

Чепурко І.П.

СТРЕСИ В ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ ТА ЇХ ЗАПОБІГАННЯ

В ієрархії чинників активної життєдіяльності, творчого потенціалу та самореалізації викладача ВНЗ важливе місце належить його професійному здоров'ю. Здоров'я викладача позначається на результатах його професійної діяльності, тому питання збереження і зміцнення здоров'я вважається одними із пріоритетних у сфері його життєвих та фахових інтересів. Під професійним здоров'ям у психолого-педагогічній науці розуміють здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості викладача в умовах педагогічної діяльності.

Праця викладача ВНЗ відноситься до розряду складних та найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. На це є певні об'єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, поява певних професійних деформацій, соціальна незахищеність тощо. На сьогодні у Міжнародній класифікації хвороб навіть виявлено окремий стан - "професійний стрес". Один із наслідків тривалого професійного стресу - синдром емоційного згорання - стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця.

Факторами, які викликають стрес у викладачів ВНЗ, є непорозуміння зі студентами, колегами по роботі, несправедливе ставлення до них із боку керівництва, домашні негаразди та багато інших. На цьому фоні розвивається цілий спектр захворювань - гіпертонія, інфаркт міокарда, гастрит, виразкова хвороба шлунка, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет, інші порушення ендокринної системи, судинні захворювання мозку тощо.

На етапі професійної діяльності здоров'я викладача може бути збережене, зміцнене тільки наполегливою працею над собою, звичкою до самодисципліни і самообмежень. Корисно для педагога побудувати власну програму збереження професійного здоров'я, захисту від професійного стресу. Обсяг такої роботи залежить від особливостей кожного конкретного викладача, умов, у яких він живе і працює. У науковій літературі пропонується ряд щоденних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я: релаксація як шлях до психічного здоров'я (аутотренінг, медитація, релаксація, йога тощо); рекреація як шлях до фізичного здоров'я (гімнастика, дихальні вправи тощо); катарсис як шлях до духовного здоров'я (спілкування з мистецтвом, близькими, домашніми тваринами, альтруїстична допомога нужденним тощо).

Велике поле діяльності у напрямку збереження і зміцнення професійного здоров'я викладачів ВНЗ існує для психологічних служб навчальних закладів. Це просвітницька робота, діагностична і психокорекційна робота, комплекс різноманітних методів і засобів, серед яких варто відзначити індивідуальні та групові бесіди, консультації, круглі столи, психотренінг, психотехнічні ігри і вправи тощо. Також професійне здоров'я викладача великою мірою залежить від діяльності, яку проводить адміністрація ВНЗ з забезпечення викладачам можливостей професійного росту, налагодження соціальних й інших позитивних моментів, що підвищують мотивацію. Адміністрація повинна чітко розподілити обов'язки, продумати посадові інструкції. Від неї, у першу чергу, залежить психологічний клімат закладу і те, наскільки здоровими є взаємостосунки між викладачами.