

**Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти  
«Кам'янець-Подільський державний інститут»  
Центр українсько-європейського наукового співробітництва**

**Всеукраїнське науково-педагогічне  
підвищення кваліфікації**

# **ПРОФЕСІЙНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ**

*1 січня – 11 лютого 2024 року*

<sup>1256</sup>  
**1996**  
LIHA-PRES

<sup>1233</sup>  
| Львів – Торунь  
Liha-Pres  
2024

УДК 37.06:159.9:364.652.2(962.552)

П 84

**Організаційний комітет:**

**Тріпак Мар'ян Миколайович** – кандидат економічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України, ректор НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Палилюцька Оксана Михайлівна** – кандидат історичних наук, в.о. декана факультету соціо-психологічної діяльності, реабілітації та професійної освіти НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Столяренко Ольга Борисівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської, в.о. завідувача кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Жиляк Наталія Вікторівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Власенко Юліана Костянтинівна** – кандидат політичних наук, викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Волощук Марина Борисівна** – викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».

**Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів** : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 року. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 164 с.

ISBN 978-966-397-370-8

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів» (1 січня – 11 лютого 2024 року).

УДК 37.06:159.9:364.652.2(962.552)

© Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2024

© Центр українсько-європейського наукового співробітництва, 2024

ISBN 978-966-397-370-8

## ЗМІСТ

До питання стосовно чинників вигорання викладачів вищих технічних навчальних закладів <b>Артеменко Ю. А.</b> .....	7
Можливості використання медіації у кримінальних провадженнях <b>Бабанін С. В.</b> .....	8
Деякі аспекти професійної деформації серед працівників Державної кримінально-виконавчої служби України <b>Бабич А. В.</b> .....	11
Сучасний стан та перспективи розвитку підготовки вихователів ЗДО в Китаї <b>Бай Цзішен</b> .....	13
Дві сюжетні лінії повісті «Перехресні стежки» Івана Франка: яка головна, яка похідна? <b>Баняс В. В., Баняс Н. Ю.</b> .....	17
Про деякі труднощі при вивченні французької мови <b>Безвесільна Н. Т.</b> .....	18
Питання першої бесіди психолога з військовослужбовцем учасником/учасницею бойових дій <b>Борисова О. О.</b> .....	20
Бути в ресурсі: освітній досвід мистецької журналістики <b>Боярська Л. В.</b> .....	26
Забезпечення оптимальної рухової активності майбутніх правозахисників в умовах трансформаційних процесів <b>Галімська І. І.</b> .....	30
Профілактика синдрому «емоційного вигорання» у майбутніх правозахисників засобами фізичного виховання <b>Галімський В. О.</b> .....	33
Проблема емоційного вигорання та можливі шляхи його подолання <b>Гензицька О. С.</b> .....	35
Із досвіду створення сучасного освітнього середовища під час викладання предмету «Спеціальна технологія» в кризових умовах сьогодення <b>Демидова Є. В.</b> .....	37
Професійне вигоряння <b>Демченко Д. І.</b> .....	44

Ціннісно-смилова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни	
<b>Журавльова Н. Ю., Гурлєва Т. С.</b> .....	<b>46</b>
Професійне і емоційне вигорання викладачів англійської мови вищих навчальних закладів під час кризових ситуацій і трансформаційних процесів	
<b>Землякова О. О., Шахматова О. В.</b> .....	<b>50</b>
Social cohesion of Ukrainians in the conditions of war	
<b>Zlenko N. M.</b> .....	<b>54</b>
Виховання обдарованих дітей і молоді як запорука захисту національної ідентичності України	
<b>Золотарьова О. В.</b> .....	<b>57</b>
Особливості психоемоційного (професійного) вигорання персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України	
<b>Калгіна І. Д.</b> .....	<b>61</b>
Шляхи активізації освітнього процесу під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану	
<b>Карбівнича Т. В.</b> .....	<b>64</b>
Емоційне вигорання науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів під час війського стану	
<b>Ковтун А. Ю.</b> .....	<b>66</b>
Про керування ментальним здоров'ям у професійній діяльності усного перекладача	
<b>Козяревич-Зозуля Л. В.</b> .....	<b>70</b>
Психологічні особливості синдрому вигорання у учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів	
<b>Кононенко С. В.</b> .....	<b>73</b>
Роль організації у профілактиці професійного і емоційного вигорання співробітників	
<b>Коровіна Н. В.</b> .....	<b>76</b>
Самореалізація студентської молоді засобами волонтерської діяльності	
<b>Костюшко Г. О.</b> .....	<b>80</b>
Signs of burnout at work and ways of their overcoming	
<b>Kuzenko H. M.</b> .....	<b>83</b>
Роль сучасного вчителя у підготовці учнів до вивчення народнопісенної музичної творчості	
<b>Курсон В. М.</b> .....	<b>86</b>
Цифрове навантаження: технострес як виклик сучасній освіті	
<b>Куц Ю. І.</b> .....	<b>90</b>

