

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П.ДРАГОМАНОВА

Марковець Олена Леонідівна

УДК 37.015.3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЙОГО
ВИНИКНЕННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2005

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, професор

Лисянська Таїсія Миколаївна,

Національний педагогічний університет

імені М.П.Драгоманова,

Інститут дистанційного навчання,

заступник директора

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор

Семиченко Валентина Анатоліївна,

Центральний інститут післядипломної

педагогічної освіти АПН України,

проректор

кандидат психологічних наук, доцент

Хомич Галина Олексіївна,

Переяслав-Хмельницький державний

педагогічний університет імені Григорія Сковороди,

доцент кафедри загальної і практичної психології.

Провідна установа: Південноукраїнський державний педагогічний

університет імені К.Д.Ушинського,

кафедра психології, Міністерство освіти і науки України, м. Одеса.

Захист відбудеться “20” квітня 2005 року о 14.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, 01601, Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у науковій бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 01601, Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розіслано “28” лютого 2005 року.

Вчений секретар

спеціалізованої вченої ради

Л.В. Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. У березні 2002 року Кабінет міністрів України прийняв державну програму “Вчитель”. Серед головних цілей програми - забезпечення економічних і соціальних гарантій професійної самореалізації педагогічних працівників та ствердження їхнього високого соціального статусу в суспільстві. У програмі поставлено ряд завдань, серед яких є оптимізація кадрового забезпечення навчальних закладів та модернізація системи підготовки учителів. Ми вважаємо, що ці завдання можна виконати шляхом створення такої системи освіти, що приділяє увагу психологічному здоров'ю вчителя.

Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що обумовлює її стресогенність. Зрозуміло, що вчитель, який систематично перебуватиме у стресовому стані, не зможе повноцінно виконувати свої професійні обов'язки.

Сучасна система освіти спрямована на забезпечення майбутнього вчителя необхідною методикою з навчання і виховання підростаючого покоління. Психологічна служба школи орієнтована на дітей, їхніх батьків та вчителів. Проте у зв'язку з великим навантаженням та браком часу психологи не завжди встигають приділити достатньо уваги вчителям. Отже, вчителі як представники стресонебезпечної професії, потребують захисту. Ефективним способом захисту вчителів від професійного стресу, на наш погляд, є попередження його виникнення у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів.

Дослідження стресу, започатковане Г.Сельє, набуло подальшого розвитку у працях Л.М.Аболіна, В.А.Бодрова, Р.М.Грановської, Л.А.Китаєв-Смика, Т.Кокса, Г.Купера, Р.Лазаруса, Л.Є.Паніна, М.Є.Сандомирського, Р.А.Тиграняна, О.Я.Чебикіна та інших дослідників. Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е.І.Бистрицька, В.А.Бодров, Дж.Віткін, Л.А.Китаєв-Смик, О.С.Копіна, Н.В.Самоукіна, В.А.Татенко, О.Я.Чебикін, О.М.Черепанова), зокрема дослідженню професійного стресу (М.Борневасер, Дж.Грінберг, Г.Купер, Л.Леві). Висвітлено вплив професійної діяльності на особистість та здоров'я вчителя (В.С.Агавелян, А.А.Баранов, І.В.Золотаренко, Л.М.Мітіна, А.А.Реан, Є.І.Рогов, Н.В.Самоукіна, І.В.Сурніна, Т.М.Титаренко та ін.). Останнім часом у вітчизняній та зарубіжній психології активно розробляється проблема синдрому емоційного вигорання в учителів (В.Б.Богущ, В.В.Бойко, С.Маслач, Т.Н.Ронгінська, І.В.Сурніна, Т.В.Форманюк); вивчається проблема саморегуляції учбової діяльності (Л.М.Мітіна, Н.В.Самоукіна, В.А.Семиченко, О.Я.Чебикін, Т.С.Яценко та ін.)

Однак, при всьому розмаїтті досліджень досі не вивчені детермінанти виникнення професійного стресу в учителів, залишається поза безпосередньою увагою проблема попередження професійного стресу вчителя.

Недостатнє вивчення та соціальна значущість проблеми обумовили вибір **теми** нашого дисертаційного дослідження – “Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів”.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входить до плану науково-дослідних робіт кафедри психології НПУ імені М.П.Драгоманова при розробці теми „Соціально-психологічні основи підготовки вчителя в умовах педагогічного вузу” та затверджена Вченою радою НПУ імені М.П.Драгоманова (протокол № 8 від 26.02.04) та Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології АПН України (протокол №5 від 25.05.04).

Об'єктом нашого дослідження є професійний стрес вчителя.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного стресу вчителя та шляхи і засоби попередження його виникнення у майбутніх вчителів.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей професійного стресу вчителя, що виявляються в його інтенсивності і специфіці детермінант та розробка програми з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх учителів.

В основу нашого дослідження було покладено **припущення** про те, що психологічні особливості професійного стресу вчителя виявляються в специфіці детермінант інтраособистісного, професійно-соціального та професійно-міжособистісного характеру. Пріоритетною є інтраособистісна група факторів, центральною ланкою якої є суб'єктивна оцінка факторів інших груп як стресогенних.

Ефективність роботи з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх вчителів може бути забезпечена шляхом формування адекватної оцінки дійсності раціонально-емотивними засобами.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези визначені такі **завдання**:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми стресу у сучасній психологічній літературі.

2. Виявити психологічні особливості професійного стресу вчителя, зокрема інтенсивність і детермінанти його виникнення.

3. Створити модель виникнення професійного стресу вчителя.

4. Теоретично обґрунтувати та розробити програму з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх учителів раціонально-емотивними засобами.

Теоретико-методологічною основою дослідження є основні положення про сутність особистості (Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, С.Л.Рубінштейн); механізми та закономірності психічної саморегуляції (Б.Г.Ананьєв, О.Я.Чебикін); принцип актуалізації особистісного потенціалу як детермінанти становлення особистості (А.Маслоу, К.Роджерс, Т.М.Титаренко); концепція стресу Г.Сельє; теорія психологічного стресу Р.Лазаруса та С.Фолкмена; теоретико-прикладні основи професійного формування майбутнього спеціаліста (В.А.Семиченко, Н.В.Чепелєва); теоретичні та методологічні засади соціально-психологічного тренінгу (Л.А.Петровська, О.С.Прутченков, К.Рудестам, Т.С.Яценко); когнітивний напрямок у психотерапії, зокрема раціонально-емотивний підхід, розроблений А.Елісом.

У процесі дослідження для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези використовувались такі **методи**: теоретичний аналіз та систематизація наукових знань з проблеми стресу, психодіагностичні методи дослідження актуальних станів учителів (бесіди, спостереження, анкетування, тестування), психолого-педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий), статистичні методи обробки даних (кореляційний та частотний аналіз).

