

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної і прикладної психології

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавра

(освітньо - кваліфікаційний рівень)

на тему: **«Професійний стрес як індикатор розвитку кризи»**
«Professional stress as an indicator of overall crisis development»

Виконала: студентка 4 курсу денної форми навчання
напряму підготовки 6. 030102- «Психологія»

Пупкова Олександра Андріївна

Керівник: к.психол.н., проф. Будіянський М.Ф. _____
(підпис)

Рецензент: д.психол.н., проф. Родіна Н.В. _____
(підпис)

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ДЕК №

Протокол засідання кафедри

протокол № _____ від _____ р.

№ _____ від _____._____.2018 р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою

ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ЕК

_____ Подшивалкіна В.І.

_____ Родіна Н.В.

(підпис)

(підпис)

Одеса – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ РОЗВИТКУ СТРЕСУ ТА КРИЗИ В ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1. Загальні закономірності розвитку професійного стресу.....	5
2. Основні теорії й моделі розвитку професійного стресу.....	10
3. Дослідження професійної кризи в вітчизняній та зарубіжній психології.....	37
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	42
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
1. Організація, етапи емпіричного дослідження.....	43
2. Характеристика методик дослідження професійного стресу та кризи.....	44
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	47
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ЯК ІНДИКАТОР РОЗВИТКУ КРИЗИ.....	48
3.1. Кореляційний аналіз між показниками, що вивчаються.....	48
3.2. Вираженість психологічного та професійного стресу в вибірці респондентів.....	49
3.3. Вираженість чутливості до кризи в респондентів, що досліджується.....	51
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59
ДОДАТОК.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальна, економічна й політична нестабільність, швидка зміна ринку, динамічний розвиток і впровадження нових технологій на виробництві виступають як фактори, що спричиняють виникнення стресу та кризи в професіоналів.

Проблема дослідження стресу та кризи відноситься до числа класичних в науці й має багаторічну історію. Окремі її аспекти розглядаються не тільки в медико-психологічних напрямках (Б.Г. Ананьєв, Л.М. Аболін, В.Ф. Березін, В.В. Віноградов, Л.О. Кітаєв-Смик, М.Д. Левітов, Ю.О. Олександровський, О.П. Саннікова, Г. Сельє, Ч.Д. Спілбергер, Б.М. Теплов, О.Я. Чебикін та ін.), але і в професійних (В.О. Бодров, І.В. Бринза, Є.Ф. Зеєр, Є.Н. Іванова, Є.А. Клімов, Р.В. Ложкін, О.Ц. Пуні, К.К.Платонов, П.А. Рудік, Ю.Л. Ханін, В. Штерн та інші).

В психології під поняттям професійний стрес – розуміють феномен, що виражається в психічних і соматичних реакціях, які виникають в напруженій ситуації в трудовій діяльності людини.

Як засвідчує літературний аналіз специфіка поняття «професійний стрес» полягає в тім, що воно відбиває особливості стресового стану (у його причинах, проявах і наслідках), що виникає при здійсненні різних видів професійної діяльності на конкретних трудових постах, але й аналіз характерних рис проявів стресу залежно від змістовної специфіки професії. Тому професійні завдання й професійне середовище в цілому є тими ключовими утвореннями, у взаємозв'язку з якими розглядається розвиток стресу в професійній діяльності.

Розвиток стресу обумовлений безліччю причин, важливе місце серед яких займають фактори психологічної й соціальної природи може привести особистість до переживання кризи. Ступінь виразності й феноменологія проявів стресу в конкретної людини залежать від особливостей емоційно-особистісної сфери, індивідуального досвіду й контексту групових і організаційних взаємодій, у рамках яких здійснюється професійна діяльність.

Відтак, актуальність проблеми дослідження та недостатня його розробленість і зумовили вибір теми дипломної роботи «Професійний стрес як індикатор розвитку кризи».

Мета дослідження: виявити зв'язки між показниками професійного стресу та чутливості до кризи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку стресу та чутливості до кризи в професійній діяльності особистості.
2. Відібрати комплекс методів та методик діагностики професійного стресу та кризи.
3. Виявити ймовірні кореляційні зв'язки між показниками розвитку стресу та чутливості до кризи.
4. Провести порівняльний аналіз в групах, що різняться за вираженістю показників стресу та чутливості до кризи.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості особистості яка переживає професійний стрес і кризи.

Предмет дослідження: показники професійного стресу та кризи, співвідношення між ними.