Оцінка позитивного ментального здоров'я у студентської молоді <b>Латіна Г. О.</b> .....	<b>95</b>
Резильєнтність як внутрішній ресурс особистості <b>Лисенко О. М.</b> .....	<b>97</b>
Еволюція розвитку заставних відносин в Стародавньому Римі <b>Лозінська С. В.</b> .....	<b>100</b>
Професійний стрес та емоційне вигорання викладачів в умовах дистанційної освіти <b>Малєєва Т. Є.</b> .....	<b>103</b>
Interactive ways of teaching/learning vocabulary to law students at English language classes <b>Misenyova V. V.</b> .....	<b>105</b>
Деякі аспекти психологічного стресу у студентів-медиків <b>Погорєлов О. В.</b> .....	<b>107</b>
Універсалізм творчої постаті Євгенії Марчук <b>Романюк І. А.</b> .....	<b>110</b>
Викладання хімічних дисциплін в умовах воєнного стану <b>Салєба Л. В.</b> .....	<b>113</b>
Teaching cyber well-being to university students <b>Severina T. M.</b> .....	<b>115</b>
До питання професійного вигорання у майбутніх фахівців соціальної сфери <b>Спіріна Т. П.</b> .....	<b>119</b>
Дослідження різних способів самостійного навчання на рівень сприйняття знань здобувачів вищої освіти <b>Сподар К. В.</b> .....	<b>121</b>
Методи підвищення ефективності детонаційних реактивних двигунів <b>Столярчук В. В.</b> .....	<b>124</b>
До питання вивчення проблематики відновлювальної енергетики в рамках підготовки магістрів на географічному факультеті Львівського університету <b>Теліш П. С.</b> .....	<b>127</b>
Саморегуляція як засіб профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти <b>Ткач О. В.</b> .....	<b>130</b>
До проблеми профілактики емоційного вигорання педагогів (на прикладі застосування методу музикотерапії) <b>Ткаченко М. О.</b> .....	<b>134</b>
Терапевтичний ефект музики в освітньому просторі	

<b>Умрихіна Л. В.</b> .....	<b>138</b>
Ways to assist teaching in stressful conditions by means of AI instruments	
<b>Fedorova O. V.</b> .....	<b>139</b>
Надання соціально-психологічної допомоги в умовах сучасного соціуму	
<b>Хайлюк Т. О.</b> .....	<b>142</b>
Підготовка майбутніх вихователів до роботи з обдарованими дітьми дошкільного віку	
<b>Холтобіна О. У.</b> .....	<b>145</b>
Організація навчання майбутніх журналістів у кризових умовах	
<b>Цепкало Т. О.</b> .....	<b>147</b>
Психологічне вигорання педагогічних працівників	
<b>Цимбалюк Т. В.</b> .....	<b>150</b>
Емоційне вигорання у практичних психологів	
<b>Шаумян О. Г.</b> .....	<b>152</b>
Майндфулнес як техніка профілактики емоційного вигорання викладача закладу вищої освіти	
<b>Швець О. В.</b> .....	<b>155</b>
Професійне вигорання у контексті роботи музеїв науки	
<b>Щепанський В. В.</b> .....	<b>159</b>

## ДО ПИТАННЯ СТОСОВНО ЧИННИКІВ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Артеменко Ю. А.**

*кандидат технічних наук, доцент,  
доцент кафедри вищої математики і фізики  
Донецький національний технічний університет  
м. Луцьк, Україна*