Експериментальна база дослідження. У констатуючому експерименті взяли участь учителі шкіл міста Мелітополя та Мелітопольського району загальною кількістю 290 осіб (188 учителів Запорізького інституту післядипломної освіти, 55 учителів школи №16, 47 учителів школи №6), а також 208 студентів 1-5 курсів філологічного факультету Мелітопольського державного педагогічного університету.

Формуючий експеримент здійснювався на базі Мелітопольського державного педагогічного університету зі студентами 4-го курсу філологічного факультету (експериментальна група – 35 осіб, контрольна група – 31 особа).

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалась теоретичною обґрунтованістю вихідних положень; використанням надійних і валідних діагностичних методик, адекватних предмету, меті і завданням дослідження; репрезентативністю вибірки досліджуваних; поєднанням кількісної і якісної обробки одержаних даних; застосуванням методів математичної статистики в оцінці результатів дослідження із залученням новітніх технологій обробки даних.

Наукова новизна та теоретичне значення результатів дослідження полягають у тому, що:

- вперше вивчено психологічні особливості професійного стресу вчителя: його інтенсивність у учителів і студентів старших курсів, специфіка детермінант виникнення; створена модель виникнення професійного стресу вчителя; сформульовано визначення професійного стресу вчителя.

- модифіковані діагностичні методики дослідження професійного стресу вчителя та детермінант його виникнення.

- уточнено поняття стресу та характер зв'язків між професійним стресом вчителя та особистісними особливостями (тривожністю, агресивністю, фрустрованістю, ригідністю, нейротизмом, емоційною стабільністю), між професійним стресом вчителя та стресовими станами вчителів (психосоціальним стресом, синдромом емоційного вигорання).

- набула подальшого теоретичного обґрунтування теорія регуляції стресових станів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що створена автором система попередження виникнення професійного стресу у майбутніх учителів раціонально-емотивними засобами та сформульовані на цій основі рекомендації можуть бути використані у процесі професійної підготовки вчителів і в роботі практичного психолога у закладах освіти; теоретичні та практичні висновки дослідження можуть бути використані при викладанні різноманітних психологічних курсів (“Загальна психологія”, “Педагогічна психологія”, “Психологія особистості”, “Психодіагностика і корекція”).

Особистий внесок автора полягає у виявленні психологічних особливостей професійного стресу вчителя, розробці моделі виникнення професійного стресу вчителя, а також у обґрунтуванні і розробці програми з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх учителів раціонально-емотивними засобами. У спільній публікації автору належить розробка програми спецкурсу “Захист психічного здоров'я педагога”.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Головні положення та результати дисертаційного дослідження доповідались та отримали схвалення на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів та молодих вчених “Актуальні проблеми практичної психології в системі освіти” (Херсон, 2002р.), на Всеукраїнській науково-практичній конференції “Роль антропологічного фактора в освітніх технологіях XXI століття” (Мелітополь, 2002р.), на звітних наукових конференціях молодих вчених НПУ імені М.П.Драгоманова (Київ, 2001, 2002, 2003 рр.), на науково-практичній конференції “Терапія душі” (Одеса, 2004р).

Теоретичні підходи дослідження, експериментальні результати доповідались та обговорювались на засіданнях кафедри психології НПУ імені М.П.Драгоманова та кафедри практичної психології Мелітопольського державного педагогічного університету.

Результати роботи **впроваджуються** у навчальний процес Мелітопольського державного педагогічного університету (довідка №06/1750 від 12.11.2004), Мелітопольської філії Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка №37 від 12.11.2004), а також у роботу Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка №325 від 11.11.2004).

Публікації. Зміст та результати роботи відображено у 6 публікаціях (з них 3 статті у наукових фахових виданнях, затверджених ВАК України, 3 статті у збірниках наукових праць науково-практичних конференцій).

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних літературних джерел (252 найменування, з них 65 іноземною мовою), 8 додатків. Основний зміст роботи викладено на 186 сторінках комп'ютерного тексту, загальний – на 246. У роботі вміщено 26 таблиць, 15 діаграм на 26 сторінках.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, сформульовано гіпотезу та завдання дослідження, розкрито наукову новизну, теоретичне та практичне значення роботи, наведено дані про апробацію результатів дослідження та публікації за темою дисертації, її структуру та обсяг.

У **першому розділі** *“Теоретичні аспекти проблеми стресу в сучасній психології”* здійснено аналіз психологічної літератури з теми дослідження: представлено змістовні характеристики найважливіших складових стресу; описано процеси, характерні для стресу; висвітлено особливості різноманітних видів стресу; описано вплив стресу на життєдіяльність і здоров'я людини, а також на професійну діяльність, зокрема педагогічну.

Феномен стресу став об'єктом дослідження багатьох вчених. Зміст поняття стресу набув значних змін з моменту його появи, що пов'язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів проблеми. Неоднозначність розуміння природи стресу призвело до розходжень у поглядах на його сутність, до розбіжності трактувань феномену стресу. Усе це свідчить про необхідність подальшого розвитку цього поняття. У роботі за результатами теоретичних досліджень нами було сформульовано визначення стресу, як комплексної психофізіологічної реакції, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів як стресогенних.

На сучасному етапі до чинників виникнення стресу дослідники відносять різноманітні фактори. Визначальними у виникненні стресу є суб'єктивні чинники – суб'єктивна оцінка факторів як стресогенних (В.А.Бодров, М.Борневассер, Б.Доренвенд, Л.А.Китаєв-Смик, Т.Кокс, Р.Лазарус). Інтерпретація факторів як стресогенних багато у чому визначається індивідуально-психологічними особливостями індивіда (внутрішні фактори). Велика кількість робіт присвячена вивченню внутрішніх факторів, серед яких дослідники виділяють характеристики нервової системи, темперамент, нейротизм, інтроверсію, тривожність, агресивність, самооцінку, локус контролю і т.п. (О.І.Бистрицька, Ю.В.Бушов, Т.Н.Васильєва, Г.А.Гайдукевич, В.І.Євдокимов, В.Л.Марищук, А.В.Махнач, Ю.В.Мойкін, Г.С.Нікіфоров, А.О.Прохоров, М.Є.Сандомирський, О.П.Саннікова, І.В.Сергеєва, В.Н.Чернобровкін, І.А.Черняновська). Однак

залишаються невивченими основні внутрішні детермінанти виникнення професійного стресу вчителя.