Теоретичною та методологічною основою дослідження стали положення психологічної науки про природу кризових станів (А.Г. Амбрумова, А.О. Баканова, І.В. Бринза, Г.О. Вайзер, Є.О. Варбан, Ф.Є. Василюк, Н.О. Деєва, О.А. Донченко, Л.Г. Дика, О.П. Саннікова, Т.М. Титаренко та ін.); теорій психології стресу (Л. І. Анциферова, О. І. Бабич, В. О. Бодров, І.В. Бринза, Ф. Є. Василюк, Л. Г. Дика, О. В. Лібін, О. В. Лібіна, Л. А. Китаєв-Смик, К. Ю. Кожевнікова, С. К. Нартова-Бочавер, Е. Л. Носенко, Г. Сельє, Ч.Д. Спілбергер, S. Folkman, R.S. Lazarus, R. Moos та ін.).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз літератури з обраної наукової проблеми, узагальнення, систематизація наукових даних); емпіричні (спостереження, тестування, бесіда); статистичні методи обробки даних (кореляційний аналіз) із використанням комп'ютерної програми SPSS 18 for

Windows; методи якісного аналізу даних (метод «профілів», «процентилю»). Для діагностики професійного стресу використані методики: «Тест на професійний стрес», автори Т.Д. Азарних, І.М. Тартишніков; «Методика для визначення ймовірності розвитку стресу», автори Т.А. Немчін й Тейлор; для дослідження чутливості до кризи «Методика для визначення чутливості до кризи», автори Т.Д. Азарних, І.М. Тартишніков.

Емпіричною базою дослідження став Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. Загальна кількість випробовуваних, які взяли участь в дослідженні склало 60 осіб віком від 26 до 48 років обох статей, студенти заочної форми навчання.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані дані можна використовувати в профілактичній та корекційній роботі психологів з професіоналами які знаходяться в стані професійного стресу та схильні до переживання професійної кризи.

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатку, списку використаної літератури.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів дослідження дає можливість сформулювати такі загальні висновки:

1. В психології під поняттям професійний стрес – розуміють феномен, що виражається в психічних і соматичних реакціях, які виникають в напруженій ситуації в трудовій діяльності людини.

Як засвідчує літературний аналіз розвиток стресу обумовлений безліччю причин, важливе місце серед яких займають фактори психологічної природи тому, вони можуть привести особистість до переживання кризи.

Під професійною кризою ми розуміємо переживання особистості, що проявляються як реакція на ситуацію неможливості реалізувати професійні плани, цілі, завдання і так далі.

2. З'ясовано, що ступінь виразності й феноменологія проявів стресу та кризи в конкретної людини залежать від особливостей емоційно-особистісної сфери, індивідуального досвіду й контексту групових і організаційних взаємодій, у рамках яких здійснюється професійна діяльність.

3. Розроблено алгоритм емпіричного дослідження, проведене формування репрезентативної вибірки, створений комплекс надійних і валідних психодіагностичних методик і організаційно-методичних процедур, релевантних завданням дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в три етапи: підготовчий, діагностичний і аналітичний.

3. Статистичні зв'язки отримані між всіма показниками, що досліджувались дозволяють сказати проте, що стрес та криза є феноменами, які пов'язані між собою.

4. За допомогою якісного аналізу з'ясовано, що не всі респонденти, які набрали високі значення за показниками психологічного та професійного стресу мають також високі значення за кризою.

В групі респондентів, які мають високий рівень психологічного та професійного стресу в 90% респондентів виявлено високу чутливість до переживання кризи і 10% респондентів таку чутливість до переживання

кризи не виявили. В групі респондентів, які мають низький рівень психологічного та професійного стресу виявлено: 80% респондентів не чутливі до кризи і 20% респондентів чутливі до кризи.

5. Виявлено, що у респондентів які знаходяться у стані професійної кризи, в порівнянні з респондентами, які знаходяться в стані рівноваги, наявність події, що викликало тривалий стрес, погіршення загального емоційного, психічного, соматичного здоров'я; виникнення змін в професійній поведінці (поява неадекватних реакцій), виникнення та прогресування емоційне деструктивних реакцій, почуття не контрольованості, що відбувається, руйнування звичного укладу життя, переживання невизначеності майбутнього, появи тривоги, гніву, депресивного настрою, постійної фізичної й психічної напруги.

Таким чином, можна констатувати, що стресова напруженість особистості в повсякденному та професійному житті виступає індикатором розвитку кризових переживань і станів особистості.

