

Література

1. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания / Б. Г. Ананьев. – М. : АПН РСФСР, 1960. – 486 с.
2. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн ; отв. ред. Е. В. Шорохова. – [2-е изд.]. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с. 6. Майерс. Д. Интуиция / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2009. – 256 с.
3. Ломов Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 279 с.

УДК 159.96

БЕРЕЗОВСЬКА Л.І.
Національний університет «Львівська політехніка»;
ГАЛИНЕЦЬ К.В
Мукачівський державний університет.

ОКРЕМІ ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

В останні кілька десятиліть вивчення стресу стало однією з найбільш популярних тем у психологічній науці і практиці. Актуальність даної проблематики полягає в тому, що зростаюча інтенсивність і напруженість сучасного життя проявляються на психологічному рівні в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних переживань, реакцій і призводить до формування виражених і тривалих стресових станів, які призводять до виникнення синдрому емоційного вигорання.

У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Професійний стрес – емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним і емоційним перевантаженням.

Інтенсивне дослідження феномену стресу почалося після опублікування праць Г. Сельє у 50-х рр. ХХ ст., у яких основну увагу було приділено на розгляд фізіологічних змін в організмі під дією стресорів.

Проблеми професійного стресу, як фактору, що впливає на працездатність, якість праці і стан здоров'я працівників закладу освіти, присвячені дослідженням багатьох зарубіжних авторів (Р.Дж. Барк, Х. Босовіч, К.Дж. Вайман, Дж. Грінберг, М. Епплі, Р.Д. Каплан, С. Коен, Д.Дж. Кокс, К.Л. Купер, Дж.І. МакГрат, Г.В. Салвенді, М.Дж. Сміт, Дж. Шаріт, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Н.Є. Водоп'янова, А.Б. Леонова, В.І. Медведєв).

Що стосується українських вчених, то дослідження в цьому напрямку, ведуть Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, О.М. Клімова, О.Ю. Мартинюк, В.В. Павленко, М.М. Панасюк, В.І. Розов, М.Л. Смульсон, С.І. Хаїрова.

Стрес має такі ознаки:

- фізіологічні (хекання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння);
- психологічні (зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції

пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення);

□ особистісні (повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння);

□ медичні (підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння).

На думку спеціалістів, до професійного стресу призводять: перевантаження людини роботою, недостатньо чітке обмеження її повноважень та посадових обов'язків, неадекватна поведінка колег і навіть – довга і «вимоутуюча» дорога на службу і назад, недостатня оплата праці, одноманітна діяльність, відсутність кар'єрних перспектив. Професійний стрес виникає й у робітників недостатньо завантажених роботою, а також у тих працівників, які вважають, що не реалізують в повній мірі свій професійний потенціал і здатні на більше. Причиною сильного нервового перенапруження можуть служити й умови праці.

Отже, професійний стрес – це складна галузь дослідження стресових станів, як і психологічний стрес, який співвідноситься з негативними та позитивними емоціями і почуттями, та створюється факторами, які носять характер загрози або перешкод.

Література.

1. Губачев Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Ленинград: Медицина, 1976.
2. Десятов Т.М., Коберник О.М., Тевлін Б.Л., Чепурна Н.М. Наука управління загальноосвітнім закладом. Харків: Освіта, 2003, 176 с.
3. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2003, с. 16.
4. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання // Психолог, 2013. № 3, С. 37-39.
5. Березовська Л.І. Особливості прояву професійного вигорання у педагогічній діяльності вчителя // Освіта Закарпаття, 2012. № 16, С. 74-80.

159.9.072:159.9.075

БОДАШЕВСЬКА Ю.С., КОСТРИКІНА Г.В., КУЧИК Н.В.
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ДОПОМОГА ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ

На сучасному етапі проблема емоційного вигорання постала настільки гостро, що під час 72-ї сесії Генеральної Асамблеї охорони здоров'я було прийняте рішення офіційно визнати емоційне вигорання хворобою. Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під дією неперервного впливу на людину стресогенів та призводить до інтелектуальної, емоційної (душевної), фізичної перевтоми та виснаження. Найбільше піддаються емоційному



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>