

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

Діяльність викладачів належить до категорії робіт, які пов'язані з використанням 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 розумового навантаження, концентрації уваги, що веде до нервового і психічного напруження.

У педагогічній практиці виділяють ряд факторів, що ініціюють емоційне вигорання. 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 стрес-фактори, 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 колективом, взаємини зі студентами тощо), а до внутрішніх - індивідуально-психологічні 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 професійних стресів в діяльності викладачів та вивчення впливу професійної діяльності на розвиток в томи педагога використовувались такі методи, як спостереження, опитування, тестування. В діагностичний комплекс були включені опитувальник для оцінки гострого розумового стомлення, опитувальник для оцінки ступіня хронічного стомлення, опитувальник для оцінки гострого фізичного стомлення, тест самооцінки «САН», шкала самооцінки тривоги за Спілбергером-Ханінім, інтегральний метод оцінки функціонального стану людини. Для визначення оцінки стресового напруження у викладачів використовувались тести «Ви людина емоційно врівноважена чи навпаки?» 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 методикою Р. Кеттелла було виявлено, що у випробовуваних з невеликим стажем роботи (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.

Науково-практична конференція №52 (2019 р.)

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. Використання 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 параметри динамічно змінюються під впливом стрес-факторів різного характеру, що зумовлено тісним функціональним зв'язком шкіри з усіма підсистемами організму людини. 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 (голкутерапія, пальпація), термічним (прогрівання, припікання і кріовплив), електричним (електропунктура), електромагнітним (магнітотерапія, лазеропунктура). Масаж біологічно активних точок, що може виконуватися під час регламентованих перерв, сприятиме нормалізації тону організму, адекватному співвідношенню збуджувального і гальмівного процесів в структурах центральної нервової системи і активізації обмінних процесів в тканинах організму, зняттю втоми, уникненню перевтоми, поліпшенню самопочуття, керуванню емоційним станом. Зняття 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 ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. - К.: Міленіум, 2004. - 264 с.
2. Карамушка Л.М. Психологические особенности синдрома “профессионального выгорания” у работников банковских структур / Л. Карамушка, Т. Зайчикова, Е. Панасюк // Международный сборник научных трудов. - Рига, 2007.- Том 8. - С. 89-111.
3. Мигаль Г. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г. Мигаль, О. Протасенко [Електронний ресурс]. - Режим доступу : http://www.khai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/OIKIT/2008/OIKIT39/p_248-252.
4. Аврутин А.И. Практическая энергетическая акупунктура и календарь рефлексотерапевта / А.И. Аврутин. – Клайпеда: «Риитас», 1991. – 180 с.