6. Отримані результати не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальший напрямок наукових пошуків може бути здійснений в напрямку вивчення ресурсів долаття професійної кризи, а також в напрямку розробки комплексу психологічних практик і рекомендацій, спрямованих на надання психотерапевтичної та консультаційної допомоги особистості, яка переживає довготривалі стреси та кризу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии./ В.А. Абабков, М. Перре - СПб.: Речь, 2004. - 166 с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. /Под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова. - М.: Педагогика, 1980. - Т. 1. - 230 с.; Т. 2.-287 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-19.
4. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания // Трудный пациент. 2009. № 12. С.10-13.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В.А. Бодров М., 2000.- 352 с.
6. Бодров В.А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса //Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. научных трудов /Под ред. В.А. Барабанщикова и А.В. Карпова. М.-Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. Вып. 2. С. 98-117.
7. Борисова Е.М. О роли профессиональной деятельности в формировании личности / Е.М. Борисова // Психология формирования и развития личности. - М., 1981. - С. 159-177.
8. Брынза И.В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности. / И.В. Брынза Дисс. канд. психол. наук - Одесса, 2000. - 281 с.
9. Брынза И.В. Переживание профессионального кризиса в деятельности преподавателя / И.В Брынза // Наук. вісн. Ізмаїл. держ. педагог. ін-ту. - Ізмаїл, 1998. - N4. - С. 23-26.
10. Брынза И.В. Тест - опросник переживания профессионального кризиса (Факторный анализ) / И.В Брынза // Весник Харьковского ун-та. - Харьков, 2000. – N 472 (серия психология). - С. 28-32.

11. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психол. журн. 1995. Т. 16. № 3. С. 90-101.
12. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика /Под науч. ред. проф. Л.И Вассермана -СПб: Речь, 2010.-192 с.
13. Водопьянова Н.Е.. Психодіагностика стресу./ Н.Е. Водопьянова.. - СПб.:Питер, 2009.- 336 с.: ил – (Серия «Практикум»).
14. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. Т. 1. М., 1982. – 488 с.
15. Голованевская В.И. Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения / В.И. Голованевская // Вестник МГУ, сер.14. Психология, 2003, №4, стр. 30-36.
16. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: Психологические механизмы. /Р.М.Грановская, И.М. Никольская - СПб.: Знание, Свет, 1999. - 352 с.
17. Грановская Р.М., Крижановская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. /Р.М.Грановская, Ю.С. Крижановская Сиб., 1994.- 248 с.
18. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и индивидуально-психологические особенности людей /К.М. Гуревич //Психолог. вопр. профессиональной пригодности. - Вильнюс, 1981. - С. 42-45.
19. Дикая Л.Г. Актуальные: проблемы и перспективы исследований в психологии труда в условиях глобализации. // Психологический журнал, 2007, т. 28, №3. С. 29-44;
20. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения /Л.И. Дементий //Журнал прикладной психологии, 2004, №3, стр. 20-25.
21. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие./ Л.Д.Демина,

- И.А Ральникова. - Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 76 с.
22. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. / Л.Г. Дикая М, 2003. – 313 с.
23. Дмитриева М.А. Профессиональное долголетие // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Под ред. В.А. Бодрова. - М.: Логос, 2007. - С. 416-422.
24. Есликова Е.В. Психологические особенности конфликтов профессионального самоопределения личности: / Е.В. Есликова Дисс. канд. психол. наук. Тобольск, 2000. – 298 с.
25. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для вузов. / Э.Ф. Зеер, Э.Э Сыманюк - М, 2005. - 240 с.
26. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения (учебное пособие для студентов). / Е.В. Змановская М.:Academia, 2004, 287 с.
27. Карвасарский Б.Д. Психотерапия./ Б.Д. Карвасарский - М.: Медицина, 1985. - 303 с.
28. Киришбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. - / Э.И. Киришбаум, А.И. Еремеева Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1990. - 144 с.
29. Климов Е.А. Психология профессионала. / Е.А. Климов - М.-Воронеж: Изд-во Ин-т практич. психологии", НПО "МОДЭК", 1996. - 400с'.
30. Козлов В.В. Социальная и психологическая работа с кризисной личностью. Методическое пособие./ В.В. Козлов - Москва, 2001 -302 с.
31. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения/ Т.Л. Крюкова // Психологический журнал, 2005, № 2, стр. 5 - 15.

32. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания /Учеб. пособие для студ. факультета психологии. //Куйбышев, 2012. — 96 с.
33. Кризисная психотерапия // Психотерапия. Под. Ред. Б.Д. Карвасарского. СПб, 2000. - 303 с.
34. Лазарус Р. (Lazarus R.S.) Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: / Р.Лазарус Пер. с англ. - М.: Наука, 1970. - С. 178-208.
35. Ларенцова Л.И. Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей: психологические аспекты. - М.: Мед-книга, 2009. - 142с.
36. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев М.: Политиздат, 1977. - 304 с.
37. Либина А. Чтобы не осталась женщина одинокой. / А. Либина - М.: Смысл, 1995. - 553 с.
38. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами / А. Либина, А. Либин // Стиль человека: психологический анализ/ Под ред. А. В. Либина. М.: Изд-во «Смысл», 1998. С. 190-204.
39. Максименко Ю.Б. Исследование эмоциональных и когнитивных компонентов в структуре психического отражения/ Ю.Б. Максименко // Психологія на перетині тисячоліть: Матеріали П'ятих Костюк. читань. -К., 1999. - Т. 2. С 396-401.
40. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации (справочник практического психолога). / И.Г. Малкина-Пых М, 2005 г. — 928 с.
41. Мамайчук И.И. Экспертиза личности в судебно-следственной практике. Учебное пособие. / И.И. Мамайчук - СПб.: Речь, 2002. - 255 с.

42. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. / В.Ю. Меновщиков - М.: Смысл, 2002. -182 с.
43. Моцкин Ю.В. Психологические основы профилактики перенапряжения. - СПб: Алетейя, 2006 - 263с.
44. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ/ К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, т. 1, № 2
45. Нартова - Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. / С.К. Нартова - Бочавер //Психологический журнал, том 18, №5, 1997 г.
46. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. / А.А. Осипова Ростов-на-Дону, 2005. – 315 с.
47. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (пособие для врачей и психологов)/ под ред. Л.И. Вассермана. - СПб.: ПНИ, 1999. – 49 с.
48. Психологія життєвої кризи/ Відп. ред. Т.М. Титаренко. - К.: Агропромвидав України, 1998. - 348 с.
49. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов СПб «Прайм-Евразия» 2006.- 479 с.
50. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление. - СПб: Речь, 2008. - 144с.
51. Романова Е.С. Психология профессионального становления личности: / Е.С. Романова Дисс. д-ра психол. наук. - М, 1991. - 611 с. - Машинопись.
52. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников М.: Генезис, 1996, - с. 228.

53. Ромек В.Г., Канторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях./ В.Г. Ромек, В.А. Канторович, Е.И. Крукович СПб, 2005. – 320 с.
54. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. /С.Л. Рубинштейн - СПб: Питер, 2000. 720 с.
55. Рубцов М.Ю. Научное обоснование критериев производственного стресса при различной степени напряженности умственного труда у работников современных офисов /Автореф. дис. ... канд. биол. наук.// М., 2010.
56. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. Самара: Изд. дом "БАХРАХ-М", 2000. 656 с.
57. Санникова О.П., Брынза И.В. Профессиональный кризис как один из видов психических состояний / О.П.Санникова, И.В/ Брынза. // Психологія на перетині тисячоліть: Матеріали П'ятих КостюкГВ. читань. -К.,1999. - Т.3. - С. 125-130.
58. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г.Селье М.: Прогресс, 1979. – 129 с.
59. Сандомирский М.Е. Защита от стресса: Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). / М.Е. Сандомирский - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. - 327 с.
60. Сидоров П.И. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. 2005. № 43. 8 июня. С. 14 -17.
61. Терещенко Н.Г. Психологические условия адаптации к профессио- нальному стрессу // Научно-методический электронный журнал Концепт. - 2015. - Т. 13. - С. 3046-3050. URL:
62. Титаренко Т.М. Життєва криза очима психолога / Т.М. Титаренко //Психологія життєвої кризи. - К.: Агропромвидав України, 1998. - С. 8-38.

63. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников М., 1996. – 236 с.
64. Фрейд А. Психология "Я" и защитные механизмы. /А. Фрейд -М.: Педагогика-Пресс, 1993. - 140 с.
65. Холодная М.А., Берестнева О.Г., Муратова Е.А. Онтологические основания совладающего поведения/ М.А, Холодная, О.Г. Берестнева, Е.А. Муратова //Известия Томского политехнического университета, 2006. - т.309 - № 3. - С. 210-215
66. Черепанова Е.М. Психологічний стрес: допомоги себе: допомоги себе та ребенку. / Е.М. Черепанова М., 1997.
67. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. /А.Я. Чебыкин - Одесса: Богуславль, 1992. - 168 с.
68. Штроо В.А. Исследование групповых защитных механизмов/ В.А. Штроо // Психологический журнал. - 2001. - Т.22, № 1. - С.5-15.
69. Щербатых Ю.В. Стресс и счастье на одну букву/ Ростов на Дону: //Феникс, 2011.
70. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции/ Ростов на Дону: //Феникс, 2012. – 53-65 с.
71. Lazarus R.S. Enviromental planning in the context of stress and adaptation. – Symposium “Sosiety, stress and disease”; /R.S. Lazarus Oxford, 1970. - P.436.
72. McNaughton N. Stress and behavioral inhibition / N. McNaughton // Stress - From Synapse to Syndrome/ Ed. S.C. Stanford, P. Salmon. - London: Academic Press, 1993. - P. 191-206.
73. Folkman S., Lasarus R.S. An analysis of coping in a middle-aged community sample/ S.Folkman, R.S. Lasarus // J. of Helth and Soc.Behavior. 1980. V. 21. P.219-239