Зазвичай будь-яка публікація, що стосується синдрому вигорання починається з визначення цього поняття [1, с. 8]. Пишуть, що вигорання це є синдром емоційного виснаження, це зниження особистих досягнень втрата індивідуальності та ін. Далі, обов'язково, йде перелік симптомів цього явища [2, с. 9]. Він може бути достатньо великим, залежить від категорії «вигараючих», країни та інших факторів. Наприклад, хронічна втома; зниження активності; емоційне виснаження; порушення сну та безсоння; головні болі; нудота; втрата апетиту; проблеми зі шлунком чи кишківником.

Вигорання» – це не медичний діагноз [3, с. 11]. Деякі експерти вважають, що якщо людина перегоріла, за цим стоять інші стани, наприклад, депресія чи індивідуальні фактори, такі як риси характеру та сімейне життя. Все це впливає на те, що людина перегоріла, або відбувся діяльність, синдром професійного вигорання.

Серед зовнішніх чинників ризику емоційного виснаження і зниження професійної активності найбільш значущі [4, с. 8]:

1. Хронічно напружена психоемоційна.
2. Дестабілізуюча організація діяльності, нечітка організація та планування праці.
3. Підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом.
4. Небезпечна психологічна атмосфера професійної діяльності.
5. Психологічно важкий контингент, з яким має справу педагог.

Хочу звернути увагу на ще на два чинники виникнення вигорання у викладачів вищих закладів. По перше – це недостатній рівень підготовки учнів у школі. По друге – небажання студентів отримувати знання. Школярі, які приходять навчатись у технічному ВНЗ, зазвичай, дуже погано знають математику та фізику.

Це призводить до того, що ні математику, ні фізику, які їм викладають у ВНЗ, вони не розуміють. Вони просто не розуміють, що викладач їм каже на лекціях. І тоді, викладач спостерігає таке явище.

Студент витікає бажання просто не отримати знання, а будь-яким чином отримати оцінку.

І тоді спостерігається таке явище. Студент приходить на заняття (онлайн), а потім займається своїми справами. Він нібито є, але його нема. Звичайно, є такі студенти, які слухають лекції. Ось на них і орієнтується викладач. Заради них працює.

На мою думку, треба обов'язково ввести у технічних університетах дисципліну «елементарна математика». Студенту першого курсу треба «нагадати» основи алгебри, геометрії, тригонометрії, навчити користуватися калькулятором та ін.

Кажуть Ісак Ньютон, який викладав в університеті, дуже погано читав лекції, та зневажливо ставився до студентів. Студенти його не любили, та не ходили на лекції. На це Ньютон реагував просто – він читав лекції у порожній аудиторії. Може так захищався від вигорання?

### **Література:**

1. Wilmar B. Schaufeli. (1993). Burnout: A short socio-cultural history / Wilmar B. Schaufeli (Washington, DC : Taylor & Francis, 1993). P. 105–127.

2. Офіційний сайт ресурсу PsycINFO Американської психологічної асоціації. Е-ресурс.

3. Режим доступу: <http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>

4. Громцева Олена Віталіївна (2019) Щодо питання концептуальних моделей професійного вигорання медичних працівників Грудень 2019. *European Journal of Management Issues*, 27(3–4):63–72.

## **МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕДІАЦІЇ У КРИМІНАЛЬНИХ ПРОВАДЖЕННЯХ**

**Бабанін С. В.**

*кандидат юридичних наук, доцент,*

*доцент кафедри кримінального права та кримінології*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

*м. Дніпро, Україна*

Стаття 3 Закону України «Про медіацію» передбачає можливість проведення медіації під час досудового розслідування, судового провадження та під час виконання рішення суду з метою примирення потерпілого з підозрюваним (обвинуваченим) [1].



Наведені положення дозволяють застосовувати процедуру медіації на всіх стадіях кримінального провадження, а також під час виконання призначеного судом покарання.

Разом з тим кримінальним процесуальним та кримінально-виконавчим законодавством України не врегульований порядок надання підозрюваному (обвинуваченому), а також засудженому доступу до соціальної послуги медіації та можливість враховувати результати цієї процедури при вирішенні питання щодо звільнення від кримінальної відповідальності та покарання або його відбування.

