

якісною, ніж традиційна, дистанційна освіта може стати досить ефективним засобом навчання. Для цього треба лише підготувати відповідні завдання. Як показує практика викладання гуманітарних дисциплін в УкрДУЗТ (соціології на факультеті ІКСТ та соціології на будівельному), добрі результати дають завдання, що звертаються до творів масової культури, вчать їх аналізувати, знаходити паралелі з тим, про що йдеться в навчальних курсах. Наприклад, цікавим було обговорення розбіжностей між мікро- та мікросоціологією на прикладі гри «Mount & Blade». Адже філософія пронизує все наше життя, а соціологія – наше існування в суспільстві. Наш спосіб мислення, наше ставлення до життя, добра та зла – це все створене філософією, бере початок у давніх працях мудреців і продовжує розвиватися в сучасному світі. Філософські проблеми належать до кола есенціальних, тобто найбільш важливих для людини. Вони виникали і виникають знову і знову, і кожне покоління по-різному їх вирішує. Їх можна побачити і у творах класичної культури, і творах культури масової. Для значної частини населення, у першу чергу для молоді, масова культура є єдиною формою існування в культурі. Культура класична для значної частини молодих людей сприймається як нав'язана.

*Канд. філос. наук, доцент кафедри
філософії та соціології*

Т. В. Количева

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ

Професійне вигорання як явище існує, як відомо, у ситуації надмірного емоційного перенавантаження в роботі. Робота викладача передбачає свою специфіку – постійну інтелектуальну та емоційну напругу. Сучасна ситуація карантину диктує наявність дистанційної форми навчання, яка має свою специфіку. Корисним і цікавим буде розглянути цю специфіку.

По-перше, дистанційна форма роботи передбачає багато спілкування онлайн, а також специфічні навички комп'ютерної грамотності людей, без якої дистанційна робота неможлива. Людина вимушена самостійно засвоювати нову для неї інформацію для того, щоб здійснювати роботу онлайн.

По-друге, дистанційна робота передбачає інтенсивне листування та отримання коротких повідомлень у месенджерах. Часто такого роду спілкування не обмежено в часі, часи роботи перетинаються з часами відпочинку протягом усього дня. Це викликає відчуття відсутності певної границі між роботою та відпочинком. Тому режим дистанційної роботи викликає підвищення самоорганізації в роботі.

Зокрема робота викладача передбачає певну дисципліну: заняття мають свій розклад, відповіді на листи слід здійснювати регулярно, щоб бути в курсі нагальних справ організаційного характеру, які забезпечують навчальний процес. Всі ці обставини можуть сприяти професійному вигоранню, і щоб цього не відбулося, слід застосовувати певні міри самовпливу. Стресостійкість є превентивним засобом, що запобігає синдрому професійного вигорання та підґрунтям психічного здоров'я людини.

Зупинимось на процесі формування стресостійкості в особистості. Біологічною складовою, яка задіяна при трансформації зовнішніх стресогенних ситуацій і впливає на загальний рівень стресостійкості, є первинна стресостійкість.

Відомо, що стресостійкість є більшою мірою саме превентивним засобом запобігання вигоранню особистості, тому що стресостійкість – індивідуальна характеристика, що показує можливість подолання стресу без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Серед засобів, що формують стресостійкість, є такі:

- вміння людини самостійно визначати рівень власної відповідальності за конкретну ситуацію, який не знижує відповідальність, але й не підвищує її і створює спокійне сприйняття реальності;

- здатність людини до інтернального локусу контролю в ситуації, відчуття власних можливостей і границь;

- здатність обирати час для думок і дій, пов'язаних зі стресовою ситуацією, і усвідомлювати, що стресова ситуація – це тільки одна зі сторін життя особистості;

- вміння виокремлювати у структурі власної особистості ту субособистість, яка зберігає адекватне сприйняття дійсності і орієнтується на об'єктивну реальність.

Заходи стресостійкості мають застосовуватись будь-якою особистістю для впровадження цих навичок у професійній діяльності. Для цього кожен повинен підвищувати власну психологічну грамотність за допомогою літератури, матеріалів інтернету і впровадження цієї інформації у свій життєвий простір. Таким чином, формування стресостійкості є превентивним засобом запобігання професійному вигоранню особистості. У результаті зазначених заходів формується плідна та ефективна робота, а також конструктивне спілкування людей.