Стрес є причиною розвитку багатьох соматичних захворювань. Аналіз літературних джерел виявив велику кількість досліджень, що вказують на зв'язок між стресом і ослабленням імунної системи організму, виникненням серцево-судинних захворювань, хвороб шлунково-кишкового тракту, м'язовою напругою, смертністю (А.В.Бобров, Н.Г.Гаранян, Г.Гельб, П.Зігель, Р.Калимо, А.В.Калуєв, Т.В.Кончугова, К.Кулл, Р.Лаботкін, Є.О.Лазебна, Л.Леві, С.Б.Маннук, Т.Мейман, С.Б.Першин, В.Райлі, Х.І.Рассек, Г.Сельє, І.В.Судаков, А.Степто, І.В.Сурніна, Н.В.Тарабріна, Р.А.Тигранян, А.Б.Холмогорова, Є.А.Юматов та ін.). Однак, на сьогодні дослідники стресу не мають єдиної думки щодо питання про те, є стрес безумовно шкідливим або безумовно корисним, чи існують межові стани, при яких він виявляє себе подвійно. Характер стресової реакції, що призводить до адаптації або хвороби, визначається різноманітними факторами: видом стресу – дистрес чи евстрес (Г.Сельє), фізичний чи психологічний (В.А.Бодров, Л.А.Китаєв-Смик та ін.), тривалістю стресу – короткочасний чи пролонгований (Н.В.Самоукіна), силою подразника – мала доза чи надмірна.

Неоднозначне ставлення дослідників до загальної оцінки стресу пов'язане також з різним трактуванням стресу. У сучасній психології виділяються різноманітні класифікації стресових станів, в основу кожної з яких покладено специфічні ознаки стресу. Так, за характером походження виділяють психологічний та фізіологічний стрес, інформаційний та емоційний психологічний стрес (В.А.Бодров, Б.Доренвенд, Л.А.Китаєв-Смик, Р.Лазарус, Г.Сельє,); за модальністю – евстрес чи дистрес, конструктивний чи деструктивний стрес (Н.В.Самоукіна, Г.Сельє); за часовим фактором – короткочасний чи тривалий стрес (Н.В.Самоукіна); за гендерним фактором – чоловічий чи жіночий (Дж.Віткін, А.І.Кіколов, Ю.В.Мойкін, І.Хаджиолова); за віковим фактором – дорослий чи дитячий (Ю.В.Бушов, М.Далева, А.В.Махнач, О.В.Скалько, І.Хаджиолова). Окремо виділяють такі різновиди стресових станів, як фрустрація (Б.Г.Ананьєв, В.С.Мерлін, Т.В.Форманюк, В.А.Якунін) та посттравматичний стрес (Є.О.Лазебна, Н.В.Тарабріна, Є.М.Черепанова, І.В.Шаллан). Кожна з цих класифікацій дає можливість дослідити різні аспекти феномену стресу.

Останнім часом все більш актуальним стає питання професійного стресу у зв'язку з його впливом на стан здоров'я робітників, продуктивність і якість праці (В.А.Бодров, М.Борневассер, Дж.Грінберг, Р.А.Карасек, Г.Купер, Л.Леві, Дж.І.МакГрат, Н.В.Самоукіна, Дж.Сельвенді, Дж.Шеріт та ін.). Вітчизняні та зарубіжні дослідники відзначають, що професія вчителя належить до ряду стресогенних (М.Альберг, Н.А.Амінов, О.А.Анісімова, В.Б.Богуш, Т.І.Губіна, І.В.Золотаренко, Н.В.Клюєва, Н.С.Ломоносова, М.Мескон, Л.М.Мітіна, Т.Н.Ронгинська, В.А.Семиченко, І.В.Сергєєва, І.В.Сурніна, Ф.Хедоурі та ін.). З одного боку

розвиток професійного стресу провокують об'єктивні умови – особливості професійної діяльності, з іншого боку під впливом особливостей професійної діяльності в учителів починаються необоротні особистісні зміни, що мають негативний характер – професійні деформації. Дослідження професійних деформацій вчителя (В.В.Бойко, Е.Ф.Зеєр, В.І.Золотаренко, І.Ю.Зубкова, Р.А.Макаревич, Є.І.Рогов, Л.Н.Собчик, В.А.Сонін, В.Н. Чорнобровкін) виявили, що певні деформації є особистісними детермінантами виникнення стресу. В окремих випадках професійна деформація може виникати у формі синдрому емоційного вигорання, який руйнує професійну діяльність вчителів і спричиняє виникнення психосоматичних захворювань (В.В.Бойко, В.Б.Богуш, Е.Ф.Зеєр, Н.В.Клюєва, Л.М.Мітіна, Т.Н.Ронгинська, І.В.Сурніна, Т.В.Форманюк). Таким чином, виникнення професійного стресу вчителя зумовлюють зовнішні (особливості професійної діяльності) і внутрішні (особистісні особливості) фактори. Усе вищезгадане стало теоретичною основою для вивчення психологічних особливостей професійного стресу вчителя.

У другому розділі *“Психологічні особливості професійного стресу вчителя”* представлено процедуру організації дослідження стресових станів та детермінант виникнення професійного стресу вчителя, наведено психодіагностичний комплекс, проаналізовано результати дослідження вивчення психологічних особливостей професійного стресу вчителя, обґрунтовано емпіричну модель виникнення професійного стресу вчителя.

На етапі констатуючого експерименту в роботі досліджувались психологічні особливості професійного стресу вчителя, що виявлялися в його інтенсивності та специфіці детермінант. Для досягнення поставленої мети передбачалось розв'язання наступних завдань дослідження: визначення інтенсивності стресових станів у вчителів і студентів після проходження ними активної педагогічної практики; дослідження впливу професійного стресу на психосоматичний стан та професійну діяльність учителів; визначення основних детермінант виникнення професійного стресу вчителя.

Відповідно до завдань констатуючого експерименту дослідження проводилося в два етапи впродовж 1998–2002 років. На першому етапі досліджувались інтенсивність стресових станів та їх вплив на здоров'я та професійну діяльність учителів. Другий етап був присвячений вивченню детермінант виникнення професійного стресу вчителя.

