

особливими потребами: тези доповідей: в 2-х ч.; ч. 1. – К: Університет «Україна», 2010. – 400 с. – С. 201-208.

3. Мороз О.В. Методологічні проблеми економічної освіти в Україні / О.В. Мороз, Н.П. Карачина / Збірник наукових праць // за заг. ред. І.М. Бендери, С.Б. Слободяна. – Кам'янець-Подільський, 2011. – С. 314-317.

4. Мудрик А.Б. Соціальна компетентність особистості: постановка проблеми і теоретичні аспекти дослідження / А.Б. Мудрик // Вісник чернігівського національного педагогічного університету. 2. Вип. 94 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. М.О. Носко – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – (Серія: Психологічні науки). – С. 26-29.

5. Пархоменко В.В. Проблеми формування економічної культури як регулятивного фактора професійної діяльності майбутнього економіста / В.В. Пархоменко // Міжнародний науковий вісник: збірник наук. доповідей / МОН України, Закарпатський держ. унів-тет. – 2011. – Вип. 3. Ч. 1 – С. 330-341.

6. Яремчук Наталія. Система ціннісних орієнтацій професійної підготовки майбутніх економістів / Наталія Яремчук // Вісник Львівського університету. – Вип. 24. – 2008. – С. 132-138.

Скорик Ю.М.

аспірант,

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Феномен професійного вигорання у царині психолого-педагогічних досліджень поступово набуває актуальності. Вперше термін «вигорання» запропоновано американським психіатром Х. Фрейденбергом у 1974 році. Згідно з сучасними даними, професійне вигорання розглядається як стан емоційного, фізичного й інтелектуального виснаження, що властивий фахівцям соціальної сфери [1]. Очолюють групу ризику психофізичного вигорання серед професій системи «людина-людина», вчителі шкіл і викладачі вищих навчальних закладів. Аналіз чинників, що зумовлюють розвиток професійного вигорання, дозволяє умовно класифікувати їх на три основні групи: особистісні, організаційні й рольові. Однак первинною передумовою

психофізичного виснаження є низький рівень опірності до впливу стресів професійного характеру.

Нині виокремлено чотири групи стресорів професійного характеру, які властиві будь-якому виду діяльності. До першої групи належать комунікативні стресори, які зв'язані з особливостями міжособистісних стосунків фахівця. Стресогенні чинники емоційного характеру полягають у наявності високого рівня відповідальності за виконувану професійну діяльність. Група інформаційних стресорів залежить від упорядкованості структури діяльності й послідовності виконання професійних обов'язків. Фізіолого-генетичні чинники складаються зі стресорів що здатні безпосередньо впливати на організм людини [2]. Характер впливу стресу на особистість фахівця залежить від трьох основних чинників: тривалості, інтенсивності й здатності здійснювати конкретною особистістю опір стресогенним чинникам.

Дослідно-експериментальна робота щодо визначення рівня стресостійкості майбутніх викладачів вищої школи охоплювала 250 студентів магістратури педагогічних спеціальностей. Обрана нами методика передбачає розрізнення 9 рівнів стресостійкості [3]. Проведення тестування та інтерпретація отриманих результатів дали змогу зробити висновок, що серед майбутніх викладачів вищої школи більшість студентів володіє рівнем стресостійкості дещо нижчим від середнього. Кількість респондентів з означеним рівнем склала 40% від опитуваних (100 осіб). Значно нижчий від середнього рівня стресостійкості виявився властивим 27,2% респондентів (68 осіб). Низький рівень стійкості до стресів серед студентів магістратури виявлено у 17,6% опитуваних (44 особи). Кращі показники, середній та рівень дещо вище середнього встановлено у 8,8% (22 особи) і 4,4% (11 студентів) відповідно. Дуже низький рівень стресостійкості, що не здатний забезпечити стійкість емоційно-психічного стану особистості до негативного впливу травмуючих ситуацій виявлено у 2% опитуваних (5 осіб). Рівні стресостійкості вище середнього, високий та дуже високий серед респондентів не виявлені. Отримані результати підтверджують необхідність розвитку стресостійкості майбутніх викладачів вищої школи з метою попередження розвитку професійного вигорання.

Розмаїття методів підвищення стресостійкості особистості фахівця умовно поділяють на дві групи: диференціальні й інтегральні. Диференціальні методи в свою чергу поділяються на психологічні й фізіологічні, що спрямовані на вдосконалення психічних і фізичних процесів і властивостей відповідно. Що стосується інтегральних методів розвитку стресостійкості, вони застосовуються комплексно для

зниження психоемоційного і фізичного напруження. Серед них найбільш поширеними є заходи рефлексопрофілактики й рефлексотерапії. Зміст рефлексопрофілактики полягає у застосуванні методів рефлексотерапії з метою покращення адаптивних і захисних механізмів психофізично здорової особистості.

Для підвищення рівня стресостійкості науковці пропонують використовувати ті ресурси, які продукуються позитивним соціальним оточенням, освіченістю і високим рівнем культури фахівця. Мотивація спрямована на подолання стресу може підсилюватись самоповагою, розвинутими емоційно-вольовими якостями особистості, позитивністю і раціональністю мислення. Не менш важливою є усвідомлюваність фахівцем рівня здатності контролювати ситуацію, адаптуватися до нових умов праці. На організаційному рівні стабільність оплати праці й забезпечення належного рівня матеріального доходу викладача, створення безпечних умов праці, також сприяють нівелюванню впливу стресорів професійного характеру на особистість фахівця [4].

Професійне вигорання нині є однією з найбільш складних і неоднозначних проблем у процесі підготовки викладачів вищої школи. З метою забезпечення відповідних умов навчально-виховного процесу і підвищення рівня продуктивності майбутнього функціонування в системі «людина – людина», психофізичне виснаження від стресових впливів потребує для свого усунення застосування комплексних методів підвищення рівня стресостійкості студента. Враховуючи те, що стресостійкість одночасно може бути як успадкованою, так і сформованою в процесі життєдіяльності людини, доцільно використовувати серед розмаїття методів її підвищення саме ті, що є найбільш відповідними до конкретних обставин і сприяють зниженню ймовірності виникнення професійного вигорання.

Список використаних джерел:

1. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1, С. 90-101.
2. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб: Речь, 2006. – 480 с.
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах – М., 2001. – 627 с.
4. Чельник К. Стресостійкість учителя // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2008. – № 2. – С. 10-12.