

Мукачівський державний університет
Гуманітарний факультет
Кафедра психології

Дипломна робота ОС «Бакалавр»

на тему: Психологічні основи профілактики професійного стресу

Виконала: студентка 5 курсу,
групи ПП-51з, спеціальності
6.030103 «Практична психологія»
Галинець К.В.

Керівник: Березовська Л.І.
Рецензент: Андрушко Я.С.

Мукачево – 2020 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ	
1.1. Основні підходи до розуміння стресу в психології	6
1.2. Стрес у професійній діяльності	11
1.3. Методи попередження професійного стресу	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ	
2.1. Процедурно-організаційний перебіг та методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	34
2.3. Рекомендації з профілактики професійного стресу	48
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічні зміни, які спостерігаються в українському суспільстві, значною мірою торкаються і освітньої галузі. Це зумовлює виникнення значної кількості стресових чинників в діяльності працівників освіти, які в поєднанні з особистісними характеристиками, сприяють виникненню професійного стресу, що негативно позначається на ефективності професійної діяльності та власному самопочутті. Зважаючи на це, проблема дослідження психологічних чинників професійного стресу працівників закладу освіти заслуговує додаткового вивчення. Останнім часом зростає інтерес до вивчення професійного стресу, оскільки його негативні наслідки впливають не лише на психічне і фізичне здоров'я окремого працівника, але й на організаційне середовище та ефективність діяльності організації в цілому.

В останні кілька десятиліть вивчення стресу стало однією з найбільш популярних тем у психологічній науці і практиці. Актуальність даної проблематики очевидна. Не підлягає сумніву, що все зростаюча інтенсивність і напруженість сучасного життя проявляються на психологічному рівні в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних переживань, реакцій і призводить до формування виражених і тривалих стресових станів.

Проблема стресів, пов'язаних з професійною діяльністю представляє собою сферу перетину багатьох галузей – від фізіології та медицини до психології та соціології. Це обумовлено, з одного боку, фізіологічними і психологічними механізмами стрес-реакцій, а з іншого – соціальним характером наслідків виробничих стресів. Тривалі професійні стреси призводять до виникнення синдрому емоційного вигорання.

Аналіз літератури показує, що проблема стресу є предметом досліджень багатьох науковців. Інтенсивне дослідження феномену стресу почалося після опублікування праць Г.Сельє у 50-х рр. ХХ ст., у яких основну увагу було звернуто на фізіологічні зміни в організмі під дією стресорів. Щоб

відокремити психологічний компонент від фізіологічних реакцій у розвитку стресу, були введені поняття «психічне напруження» (Н.І.Наєнко) та «психологічний стрес». Останній розумівся як продукт пізнавальних процесів суб'єкта (Р.С.Лазарус, К.Петерсон, Дж.М.Розенток, М.І.Селегман). Російські дослідники проблем стресу зосереджували свою увагу як на психологічних, так і на фізіологічних компонентах цього явища (Г.Г.Аракелова, В.К.Васильєва, Л.А.Китаєв-Смик, Н.І.Наєнко, М.Н.Русалова).

В психолого-педагогічній літературі накопичений великий матеріал з вивчення цього питання. Проблемі професійного стресу, як фактору, що впливає на працездатність, якість праці і стан здоров'я працівників закладу освіти, присвячені дослідження багатьох зарубіжних авторів (Р.Дж.Барк, Х.Босовіч, К.Дж.Вайман, Дж. Грінберг, М.Епплі, Р.Д.Каплан, С.Коен, Д.Дж.Кокс, К.Л.Купер, Дж.І.МакГрат, Г.В.Салвенді, М.Дж.Сміт, Дж.Шаріт). Серед російських досліджень з цієї проблематики відомими є праці А.А.Баранова, В.А.Бодрова, Н.Є.Водоп'янової, А.Б.Леонової, В.І.Медведева. Що стосується українських вчених, то дослідження в цьому напрямку, ведуть Т.В.Зайчикова, Л.М.Карамушка, О.М.Клімова, О.Ю.Мартинюк, В.В.Павленко, М.М.Панасюк, В.І.Розов, М.Л. Смульсон, С.І.Хаїрова.

Проблема психологічного здоров'я особистості, що живе в нестабільному світі та складних соціально-економічних умовах, набула особливої актуальності наприкінці ХХ – на початку ХХІ століття. Підвищений інтерес до людини як до суб'єкта праці звернув увагу дослідників на зміни, які відбуваються з особистістю в процесі виконання професійної діяльності. Актуальність даної проблематики зумовила вибір теми нашого дослідження – «Психологічні основи профілактики професійного стресу».

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, емпіричному розгляді професійного стресу, методів його профілактики та розробки рекомендацій з попередження професійного стресу.

Виходячи з поставленої мети дослідження нам необхідно вирішити такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень професійного стресу та методів його попередження.

2. Емпірично виявити та описати прояв професійного стресу працівників закладу освіти.

3. Розробити рекомендації щодо профілактики професійного стресу.

Об'єкт дослідження – професійний стрес.

Предмет дослідження – психологічна профілактика професійного стресу.