Для проведення експериментального дослідження було сформовано психодіагностичний комплекс, який умовно можна розділити на дві взаємодоповнюючі групи методик: перша група методик призначена для вивчення інтенсивності стресових станів, друга - для вивчення детермінант виникнення професійного стресу вчителя. До складу психодіагностичного комплексу входили наступні методики: шкала самооцінки актуальних станів “Симптоми стресу” за Т.Коксом; професіографічний опитувальник Г.Купера “Фактори стресу в

професійній діяльності”; методика “Шкала психосоціального стресу” Л.Рідера; особистісний опитувальник В.В.Бойко “Діагностика рівня емоційного вигорання”; анкета “Основні стресори в роботі вчителя” (авторська розробка); тест-опитувальник “ЕРІ” і шкала “Самооцінка психічних станів – “ТФАР”, розроблені Г.Ю.Айзенком. На першому етапі дослідження методики першої групи Л.Рідера, Г.Купера, В.В.Бойко використовувались з метою визначення інтенсивності стресових станів, на другому етапі ці методики дали змогу вивчити стрес-фактори, що викликають різні стресові стани (психосоціальний та професійний стрес, синдром емоційного вигорання). За допомогою методик другої групи “ЕРІ” і “ТФАР” Г.Айзенка та анкети “Основні стресори в роботі вчителя” на другому етапі дослідження було проведено вивчення детермінант виникнення професійного стресу вчителя.

У дослідженні брали участь учителі шкіл міста Мелітополя і вчителі Запорізького інституту підвищення кваліфікації, загальною кількістю 290 осіб. Впродовж обох етапів проводилося також дослідження серед 208 студентів 1-5 курсів філологічного факультету Мелітопольського державного педагогічного університету, з метою виявлення інтенсивності стресових станів у студентів старших курсів після проходження ними активної педагогічної практики та вивчення детермінант виникнення професійного стресу у майбутніх учителів.

Вивчення проявів стресу поведінкового та психосоматичного характеру дозволило визначити вираженість певної симптоматики стресу в учителів: майже третина симптомів виявляється у великій кількості респондентів – від 30% до 70%, що свідчить про те, що для вчителів характерними є стресові стани.

Дослідження інтенсивності професійного стресу зафіксувало у 1999 році у 91% вчителів значну інтенсивність професійного стресу: у 89,2% досліджуваних рівень професійного стресу перевищив норму, у 1,8% вчителів було виявлено підвищений рівень стресу. Лише у 9% вчителів професійний стрес зафіксовано у межах норми. Дослідження професійного стресу, проведене у 2002 році серед іншої вибірки вчителів зафіксувало аналогічні дані: у 81,6% досліджуваних професійний стрес перевищив норму, 6,6% учителів виявляли підвищений рівень професійного стресу. У межах норми професійний стрес був зафіксований у 11,8% вчителів. Таким чином, спостерігається стійка висока інтенсивність професійного стресу в учителів. Дослідження, проведене серед студентів старших курсів після проходження ними активної педагогічної практики, зафіксувало прояви професійного стресу: близько 83,3% студентів знаходяться під дією професійного стресу, що перевищив норму, у 3,8% - професійний стрес досяг підвищеного рівня. Таким чином, спостерігається майже однакова інтенсивність професійного стресу у вчителів і студентів після проходження ними активної педагогічної практики, що зумовлює необхідність подальшого вивчення чинників його виникнення та пошуку шляхів попередження професійного стресу у майбутніх учителів.

Результатом тривалих стресових станів може стати формування синдрому емоційного вигорання. За результатами констатуючого дослідження у 19,2% вчителів виявлено сформовану першу фазу цього синдрому - “напругу”, більш ніж у третини вчителів (39,2%) виявлено сформовану другу фазу синдрому - “резистенцію” і 11,2 % досліджуваних демонструють сформовану третю фазу - “виснаження”, що свідчить про деструктивний вплив професійного стресу на професійну діяльність та здоров’я вчителів. Дослідження зафіксувало прояви емоційного вигорання серед студентів старших курсів після проходження ними активної педагогічної практики: у 7,6% студентів виявлено сформовану першу фазу цього синдрому - “напругу”, у 19% - другу фазу - “резистенцію” та у 4,5% - третю фазу - “виснаження”.

В результаті кореляційного аналізу даних, отриманих при дослідженні стресових станів учителів, було зафіксовано наявність прямого зв’язку професійного стресу з психосоціальним стресом і синдромом емоційного вигорання. Також були виявлені зв’язки між професійним стресом і особистісними характеристиками: між професійним стресом і тривожністю, фрустрованістю, нейротизмом зафіксовано прямий зв’язок; між професійним стресом і агресивністю, ригідністю – непрямий; між професійним стресом і емоційною стабільністю – зворотний зв’язок.

На другому етапі констатуючого експерименту досліджувались детермінанти виникнення професійного стресу у вчителів і студентів та динаміка суб’єктивного оцінювання стресорів студентами різних курсів.

З метою детального вивчення детермінант виникнення професійного стресу вчителя нами була розроблена анкета “Основні стресори в роботі вчителя”. Попередні бесіди, опитування і спостереження дали підставу для виділення 35 основних стресорів, що виявляються в професійній діяльності вчителя. Дія кожного стрес-фактора оцінювалась за чотирибальною шкалою. За результатами проведення анкетування визначалась середня оцінка кожного стрес-фактора, що дало змогу визначити і порівняти ієрархію стресорів у вчителів і студентів, а також простежити динаміку зміни оцінювання факторів студентами різних курсів. Аналіз результатів анкетування виявив наступні тенденції: оцінка стресорів студентами зменшується зі збільшенням терміну навчання. Проте оцінка стрес-факторів студентами старших курсів залишається вищою за оцінку вчителів. Отже, навіть проходження педпрактики не гарантує повного ознайомлення з реаліями професійної діяльності.

У результаті аналізу даних анкетування і кореляційного аналізу даних, отриманих у процесі дослідження психосоціального і професійного стресу, синдрому емоційного вигорання та особистісних характеристик вчителів, було виявлено, що розвиток професійного стресу зумовлюється професійними, соціальними та особистісними стресорами. Найбільш стресогенними для вчителів є такі професійні фактори, як недостатня забезпеченість

навчального процесу ТЗН і наочністю; байдуже ставлення учнів до навчання; перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів. До соціальних стрес-факторів відносяться, в першу чергу, незадовільна зарплата; падіння престижу навчання і професії вчителя; відсутність впевненості в завтрашньому дні. На виникнення професійного стресу та формування синдрому емоційного вигорання, як в учителів, так і у студентів, впливають такі особистісні детермінанти як нейротизм, тривожність і фрустрованість. Агресивність і ригідність також впливають на розвиток вищевказаних станів, але меншою мірою. Високий рівень екстраверсії і задоволеність своїм професійним вибором сприяють стресостійкості.

Аналіз результатів констатуючого дослідження дозволив виділити основні групи детермінант професійного стресу вчителя. З огляду на специфіку діяльності вчителя було виділено три основні групи детермінант: професійно-міжособистісну, професійно-соціальну та інтраособистісну групи факторів.

В результаті теоретичних і експериментальних досліджень було створено модель виникнення професійного стресу вчителя: професійний стрес учителя розвивається у результаті суб'єктивної оцінки дії зовнішніх факторів (професійно-міжособистісного і професійно-соціального характеру) як стресогенних під впливом внутрішніх факторів (інтраособистісних) (рис. 1).