У разі, якщо підозрюваному (обвинуваченому) обраний запобіжний захід, не пов'язаний з триманням під вартою (особисте зобов'язання, особиста порука, застава, домашній арешт), у нього є можливість отримати доступ до послуги медіації за власної ініціативи, або ж вступити у процедуру медіації за пропозицією потерпілого. При цьому суттєвих обмежень у реалізації цієї процедури підозрюваний (обвинувачений) не матиме, оскільки у нього буде можливість особисто узгоджувати всі організаційні питання проведення медіації (форму – офлайн чи онлайн, місце, час, перелік осіб, яких необхідно залучити тощо) з медіатором та потерпілим.

Якщо ж підозрюваний (обвинувачений) тримається під вартою, можливістю доступу до медіації у нього суттєво обмежені.

Обумовлене це необхідністю вирішення значної кількості організаційних питань, що стосуються процедури медіації. У разі її проведення у офлайн форматі питання допуску медіатора, потерпілого та інших учасників медіації до місця ув'язнення підозрюваного (обвинуваченого) повинно вирішуватись зі слідчим або суддею, які здійснюють кримінальне провадження, та адміністрацією місця попереднього ув'язнення, оскільки це питання регулюється порядком надання ув'язненому побачень, визначеному ст. 12 Закону України «Про попереднє ув'язнення» [2].

При цьому медіаторові необхідно узгодити не тільки особисту можливість перебувати на території місця попереднього ув'язнення, а й допуск на цю територію потерпілого та інших учасників медіації, графік проведення цієї процедури, можливість дотримання в умовах слідчого ізолятора принципів медіації, зокрема, принципу конфіденційності тощо.

Другою можливою формою проведення медіації за участю підозрюваного (обвинуваченого), який тримається під вартою, є онлайн форма.

Ця форма проведення медіації з одного боку вбачається більш простою з точки зору її організації, оскільки не потребує перебування на території слідчого ізолятору, де утримується підозрюваний (обвинувачений), медіатора, потерпілого та інших учасників медіації.

Разом з тим, онлайн форма передбачає наявність можливості ув'язненого використовувати глобальну мережу Інтернет.

Законодавством України (Кримінальний процесуальний кодекс (далі – КПК) [3], Закон України «Про попереднє ув'язнення» [2], Правила внутрішнього розпорядку слідчих ізоляторів Державної кримінально-виконавчої служби України [4]) не передбачена можливість використання особами, які тримаються під вартою, глобальної мережі Інтернет, а тому ця форма проведення медіації на сьогоднішній день є неможливою для цієї категорії осіб.

Також кримінальним процесуальним законодавством не передбачена можливість врахування угоди за результатами медіації при вирішенні питань притягнення підозрюваного (обвинуваченого) до кримінальної відповідальності та призначення покарання.

І хоча ч. 1 ст. 469 КПК України передбачає можливість ініціювання та укладення угоди про примирення між потерпілим та підозрюваним чи обвинуваченим, домовленості щодо якої можуть проводитися самостійно потерпілим і підозрюваним чи обвинуваченим, захисником і представником або за допомогою іншої особи, погодженої сторонами кримінального провадження (крім слідчого, прокурора або судді) [3], положення цієї правової норми безпосередньо не стосуються процедури медіації та врахування її результатів у межах кримінального провадження.

Вбачається доцільним внесення доповнень до кримінального процесуального законодавства України в частині встановлення права підозрюваного (обвинуваченого) на доступ до медіації незалежно від виду обраного щодо нього запобіжного заходу, врегулювання порядку надання цієї соціальної послуги ув'язненим особам та порядку врахування угоди за результатами медіації при вирішенні питань звільнення підозрюваного (обвинуваченого) від кримінальної відповідальності та покарання або його відбування.

