

УДК 371.1:159.96 (043.2)

Буняк А.С.

Національний авіаційний університет, Київ

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ВЧИТЕЛІВ

До найбільш стресових професій учені всього світу, в тому числі К. Маслач, С. Джексон, Е. Морроу та інші, включають професії, пов'язані з постійною комунікацією. До таких професій, насамперед, відносять професію вчителя, адже робота з дітьми вимагає високого рівня віддачі, значних затрат емоційних ресурсів, включає в себе сувору звітність і, зазвичай, передбачає виконання великого обсягу роботи у стислі терміни. Недосконалість, а часто і відсутність реалізації на практиці механізмів вирішення зазначених проблем, зумовлює виникнення професійного стресу.

Проведене нами дослідження мало на меті визначити рівень професійного стресу вчителів. Для цього було використано методіку «Оцінка професійного стресу» (опитувальник Вайсмана) та опитувальник «Втома – монотонія – перенасичення – стресс». Вибірку склали 21 вчитель жіночої статі. Було виявлено високий рівень професійного стресу у 38% респондентів та середній ще у 57%. У 55% респондентів виявлено хоча б один та ще у 15% – два та більше негативних функціональних стани. У 62% – середній рівень прояву функціонального стану стресу та у 28% респондентів – високий. Отримані результати свідчать про необхідність проведення психологічної роботи з працівниками, спрямованої на вчасну діагностику та подолання професійного стресу, а також проведення профілактичних заходів у майбутньому. До профілактичних заходів обов'язково потрібно включити ознайомлювальну роботу, окрім іншого, доцільно використовувати методи аутотренінгу, релаксації та медитації.

Одним з найбільш ефективних способів запобігання та подолання професійного стресу, на нашу думку, є самоменеджмент. Під самоменеджментом розуміють (Л. Зайверт) розвиток навичок щодо самопізнання, самовизначення, саморозуміння, самоорганізації, самомотивації та саморегуляції, саморозвитку з метою реалізації в обраній сфері діяльності. Використання даного методу дозволить, насамперед, зменшити кількість стресогенних ситуацій завдяки більш вдалому розподілу власного часу та сил, а також підвищити стресостійкість працівника. В умовах праці вчителя, доцільно було б проводити тренінги з самоменеджменту, де була б змога пояснити основні його принципи, шляхи застосування на практиці. Цей метод допоможе вчителю розвинути власні здібності, визначити свої сильні та слабкі сторони, зрозуміти свої потреби та амбіції, навчитися чітко планувати життя, проявляти ініціативу та незалежність, оцінювати свої здобутки, знаходити мотиви та ресурси для діяльності, підвищити адаптаційні можливості в цілому. Тобто самоменеджмент формує модель ефективного працівника, що знаходить в професії власну реалізацію.

Науковий керівник: Барабаш С.Г., викладач