Рис. 1. Модель виникнення професійного стресу вчителя

Таким чином, професійний стрес вчителя – це комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки дії зовнішніх факторів (професійно-міжособистісних і професійно-соціальних) під впливом внутрішніх факторів (інтраособистісних).

Отже, результати експериментального дослідження свідчать про високу інтенсивність стресових станів вчителів (наявність майже у 90% вчителів підвищеного рівня професійного стресу та рівня професійного стресу вище норми, прояви синдрому емоційного вигорання) і їхній негативний вплив на професійну діяльність і здоров'я вчителів. У студентів старших курсів після проходження ними активної педагогічної практики виявлено прояви професійного стресу та навіть зафіксовано прояви синдрому емоційного вигорання, суб'єктивне оцінювання студентами стресорів в роботі вчителя вище за оцінювання стресорів вчителями. Загалом результати констатуючого дослідження свідчать про те, що студенти за час навчання у вищих навчальних закладах не одержують достатньої підготовки щодо попередження виникнення професійного стресу.

У третьому розділі “Раціонально-емотивні засоби попередження виникнення професійного стресу у майбутніх вчителів” обґрунтовано концептуальні засади, представлено зміст та основні напрями формуючого експерименту з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх вчителів. У його змісті описуються основні підходи до управління

стресовими станами в сучасній науці; формулюються цілі та завдання формуючого дослідження, спрямованого на попередження виникнення професійного стресу вчителя; представлено теоретичні та методологічні засади проведення роботи з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх учителів, обґрунтовується комплекс раціонально-емотивних засобів попередження виникнення професійного стресу; описана загальна процедура організації роботи з попередження професійного стресу у майбутніх учителів; аналізуються результати, отримані в ході контрольного експерименту; накреслюються перспективи впровадження отриманих результатів у процес професійної підготовки вчителів і в роботу практичного психолога школи.

У результаті проведеного теоретичного та експериментального дослідження ми припустили, що, оскільки центральною ланкою у виникненні стресу є саме суб'єктивна оцінка, то ефективним способом попередження виникнення професійного стресу вчителя є зміна сприйняття основних аспектів когнітивної оцінки стресора (висунутої вимоги, спроможності її виконати і важливості з нею впоратись) раціонально-емотивними засобами.

Теоретико-методологічною основою профілактичної системи є раціонально-емотивний підхід, розроблений А.Елісом, головна мета якого полягає у встановленні й усуненні системи патогенних інтерпретацій, що призводять до порушень емоційних і поведінкових реакцій.

Метою роботи з попередження професійного стресу було формування адекватної оцінки дійсності раціонально-емотивними засобами, що відповідає отриманим результатам теоретичного й експериментального дослідження, методологічним засадам раціонально-емотивної терапії. У зв'язку з цим було виділено основні завдання попереджувальної роботи: формування системи знань про стрес і шляхи управління стресовими станами; розвиток позитивного мислення; розвиток адекватної самооцінки; розвиток навичок конструктивного педагогічного спілкування; навчання прийомам безконфліктного спілкування, попередження конфлікту в педагогічній діяльності, оптимальної поведінки в конфліктній ситуації; розвиток особистісного і професійного самовизначення; навчання прийомам саморегуляції.

Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі управління стресовими станами у цілому, і професійним стресом зокрема, показав значну розмаїтість у виборі форм і методів різними авторами. Слід відзначити, що, незважаючи на велику кількість методів, не існує єдиного універсального підходу до управління стресовими станами. На нашу думку, добір методичних засобів попередження виникнення професійного стресу в учителів необхідно проводити з урахуванням особливостей їх професійної діяльності (наявності специфічних стресорів). Таким чином, згідно з моделлю виникнення професійного стресу вчителя було виділено основні напрями роботи з попередження професійного стресу. Попереджувальна робота щодо стрес-факторів соціально-професійної групи реалізовувалась в таких напрямках:

формування системи знань про соціально-професійні стрес-фактори; розвиток адекватної оцінки дійсності; розвиток позитивного мислення; навчання прийомам саморегуляції. Стосовно дії міжособистісно-професійних стресорів робота здійснювалась за такими напрямками: формування системи знань про стрес-фактори міжособистісно-професійного походження; розвиток навичок конструктивного педагогічного спілкування; навчання прийомам безконфліктного спілкування, попередження конфлікту в педагогічній діяльності, оптимальної поведінки в конфліктній ситуації; навчання прийомам саморегуляції. Роботу з попередження дії інтраособистісних стресорів проводили за таким напрямками: розвиток адекватної самооцінки; формування системи знань про індивідуально-особистісні детермінанти виникнення стресу; розвиток особистісного і професійного самовизначення; навчання прийомам саморегуляції.

Методичною основою роботи з попередження виникнення професійного стресу вчителя стали раціонально-емотивні засоби. Основним методом раціонально-емотивного підходу є дискусування ірраціональних настанов. Основною когнітивною технікою дискусування, використаною в нашій роботі, була техніка наукового опитування. Емотивними техніками дискусування були формування раціонально-емотивних образів та використання гумору. Тренінг розвитку навичок спілкування проводився у рамках поведінкової техніки дискусування.

Розроблена програма з попередження виникнення професійного стресу була втілена нами у формі спецкурсу “Психологічні основи регуляції стресових станів, що виникають у професійній діяльності вчителя”. Апробація здійснювалась в першому півріччі 2002/2003 навчального року на базі Мелітопольського державного педагогічного університету. В експерименті брали участь студенти 4-го курсу філологічного факультету, спеціальність “українська мова і література та іноземна мова і література”, а також “іноземна мова і література”. В експериментальну групу ввійшло 35 осіб.

У межах системного підходу, здійснюваного у роботі, була реалізована трикомпонентна система попередження професійного стресу вчителя. Основними складовими цієї системи є когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти. Когнітивний компонент містить повідомлення необхідної інформації про стрес, причини його виникнення, дію на організм та засоби попередження і корекції негативних наслідків. Поведінковий компонент виражається у відпрацьовуванні конструктивних форм поведінки. Емоційний компонент полягає у формуванні прийнятних реакцій в емоційно значущих ситуаціях. На лекційних заняттях, де в основному реалізовувався когнітивний компонент, були розглянуті основні положення теорії стресу: загальна характеристика стресу, причини виникнення стресових станів, їхні наслідки, класифікація стресових станів. Окрема увага приділялася особливостям виникнення і

протікання професійного стресу вчителя. Розглядалася тема регуляції стресових станів, у рамках якої висвітлювалися питання профілактики і корекції психічних станів, теоретичні основи саморегуляції. На практичних заняттях здійснювалась реалізація всіх компонентів роботи з попередження виникнення професійного стресу.