### **Література:**

1. Про медіацію: Закон України від 16 листопада 2021 р. № 1875-IX / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1875-20#Text>

2. Про попереднє ув'язнення: Закон України від 30 червня 1993 р. № 3352-XII / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3352-12#Text>

3. Кримінальний процесуальний кодекс України: Закон України від 13 квітня 2012 р. / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text>

4. Про затвердження Правил внутрішнього розпорядку слідчих ізоляторів Державної кримінально-виконавчої служби України: Наказ Міністерства юстиції України від 14.06.2019 р. № 1769/5 / Міністерство юстиції України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0633-19#Text>

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

**Бабич А. В.**

*старший викладач Центру професійної освіти  
Інститут професійного розвитку Пенітенціарної академії України  
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

В сучасному суспільстві велику вагу в характеристиці особистості має професійна діяльність людини. З роками набутого досвіду у людини з'являється певний відбиток від виконуваних обов'язків, та не завжди він має позитивний характер. Особливо помітно це проявляється в комунікативних професіях, де робота тісно пов'язана зі спілкуванням з людьми, що з часом може провокувати емоційне виснаження і навіть професійну деформацію.

Професійну деформацію розглядають як негативні зміни в професійній діяльності, поведінці та соціально-психологічній структурі особистості [1].

Визначити, чи є подібне спотворення у людини, можна за низкою ознак:

1. Коло спілкування складається із колег.
2. Професія першому місці.
3. Відсутність альтернативних інтересів та хобі.
4. Зведення розмов до робочих тем та відсутність інтересу до інших напрямків.
5. Оцінка оточуючих з погляду своєї посади.
6. Побоювання змінити або втратити роботу.
7. Перебільшення здібностей та результатів праці.
8. Складнощі у спілкуванні з рідними через використання професійної термінології.

Вищевказані ознаки вважаються більш узагальненими. Будь-яка робота має свою специфіку, а це означає, що і наслідки від неї можуть відрізнятись.

Стосовно персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України це питання було і залишається доволі актуальним в силу специфіки контингенту осіб, з якими відбувається безпосереднє спілкування та проводиться виправна і ресоціалізаційна робота. Також має велике значення той факт, що діяльність персоналу проходить в умовах, які нерідко мають напружений характер, а іноді навіть небезпечний та екстремальний. Це безпосередньо впливає як на процес несення служби, так і на загальний результат професійної діяльності.

Вищевказані ознаки професійної деформації персоналу ДКВС України можна розширити наступними:

- відчуття постійної втоми, відчуття тривожності та занепокоєння, робота здається працівнику все складнішою, хоча рід діяльності і не змінився, та має набагато нижчий результат;

- співробітник легко впадає в стан роздратування, нервозності та гніву, відчуженості;

- розвивається підозрілість та ворожість, а намагання допомогти та розрадити сприймається з роздратуванням;

- різкі зміни настрою та загальної поведінки;

- нездатність до нововведень, осучаснення та відторження всього нового.

- поширення вживання специфічного сленгу, перенесення на свою поведінкову модель традицій, звичаїв та інших проявів, що притаманні кримінальному середовищу.

Боротись з укоріненими наслідками професійної деформації дуже важко. Набагато простішим є проводити профілактику для подолання цієї проблеми або мінімізувати її ефект на особистість співробітника таким чином, щоб вона не сильно позначалася на особистому житті і дозволяла при цьому працівникові просуватися кар'єрними сходами.

Першим заходом є саморозвиток та самонавчання. Сюди можна віднести різного роду підвищення кваліфікації, майстер-класи, лекції, семінари, що є дотичними до професійної діяльності та удосконалюють її.

Фізичні вправи завжди позитивним чином впливають як на фізичний стан людини, так і на її ментальні здібності. Покращення фізичного стану та поліпшення кровообігу до мозку та інших органів може бути викликане помірною, регулярною та посиленою фізичною активністю. А також є елементом переключення уваги з роботи.

Діяльність, яка не стосується основної професійної має також ефект «зміни картинки». В цю категорію можна віднести будь-яке хоббі, походи в театр, відвідування галерей, музеїв, читання книг і так далі. Потрібно обирати тематику, яка буде максимально віддаленою від роботи. Це внесе в життя нові враження, знайомства, спілкування

з людьми інших професій, розширити лексикон та підвищить самооцінку і соціальне самовідчуття.

