии: учеб. пособ. / Н. П. Зубалій, А. М. Левочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.

6. Зубалій Н. Особливості групової психотерапії у тренінговій діяльності хортингістів / Н. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 65–71.
7. Маслоу А. Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія личности: тексти: [под ред. Ю. Г. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – М. : МГУ, 1982. – 295 с.
8. Практична психологія: навч.-метод. комплекс / В. І. Бондар, Н. П. Зубалій, В. М. Махінов, С. В. Страшко та ін.; за ред. Н. П. Зубалій. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 771 с.
9. Професійна підготовка практичного психолога як конкурентоспроможного фахівця: теорія і практика: навчально-методичний посібник / за заг. ред. академіка НАПН України В. І. Бондаря, професора О. Я. Митника. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 392 с.
10. Психотерапевтическая энциклопедия [под ред. Б. Д. Карвасарського]. – СПб. : ПитерКом, 2002. – 1024 с.

#### REFERENCES

1. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Zubalii, M. (2015). *Metodyka formuvalnoho eksperymentu z viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv u protsesi zaniat khortynhom* [Methodology of forming experiment on military-patriotic education of senior pupils in the process of horting classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 14–21). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Zubalii, N. (2016). *Modeli profesiinoi pidhotovky psykholohiv do nadannia dopomohy khortynhistam u skladnykh sotsialno-psykholohichnykh sytuatsiiakh* [Models of professional training of psychologists to assist hortingists in difficult socio-psychological situations]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 78–82). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Zubalii, N. P., & Levochkina, A. M. (2001). *Osnovy psikhoterapii* [Basics of psychotherapy]. Kyiv: MAUP.
6. Zubalii, N. (2015). *Osoblyvosti hrupovoi psykhoterapii u treninhovii diialnosti khortynhistiv* [Features of group psychotherapy in the training activities of hortingists]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 65–71). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Maslou, A. (1982). *Samoaktualizatsiia* [Self-updating]. In Gippenreiter, Yu. H., Romanova, V. V. (Eds.), *Psikhologiia lichnosti*. Moscow: MHU.
8. Bondar, V. I., Zubalii, N. P., Makhinov, V. M., & Strashko, S. V. et al. (2012). *Praktychna psykholohiia* [Practical psychology]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
9. Bondar, V. I., & Mytnyk, O. Ya. (Eds.). (2015). *Profesiina pidhotovka praktychnoho psykholoha yak konkurentnospromozhnoho fakhivtsia: teoriia i praktyka* [Professional training of psychologist-practitioner as a competitive specialist: Theory and practice]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
10. Karvasarskiy, B. D. (Ed.). (2002). *Psikhoterapevticheskaia entsyklopediia* [Psychotherapeutical encyclopedia]. St. Petersburg: PiterKom.

#### **Ніна Зубалій.**

#### **Термінова індивідуальна психологічна допомога хортингістам у стресових ситуаціях.**

У статті розкривається проблема психотерапевтичної допомоги психологів до надання допомоги хортингістам у стресових ситуаціях. Стресові ситуації виникають у молодих людей в напружених умовах, під час яких допускаються помилки в розподілі та переключенні уваги, значні порушення в розкритті пізнавальних процесів, у стриманні, пам'яті й мисленні в процесі занять, порушенні координації рухів, неадекватності емоційних реакцій тощо. В роботі проаналізовано психотерапевтичний напрям,

спрямований на термінову допомогу особистості в різних критичних життєвих стресових ситуаціях. Цей напрям у сучасних умовах допомагає особистості адаптуватися до середовища, яке постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності та міжособистісних взаємостосунках. Тому психотерапія застосовується з метою допомоги пацієнту в критичних стресових умовах позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану, навколишнього середовища та оволодіти конструктивними моделями поведінки в критичних стресових ситуаціях.

**Ключові слова:** особистість, психотерапевтична підготовка, практичний психолог, хортингіст, стресові ситуації, моделі поведінки, самоактуалізація особистості, психотерапія, хортингіст, психологічна допомога, професійна підготовка, координація рухів, емоційні реакції.

**Nina Zubalii.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Urgent Individual Psychological Assistance to Horting Sportsmen in Stress Situations.***

*The article reveals the problem of psychotherapeutical training of psychologists-practitioners to providing aid for horting sportsmen in stress situations. Stress situations occur when young people experience tension condition under which some mistakes are made in the allocation and refocusing of attention, severe violations in cognitive processes, in self-command, memory and thinking during trainings, motion coordination violations, inadequacy of emotional reactions etc are conspicuous. In the paper, the psychotherapeutical line is analyzed directed at urgent assistance to a person in different critical life stress situations. This line in modern conditions helps a personality to adapt to the constantly changing environment, reduces a tension in professional activity and interpersonal relationships. Psychotherapy is used with the aim of assistance to a patient in critical stress situations, of removing psychic deviations, of changing one's own attitude to oneself, one's state, environment, and of mastering constructive behavior models in critical stress situations.*

**Key words:** personality, psychotherapeutical training, psychologist-practitioner, stress situations, behavior models, self-updating, psychotherapy, horting sportsman, psychological assistance, professional training, motion coordination, emotional reactions.

**Нина Зубалий.**

***Срочная индивидуальная психологическая помощь хортингистам у стрессовых ситуациях.***

*В статье раскрывается проблема психотерапевтической подготовки практических психологов к оказанию помощи хортингистам в стрессовых ситуациях. Стрессовые ситуации возникают в молодых людей в напряженных условиях, во время которых допускаются ошибки в распределении и переключении внимания, возникают значительные нарушения в раскрытии познавательных процессов, в отображении, памяти и мышлении в процессе занятий, нарушении координации движений, неадекватности эмоциональных реакций и др. В работе проанализировано психотерапевтическое направление на срочную помощь личности в различных критических жизненных стрессовых ситуациях. Это направление в современных условиях помогает личности адаптироваться к среде, которая постоянно меняется, снимает напряжение в профессиональной деятельности и межличностных взаимоотношениях. Поэтому психотерапия применяется с целью помощи пациенту в критических стрессовых условиях избавиться от психических отклонений, изменить отношение к себе, своему состоянию, окружающей среде и овладеть конструктивными моделями поведения в критических стрессовых ситуациях.*

**Ключевые слова:** личность, психотерапевтическая подготовка, практический психолог, стрессовые ситуации, модели поведения, самоактуализация личности, психотерапия, хортингист, психологическая помощь, профессиональная подготовка, координация движений, эмоциональные реакции.