Практична частина складалася із блоків, спрямованих на розв'язання завдань попереджувальної роботи. У ході першого блоку проводилася первинна діагностика актуальних станів. Блоки 2-6 проводилися у формі інтегрованого тренінгу з елементами тренінгу спілкування та особистісного зростання. Тренінгові заняття проводились у відповідності до загальноприйнятих норм та принципів проведення групової роботи (Л.А.Петровська, А.С.Пругченков, К.Рудестам, Т.С.Яценко). Вправи та ігри, що входили до складу тренінгу, розроблені автором або запозичені в інших дослідників й адаптовані відповідно до мети і завдань програми.

У результаті спостережень і аналізу змін, які відбулись під час тренінгу, було виявлено наступні тенденції: сформовано систему знань про стрес і профілактично-корекційні заходи; інтенсифікувалась динаміка розвитку позитивного мислення, адекватної самооцінки, конструктивного спілкування, професійного та особистісного самовизначення та саморегуляції стресових станів. Також було виявлено, що проведення тренінгової частини відповідало критеріям успішності (О.Главнік): емоційні реакції учасників відповідали змісту вправ; усі учасники вільно спілкувались між собою; під час тренінгу були помітні невербальні вияви відкритості та зацікавленості; учасники ставили запитання за темою тренінгу, охоче брали участь у групових дискусіях; обговорення подій тренінгу продовжувалось на перервах та після тренінгу; ні тренер, ні учасники не відчували нудьги і втоми. Усе наведене дає нам підставу говорити про ефективність проведеного тренінгу.

Загалом ефективність проведеної роботи з попередження виникнення професійного стресу визначалася у процесі порівняння результатів дослідження студентів експериментальної (35 осіб) та контрольної (31 особа) груп після проходження ними активної педагогічної практики. Критеріями успішності впровадженої роботи була низька інтенсивність стресових станів (професійного стресу, синдрому емоційного вигорання).

До проведення попереджувальної роботи інтенсивність професійного стресу у студентів експериментальної і контрольної груп була майже однакова (табл. 1).

Таблиця 1.

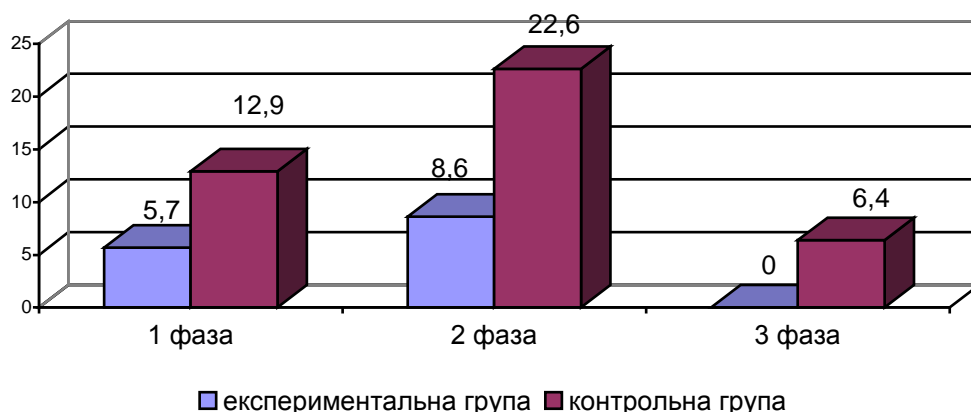
Інтенсивність професійного стресу
у студентів експериментальної і контрольної груп

Рівень професійного	Експериментальна група	Контрольна група
---------------------	------------------------	------------------

стресу	до		після		до		після	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
підвищений стрес	0	0	0	0	0	0	2	6,5
вище норми	33	94,3	28	80	28	90,3	26	83,8
норма	2	5,7	7	20	3	9,7	3	9,7

Після проведення формуючого експерименту було виявлено тенденцію до зниження інтенсивності професійного стресу у студентів експериментальної групи. Так, після проходження педагогічної практики кількість студентів з підвищеним рівнем професійного стресу в експериментальній групі дорівнює 0, у контрольній групі - 6,5%. В експериментальній групі кількість студентів з рівнем професійного стресу у межах норми дорівнює 20%, в контрольній групі - 9,7%. Таким чином, загалом результати проведення цієї методики свідчать про тенденцію поліпшення даних студентів експериментальної групи щодо рівня професійного стресу.

У результаті дослідження синдрому емоційного вигорання після проходження студентами активної педагогічної практики було виявлено, що кількість студентів в експериментальній групі зі сформованою першою фазою синдрому є вдвічі меншою ніж в контрольній (5,7% - експериментальна група та 12,9% - контрольна група). Кількість студентів зі сформованою другою фазою "резистенція" серед студентів експериментальної групи майже втричі менша (8,6%) ніж у контрольній групі (22,6%). У контрольній групі присутні студенти зі сформованою третьою фазою "виснаження" (6,4%), тоді як в експериментальній групі таких студентів немає. Таким чином, у результаті дослідження синдрому емоційного вигорання було виявлено, що показники експериментальної групи удвічі менші за показники контрольної групи



(рис. 2).

Рис. 2. Показники синдрому емоційного вигорання у студентів експериментальної та контрольної груп після проведення формуючого експерименту (%)

Крім кількісного аналізу даних, отриманих за допомогою використання стандартизованих методик, був проведений якісний аналіз даних, отриманих за допомогою порівняння самозвітів студентів контрольної й експериментальної груп. У результаті аналізу було виявлено, що студенти експериментальної групи під час проходження педпрактики використовували знання і вміння, отримані під час вивчання курсу, що зумовило зменшення інтенсивності і кількості випадків виникнення стресових станів у порівнянні зі студентами контрольної групи. Це дає підставу стверджувати, що ефективність попереджувальної роботи значно підвищиться, коли запобіжні заходи з виникнення професійного стресу вчителя будуть включені в наскрізну систему професійної підготовки майбутніх вчителів на основі виділених рекомендацій.

Таким чином, результати контрольного експерименту свідчать, що після застосування раціонально-емотивних засобів у роботі з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх вчителів зменшилась інтенсивність професійного стресу, проявів синдрому емоційного вигорання, що дозволяє зробити висновок про ефективність обраної стратегії попередження виникнення професійного стресу у майбутніх вчителів і підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

В результаті проведеного дослідження було сформульовано рекомендації щодо впровадження роботи з попередження виникнення професійного стресу у процес професійної підготовки майбутніх вчителів у вищих навчальних закладах, а також використання окремих частин курсу в якості профілактично-корекційних заходів у роботі практичного психолога школи.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі було здійснено теоретичний аналіз проблеми професійного стресу вчителя, вивчені психологічні особливості професійного стресу вчителя, створена та апробована система попередження виникнення професійного стресу у майбутніх учителів раціонально-емотивними засобами.