Зміна роду діяльності, навіть без зміни структури, допоможе освіжити зацікавленість у виконанні професійних завдань, відчутти інтерес до роботи та підвищить активність психічних процесів.

Часткове делегування обов'язків у робочій та особистій сферах допоможе розвантажити графік для відпочинку та відновлення сил, що є необхідним для продуктивної діяльності. Відпочинок після плідної праці має стати правилом, а не винятком.

Своєчасне усвідомлення наявності негативних наслідків допоможе вжити заходів самостійно та ефективно.

Але діяльність з організації та керування профілактикою, нейтралізацією, усуненням впливу психоемоційного вигорання та професійної деформації має залучати керівників підрозділів, кадрові апарати, психологів групи по роботі з особовим складом, медпрацівників, колективи органів та установ Державної кримінально-виконавчої служби України, окремих найбільш авторитетний персонал.

### **Література:**

1. Медведєв В. С. Кримінальна психологія. Київ : Атіка, 2004. 368 с.
2. Чебоненко С.О., Третяк О.С. Пенітенціарна психологія : навч. посіб. Чернівці, 2011. 219 с.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО В КИТАЇ**

**Бай Цзішен**

*аспірант кафедри педагогіки, іноземної філології та перекладу  
Харківський національний економічний університет  
імені Семена Кузнеця  
м. Харків, Україна*

Якісна дошкільна освіта невіддільна від високоякісних педагогів закладу дошкільної освіти (далі – ЗДО). Зміст освіти відіграє важливу роль у підготовці кадрів, безпосередньо впливає на їх спеціальну діяльність. Багато вчених вважають, що традиційний зміст має відсутність балансу у навчальній програмі: багато уваги приділявся теоретичним знанням та мало педагогічним практикам; частка спеціалізованих дисциплін занадто велика; не вистачає кількості

факультативів та інші проблеми. Крім того, не може адаптувати до розвитку спеціалізації педагога та задовольнити потреби дошкільної освіти. Останніми роками із запровадженням низки освітніх стандартів, а також зміна парадигми підготовки, зміст підготовки поступово реформувалася.

Дошкільна педагогічна освіта є невід'ємною частиною педагогічної освіти, яка є основним методом підготовки дошкільних педагогів для дітей 0–6 років у Китаї. Наразі науковці провели багато аналізу та рефлексії історії, стану та проблем і запропонували деякі корисні поради [1;3;4].

Однак існує небагато літератури, яка б поєднувала історію з реальністю, теорію з практикою та дошкільну освіту з підвищенням кваліфікації педагогів дошкільної освіти. Таким чином, це має важливе теоретичне та практичне значення для подальшого вивчення історії розвитку та підсумовування плюсів і мінусів освіти педагогів ЗДО у Китаї.

Розглядаючи теорію та практику освіти педагогів ЗДО, ми бачимо, що існують деякі проблеми, такі як недосконалі системи та механізми управління, дисбаланс внутрішньої структури, низька ефективність та незадоволені наукові досягнення в Китаї [4, с. 66].

Незважаючи на те, що в Китаї було створено деякі системи управління, існує недосконала система інвестування, яка не відповідає потребам у підготовці та підвищенні кваліфікації вихователів дошкільних закладів; необґрунтована система набору з меншою кількістю та співвідношенням студентів чоловічої статі з безкоштовним навчанням; недосконалий механізм управління педагогами, коли у вихователів ЗДО мало шансів на навчання, претендування на звання та збільшення доходу; і недосконале управління якістю, приділяючи більше уваги результату, а не процесу.

Зокрема, сільській дошкільній освіті не вистачає достатньої людської, матеріальної та фінансової підтримки, а також системної підтримки та соціальної ідентичності, менше студентів спеціальностей дошкільної освіти в університетах бажають закріпитися в сільській дошкільній освіті та взяти на себе зобов'язання, а також менше сільських дошкільних закладів педагоги можуть справді отримати вигоду від багатьох «національних програм навчання», а сільські ЗДО все ще мають погану інфраструктуру та умови навчання в Китаї [4, с. 69].

