# Лис Ю.С. ФАКТОРИ РИЗИКУ В ПРОЦЕСІ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Діяльність викладачів належить до категорії робіт, які пов´язані з використан­ ням великих обсягів інформації, комп´ютеризованих робочих місць, із прийняттям відповідальних рішень в умовах дефіциту часу, безпосереднім контактом із людьми різних типів темпераменту. Професія викладача відноситься до категорії професій особливо вразливих перед стресом, так як викладачу доводиться вирішувати різноманітні професійні завдання в умовах дефіциту часу й інформації, постійного відкритого контакту з людьми, який вимагає емоційних і фізичних сил, значного ро­ зумового навантаження, концентрації уваги, що веде до нервового і психічного на­ пруження.

У педагогічній практиці виділяють ряд факторів, що ініціюють емоційне виго­ рання. Серед цих факторів є: перевантаження роботою в цілому; різні фінансові труднощі; завантаженість роботою і відсутність вільного часу; почуття надмірно високої відповідальності за результати роботи; помилки в спілкуванні з колегами і адміністрацією; збудливість як домінуюча риса характеру; ізольована позиція в колективі; нестача часу внаслідок поганої самоорганізації.

Проаналізувавши стрес­фактори, що сприяють виникненню професійних стресів, можна виділити дві групи: зовнішні і внутрішні. До зовнішніх можливо віднести організаційні (умови і організація праці, взаємини з керівництвом і колек­ тивом, взаємини зі студентами тощо), а до внутрішніх ­ індивідуально­психологічні особливості особистості викладача (спрямованість, характер і темперамент, здібності, самооцінка, стресостійкість).

Проблема вивчення професійного стресу знайшла відображення в роботах Маккей К, Небиліцин В., Бодров В., Куликов Л., Михайлова В. , Леонова А., Кузнєцова А., Зайчикова Т., Карамушка Л., Г. Ложкін, Малишева К., Марковець О., Перегончук Н., Паньковець В. та ін.[1,2].

Для виявлення причин виникнення професіональних стресів в діяльності викладачів та вивчення впливу професійної діяльності на розвиток втоми педагога використовувались такі методи, як спостереження, опитування, тестування. В діагностичний комплекс були включені опитувальник для оцінки гострого розумо­ вого стомлення, опитувальник для оцінки ступіня хронічного стомлення, опиту­ вальник для оцінки гострого фізичного стомлення, тест самооцінки «САН», шкала самооцінки тривоги за Спілбергером­Ханіним, інтегральний метод оцінки функціонального стану людини. Для визначення оцінки стресового напруження у викладачів використовувалися тести «Ви людина емоційно врівноважена чи навпа­ ки?» та «Як уникнути стресу?», а для дослідження стресостійкості викладачів ­ особистісний опитувальник «16 факторів особистості» Р. Кеттелла (скорочений варіант); «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» доктора Холмса і доктора Ранги. За даними, отриманими в результаті проведення дослідження за ме­ тодикою Р. Кеттелла було виявлено, що у випробовуваних з невеликим стажем ро­ боти (до 5 років) середній бал стресостійкості дорівнює 4,53; середній бал стресостійкості у викладачів зі стажем від 6 до 9 років дорівнює 5,83; середній бал стресостійкості у випробовуваних з великим стажем роботи (10 і більше років) дорівнює 7,29.

На сьогодні існує досить багато методів, кінцевою метою яких є саме підвищення стресостійкості, серед яких диференціальні й інтегральні [3]. Група диференціальних методів використовується в тих випадках, коли діяльність людини пов´язана з чітко вираженими фізіологічними або психоемоційними стресами. Ви­ користання групи інтегральних методів зумовлено відносно однаковими проявами фізіологічних або психоемоційних стресів у діяльності людини. Серед них методи рефлексопрофілактики і рефлексотерапії. Методи рефлексопрофілактики й рефлексотерапії пов’язані зі впливом на біологічно активні точки шкіри людини. При цьому шкіра розглядається як інтегральна інформаційна система [4]. Її парамет­ ри динамічно змінюються під впливом стрес­факторів різного характеру, що зумов­ лено тісним функціональним зв’язком шкіри з усіма підсистемами організму люди­ ни. Безсумнівною перевагою в цьому випадку є максимальна доступність шкіри для проведення профілактичних впливів на організм людини.

Методи рефлексотерапії й рефлексопрофілактики поєднують велику групу способів впливу на біологічно активні точки шкіри. Такий вплив може здійснюватися різними способами: механічним (голкотерапія, пальпація), термічним (прогрівання, припікання і кріовплив), електричним (електропунктура), електромагнітним (магнітотерапія, лазеропунктура). Масаж біологічно активних то­ чок, що може виконуватися під час регламентованих перерв, сприятиме нормалізації тонусу організму, адекватному співвідношенню збуджувального і гальмівного процесів в структурах центральної нервової системи і активізації обмінних процесів в тканинах організму, зняттю втоми, уникненню перевтоми, поліпшенню самопо­ чуття, керуванню емоційним станом. Знаття психічної напруги можливо здійснювати за допомогою аутогенного тренування, спеціальних аудіо й відеозаписів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: [навч. посіб.для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін­тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамуш­ ки, Т.В. Зайчикової. ­ К.: Міленіум, 2004. ­ 264 с.
2. Карамушка Л.М. Психологические особенности синдрома “профессиональ­ ного выгорания” у работников банковских структур / Л. Карамушка, Т. Зайчикова, Е. Панасюк // Международный сборник научных трудов. ­ Рига, 2007.­ Том 8. ­ С. 89­111.
3. Мигаль Г. Стресостійкість людини­оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г. Мигаль, О. Протасенко [Електронний ресурс]. ­ Режим доступу :<http://www.khai.edu/csp/nauchportal/>Arhiv/OIKIT/2008/OIKIT39/p\_248­252.
4. Аврутин А.И. Практическая энергетическая акупунктура и календарь реф­ лексотерапевта / А.И. Аврутин. – Клайпеда: «Риитас», 1991. – 180 с.