1. На сьогодні не існує уніфікованого визначення стресу. У науці стрес переважно розуміють як емоційний стан чи реакцію поведінкового та психологічного характеру. В своїй роботі ми визначаємо стрес як комплексну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки факторів як стресогенних.

2. Професія вчителя належить до ряду стресогенних. Особливості професійної діяльності вчителя можуть провокувати ряд негативних явищ, класифікованих нами як результат професійного стресу: професійну деформацію, соматичні захворювання, синдром емоційного вигорання. Професійні деформації можуть співпадати з особистісними

детермінантами розвитку професійного стресу, зумовлюючи тим самим його подальший розвиток. Проявом професійної деформації може стати синдром емоційного вигорання, який руйнує професійну діяльність і спричиняє виникнення психосоматичних захворювань. Таким чином, виникнення професійного стресу вчителів зумовлюють зовнішні (особливості професійної діяльності) та внутрішні фактори (особистісні особливості). Вищезазначені явища негативно впливають на ефективність професійної діяльності і здоров'я вчителів.

3. Висока інтенсивність професійного стресу та прояви синдрому емоційного вигорання виявляються у значній кількості вчителів.

Зафіксовано зв'язки професійного стресу з особистісними особливостями: з тривожністю, фрустрованістю, нейротизмом - прямий зв'язок; з агресивністю, ригідністю - непрямий зв'язок; зворотний зв'язок виявлено з емоційною стабільністю. Встановлено прямий зв'язок професійного стресу з психосоціальним стресом і синдромом емоційного вигорання.

4. Для професійної діяльності вчителя характерний специфічний набір стресорів, які провокують виникнення професійного стресу.

Найбільш стресогенними для вчителів є такі професійні фактори, як недостатня забезпеченість навчального процесу ТЗН і наочністю, байдуже ставлення учнів до навчання, перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів. До соціальних стрес-факторів відносяться, в першу чергу, незадовільна зарплата, падіння престижу навчання і професії вчителя, відсутність впевненості в завтрашньому дні. На виникнення професійного стресу та формування синдрому емоційного вигорання, як в учителів, так і у студентів, впливають такі особистісні детермінанти: нейротизм, тривожність і фрустрованість. Агресивність і ригідність також впливають на розвиток вищевказаних станів, але меншою мірою. Високий рівень екстраверсії та емоційної стабільності і задоволеність своїм професійним вибором сприяють стресостійкості.

З огляду на специфіку професійної діяльності вчителя стресори можуть бути об'єднані у три групи детермінант: професійно-міжособистісну, професійно-соціальну і інтраособистісну групи.

5. Створена автором модель виникнення професійного стресу вчителя базується на положенні про те що, професійний стрес учителя розвивається у результаті суб'єктивної оцінки дії зовнішніх факторів (професійно-міжособистісного і професійно-соціального характеру) як стресогенних під впливом внутрішніх факторів (інтраособистісних).

Професійний стрес вчителя є комплексною психофізіологічною реакцією, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки дії зовнішніх факторів (професійно-міжособистісних і професійно-соціальних) під впливом внутрішніх факторів (інтраособистісних).

6. Метою роботи з попередження виникнення професійного стресу вчителя є формування адекватної оцінки дійсності раціонально-емотивними засобами. Робота з попередження виникнення професійного стресу здійснюється з урахуванням ієрархічної моделі виникнення професійного стресу вчителя. Відносно кожної з виділених груп стресорів ефективними є наступні напрямки попереджувальної роботи:

- відносно професійно-соціальних факторів: формування системи знань про професійно-соціальні стресори; розвиток адекватної оцінки дійсності, позитивного мислення; навчання прийомам саморегуляції;
- щодо попередження дії професійно-міжособистісних факторів: формування системи знань про професійно-міжособистісні стресори; розвиток навичок конструктивного педагогічного спілкування; навчання прийомам безконфліктного спілкування, попередження конфлікту в педагогічній діяльності, оптимальної поведінки в конфліктній ситуації; навчання прийомам саморегуляції;
- стосовно інтраособистісних факторів: розвиток адекватної самооцінки; формування системи знань про індивідуально-особистісні детермінанти виникнення стресу; розвиток особистісного та професійного самовизначення; навчання прийомам саморегуляції.

7. Адекватною формою реалізації профілактичної роботи, що базується на теоретичних передумовах когнітивної психології, є спецкурс “Психологічні основи регуляції стресових станів, що виникають у професійній діяльності вчителя”, практична частина якого реалізується у вигляді інтегрального соціально-психологічного тренінгу з елементами тренінгу спілкування та особистісного зростання. Використання раціонально-емотивних засобів (когнітивних, емотивних і поведінкових технік дискусії) у роботі з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх вчителів обумовлює зменшення інтенсивності професійного стресу і синдрому емоційного вигорання і дає підставу стверджувати, що підвищення ефективності професійної підготовки вчителів може бути здійснено шляхом втілення роботи з попередження виникнення професійного стресу вчителя у процес професійної підготовки майбутніх вчителів і в роботу практичного психолога у закладах освіти.

Проведене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх питань, що стосуються професійного стресу вчителя. Залишається актуальним подальше вивчення чинників виникнення синдрому емоційного вигорання у студентів, розробка програми корекції професійного стресу вчителів, впровадження розробленої попереджувальної роботи зі студентами у процес професійної підготовки майбутніх вчителів на основі виділених рекомендацій.

Основний зміст дисертації відображено у таких публікаціях:

1. Марковець О.Л. Проблема стресу в професійній діяльності вчителя // Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М.П.Драгоманова. - Київ. - 2001. – Вип.14. - С. 311–316
2. Марковець О.Л. Синдром емоційного вигорання вчителів як наслідок стресу в професійній діяльності // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: педагогіка і психологія: Збірник статей. - К.: Пед. преса, 2002. – Вип.4.– С. 145-149
3. Марковець Е.Л. Исследование стрессовых состояний у педагогов // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. – Одеса. - 2000. - №4. - С. 61-65
4. Марковець О.Л. До постановки питання діагностики стрес-факторів у роботі вчителя // Актуальні проблеми практичної психології в системі освіти: Збірник наукових праць. – Херсон: Персей, 2002. - С. 159–162
5. Марковець О.Л. Профілактика виникнення професійного стресу у майбутніх вчителів // Наукові записки: Збірник наукових статей Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова / Укл. П.В.Дмитренко, Л.Л.Макаренко. – К. – НПУ. - 2003. – Вип.ЛП(52). - С. 7–91
6. Марковець Л.Н., Марковець Г.В., Марковець Е.Л. Проблема регуляції стрессовых состояний, возникающих у учителей в процессе профессиональной деятельности // ПостМетодика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Роль антропологічного фактора в освітніх технологіях ХХІ століття”. – Полтава, 2002. - №7-8 (45-46). - С. 165–170 (Автором розроблена програма спецкурсу)