Для розв'язання поставлених завдань було застосовано такі **методи**: теоретичні – аналіз наукової літератури, узагальнення опрацьованих даних, синтез вивченої інформації; емпіричні методи: методики: «Опитувальник Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна», «Методика «Прогноз» за В.А. Бодровим», «Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко», «16 факторний особистісний опитувальник Р.Б.Кеттелла»; методи математичної статистики: порівняльний аналіз, кореляційний аналіз.

База дослідження – працівники Ільницької ЗОШ І-ІІІ ступенів Іршавського району. Вибірка склала 28 досліджуваних.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, працівниками закладів освіти для надання рекомендацій з профілактики професійного стресу працівників.

Публікації під час навчання.

Галинець К.В. Окремі питання дослідження професійного стресу. / Галинець В., Березовська Л.І. // Професійна соціалізація особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2020 р., Мукачево / ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. – Мукачево : РВВ МДУ, 2020. – С. 89-90.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичний аналіз досліджень професійного стресу та професійного вигорання; проаналізовано методи профілактики професійного стресу; емпірично виявлено та описано прояв професійного стресу та розроблено рекомендації як засоби профілактики професійного стресу.

У результаті теоретичного аналізу визначено, що стрес (англ. - stress, напруження, тиск) – емоційний стан та фізіологічні зміни в організмі, які виникають у напружених обставинах як відповідь на незвичні для людини подразники. 1972 року Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес - це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Професійний стрес – емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним і емоційним перевантаженням. Психологи зазначають, що у стресовому стані людина частіше припускається помилок, їй важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподілення уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, уваги, мислення), спостерігається розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, виникає загальне гальмування чи повна дезорганізація діяльності. Крім негативних фізіологічних наслідків для організму людини (підвищення кров'яного тиску, серцевий напад, головний біль, розлади шлунку тощо) стреси можуть у свою чергу вкрай негативно впливати на якість педагогічного процесу.

Професійний стрес розглядається, як правило, в плані негативного впливу на професійну діяльність.

Визначаються кілька рівнів синдромів стресу професійної діяльності:

- перший рівень – опис суб'єктивних репрезентацій окремих стрес-факторів або стресових ситуацій, сприйманих суб'єктом як обтяжливі або

утрудняють успішне виконання професійної діяльності, що негативно позначаються на якості життя і душевний комфорт;

- другий рівень опису синдромів професійного стресу – симптоми переживань стресу у вигляді гострих короточасних, хронічних, домінуючих стресових чи постстресових станів. Прикладами таких станів є стани зниженої працездатності (монотонія, психічне перенасичення, напруженість, стрес, стомлення). Як зазначає Водоп'янова, «стресові симптоми можуть бути виявлені у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени – почуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція; може статися підйом, але може з'явитися і гальмування, супроводжуване почуттям втоми, відчуттями млявості і втратою інтересу. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, поява скутості в рухах або в спілкуванні»;

- третій рівень опису синдромів стресу професійної діяльності – симптоми стійких особистісних і поведінкових деструкції і деформацій. Професійні деструкції – це поступово накопичені негативні наслідки робочих стресів у вигляді стійких змін структури та змісту професійної діяльності, а також структури особистості суб'єкта. Професійні деструкції негативно позначаються на продуктивності, задоволеності працею, на розвитку особистості суб'єкта праці.

За результатами методики «Методика дослідження рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна» визначено у значній кількості досліджуваних підвищений рівень, як особистісної так і реактивної тривожності. А це в свою чергу безпосередньо підвищує ризик професійного стресу. Адже тривожність – індивідуальна особливість, що проявляється в схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги, та у низькому порозі її виникнення.

За методикою «Прогноз» за В.А.Бодровим було виявлено досить невтішні показники, адже більшість досліджуваних має незадовільний рівень

нервово-психічної стійкості, що може в подальшому негативно вплинути на їх загальний психічний стан, діяльність та стійкість до стресових ситуацій.

За методикою «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина» визначено, що найбільше емоційне вигорання в досліджуваних проявляється через компонент «редукція особистих досягнень», а найменше – через компонент «деперсоналізація». Але це свідчить про те, що досліджувані потребують психологічної допомоги, підтримки та проведення корекційної роботи.

За «16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла» визначено, що в групі з незадовільним рівнем нервово-психічної стійкості спостерігається вищий рівень розвинутої уваги, дещо нижчий рівень розвитку інтелекту, емоційна нестійкість та тривожність, більше проявляється замкненість, підпорядкованість, стриманість, нерішучість, дипломатичність та нонконформізм. В групі з добрим та задовільним рівнями нервово-психічної стійкості більше проявляється емоційна стійкість та впевненість у собі, товариськість, домінантність, експресивність, сміливість, прямолінійність

За кореляційним аналізом визначено взаємозв'язки між нервово-психічною стійкістю, емоційним вигоранням та особистісним характеристикам.

Також нами були рекомендації з профілактики професійного стресу. Дані рекомендації дадуть ефективні способи профілактики виникнення професійного стресу, чи боротьби з вже існуючим. Адже ми бачимо що більшу частину ситуацій, що викликають стрес, людина здатна вирішити самостійно. Головне зрозуміти та прийняти те, що серйозні зміни – це невід'ємна частина нашого життя. І тільки від нашого сприйняття цих змін залежить – стануть вони для нас стресовими чи нададуть можливості для отримання цінного досвіду.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>