Анотації

Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 2005.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню психологічних особливостей професійного стресу вчителя та розробці попереджувальних заходів з виникнення професійного стресу у майбутніх учителів раціонально-емотивними засобами. Уточнено зміст поняття стресу. Вивчено психологічні особливості професійного стресу вчителя, зокрема його інтенсивність і специфіка детермінант виникнення. Модифіковані діагностичні методики дослідження професійного стресу вчителя та детермінант його виникнення. Вивчено і систематизовано основні детермінанти виникнення професійного стресу вчителя та створено модель виникнення професійного стресу вчителя, сформульовано визначення професійного стресу вчителя.

Розроблено та апробовано систему з попередження виникнення професійного стресу у майбутніх учителів раціонально-емотивними засобами, доведено її ефективність, сформульовані рекомендації з використання попереджувальних заходів у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів.

Ключові слова: стрес; професійний стрес; модель виникнення професійного стресу вчителя; детермінанти професійного стресу вчителя: соціально-професійні, міжособистісно-професійні, інтраособистісні; раціонально-емотивні засоби; когнітивні, емотивні та поведінкові техніки дискусії.

Марковець Е.Л. Психологические особенности профессионального стресса и предупреждение его возникновения у будущих учителей. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М.П.Драгоманова, Киев, 2005.

Диссертационное исследование посвящено изучению психологических особенностей профессионального стресса учителя и разработке программы предупреждения профессионального стресса у будущих учителей рационально-эмотивными средствами.

В результате теоретического анализа психологической литературы было установлено, что исследование данной проблемы является актуальным, так как особенности возникновения и предупреждения профессионального стресса у учителей остаются недостаточно изученными в современной психологической науке. В работе представлены содержательные характеристики составляющих стресса, описаны процессы, характерные для стресса, освещены особенности различных видов стресса, описано влияние стресса на жизнедеятельность и здоровье человека, а также на профессиональную деятельность, в частности, педагогическую. В результате теоретического исследования было выявлено, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных и может провоцировать развитие негативных явлений, классифицированных нами как результат профессионального стресса: профессиональную деформацию, синдром эмоционального выгорания, соматические заболевания. Возникновение профессионального стресса у учителей детерминируют внешние факторы (условия профессиональной деятельности) и внутренние факторы (личностные особенности).

С целью определения психологических особенностей профессионального стресса учителя, заключающихся в интенсивности и специфике детерминант возникновения, использовались методики для изучения стрессовых состояний и личностных характеристик. В результате исследования были выявлены и систематизированы основные детерминанты возникновения профессионального стресса учителя. Создана модель возникновения

профессионального стресса учителя: профессиональный стресс учителя развивается в результате субъективной оценки действия внешних факторов (профессионально-межличностных и профессионально-социальных) как стрессогенных под воздействием внутренних факторов (интраличностных). Сформулировано определение профессионального стресса учителя как комплексной психо-физиологической реакции, возникающей в результате субъективной оценки действия внешних факторов (профессионально-межличностных и профессионально-социальных) как стрессогенных под воздействием внутренних факторов (интраличностных).

На основе созданной модели была разработана и апробирована система предупреждения профессионального стресса у будущих учителей, целью которой является формирование адекватной оценки действительности рационально-эмотивными средствами в форме спецкурса «Психологические основы регуляции стрессовых состояний, возникающих в профессиональной деятельности учителя». Работа по предупреждению возникновения профессионального стресса учителя осуществлялась с учетом иерархической модели возникновения профессионального стресса учителя. Относительно каждой из выделенных групп стрессоров эффективными являются различные направления предупреждающей работы. Относительно профессионально-социальных факторов необходимо формировать систему знаний о профессионально-социальных стрессорах; развивать адекватную оценку действительности, позитивное мышление; обучать приемам саморегуляции. Для предупреждения действия профессионально-межличностных факторов необходимо формирование системы знаний о профессионально-межличностных стрессорах; развитие навыков конструктивного педагогического общения; обучение приемам бесконфликтного общения, предупреждение конфликта в педагогической деятельности, оптимального поведения в конфликтной ситуации; обучение приемам саморегуляции. Относительно интраличностных факторов надо развивать адекватную самооценку; формировать систему знаний об индивидуально-личностных детерминантах возникновения стресса; развивать личностное и профессиональное самоопределение; обучать приемам саморегуляции. Анализ эффективности формирующего эксперимента свидетельствует о том, что в результате применения рационально-эмотивных средств уменьшилась интенсивность профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания. Сформулированные рекомендации позволяют использовать результаты диссертационного исследования в процессе профессиональной подготовки учителей и в работе практического психолога в учреждениях образования.

Ключевые слова: стресс; профессиональный стресс; модель возникновения профессионального стресса учителя; детерминанты возникновения профессионального стресса учителя: социально-профессиональные, межличностно-профессиональные, интраличностные,

рационально-эмотивные средства; когнитивные, эмотивные и поведенческие техники дискутирования.

Markovets H.L. The psychological peculiarities of the professional stress and the preventive means against its appearing among future teachers. - Manuscript.

Dissertation for Candidate degree in Psychological Sciences on a speciality 19.00.07 - Pedagogical and Age Psychology. – National pedagogical university named after M.P.Dragomanov, Kyiv, 2005.

The research is devoted to the studying of the psychological peculiarities of the teacher's professional stress and the development of preventive means against the appearing of the future teachers' professional stress by rational-emotive means. The meaning of the notion of stress is specified. The psychological peculiarities of the teacher's professional stress were learned, in particular its intensity and the specific features of its origin. The diagnostic methods of the researching of the teacher's professional stress and the determinants of its appearing are modified. The main determinants of the teacher's professional stress are systematized and the model of the appearing of the teacher's professional stress is created. The definition of the teacher's professional stress is formed. The preventive system against the appearing of the future teachers' professional stress by rational-emotive means is developed and tested, its effectiveness is proved, the recommendations as to the preventive means against the professional stress in the process of the future teachers' training.

Key word: stress; professional stress; a model of origin of the teacher's professional stress; determinants of origin of the teacher's professional stress: social-professional, interpersonal-professional, intropersonal, rational-emotive means; cognitive, emotive and behavioral discussion technics.