Що стосується досліджень про освіту педагогів ЗДО, вчені, схоже, приділяють багато уваги прикладним дослідженням і приділяють мало уваги теоретичним інноваціям; приділяти більше уваги підвищенню кваліфікації, ніж довузівський підготовці, а міським педагогам ЗДО

більше уваги, ніж сільським. Зіткнувшись з проблемами освіти педагогів ЗДО, ми вважаємо, що в майбутньому в Китаї необхідно підвищити актуальність і ефективність практики та дослідницької якості освіти педагогів ЗДО [5, с. 43].

Крім удосконалення управління та структурних систем, Китаю слід і далі встановлювати більш розумні цілі, навчальні програми, режими та оцінювання, щоб підвищити відповідність та ефективність освіти дошкільних педагогів.

З одного боку, дошкільна підготовка вихователів має зосереджуватись на навчанні та рефлексивних здібностях, а також на застосуванні інформаційних технологій, основна мета – сприяти розвитку дітей; загальні або загальні навчальні плани, що стосуються як мистецтва, так і науки, переважно мають бути вибірковими; професійні навчальні програми дослідження дітей; і освітня практика повинна бути широкою, розпорошеною, довгостроковою і туди-сюди з теоретичним навчанням [2, с. 211].

З іншого боку, підвищення кваліфікації для сільських дошкільних вихователів має приділяти пильну увагу сільському життю, розвивати свою професійну автономію, професійну етику, а також підвищувати свою суб'єктивну свідомість і автономію професійного розвитку за допомогою практичних досліджень, реформування навчання та рефлексії.

Що стосується дошкільної педагогічної освіти, то публікації статей і праць на сьогоднішній день є основними формами наукових досягнень. З одного боку, Китай повинен підвищити якість наукових досягнень. Насправді Китаю потрібно виготовити набір систематичних і високоякісних навчальних матеріалів і опублікувати низку досягнень для підготовки до служби та підвищення кваліфікації вчителів дошкільних навчальних закладів у вищих школах.

Підсумовуючи, можна сказати, що китайська дошкільна освіта пройшла через 100 років і набула багато досвіду в системі управління, внутрішній структурі, практичних режимах і наукових досягненнях. Він не тільки відіграв велику роль у підготовці дошкільних педагогів, але й зробив великий внесок у здоровий і збалансований розвиток сільської та міської дошкільної освіти в Китаї. Тим часом буде дуже необхідно налаштувати внутрішню структуру, підвищити якість освітньої практики та науково-дослідницьких досягнень освіти дошкільних педагогів і привернути глибшу увагу до освіти сільських дошкільних педагогів у майбутньому Китаї.

Одним словом, у порівнянні зі стратегічними цілями та планами дошкільної освіти, випущеними у світі організації чи інших країнах, ключові слова «справедливість», «якість», «ресурси» та «вихователі

ЗДО» також виділяються в розвитку дошкільної освіти Китаю до 2035 року, що відповідає світовій тенденції розвитку якісної дошкільної освіти.

### **Література:**

1. Починок Є. А. Компетентність як фундаментальна професійна якість майбутнього вчителя початкових класів. *Імідж сучасного педагога*. Полтава, 2022. № 7(126). С. 41–43
2. Chen Ronghui, Zhang Ximeng. Kindergarten Teachers' Professional Competence and Promotion Strategies. *Journal of Northeast Normal University (Philosophy and Social Sciences)*. 2019. № 4. С. 210–215.
3. Samuelsson, I. P., Li, M., & Hu, A. Early childhood education for sustainability: A driver for quality. *ECNU Review of Education*. 2022. 2(4). 369–373.
4. Tian, J. Z. & Zhou, D. Y. Investigation on continuing education of the rural preschool teachers in Hunan Province. *Teacher Education Research*, 2019, (4): 66–70.
5. Wang, Y. L. The status quo and improvement of undergraduate practical courses for preschool education. *Studies in Early Childhood Education*, 2022, (11): 53–55.



## **ДВІ СЮЖЕТНІ ЛІНІЇ ПОВІСТІ «ПЕРЕХРЕСНІ СТЕЖКИ» ІВАНА ФРАНКА: ЯКА ГОЛОВНА, ЯКА ПОХІДНА?**

**Баняс В. В.**

*кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри філології*

*Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II  
м. Берегово, Закарпатська область, Україна*

**Баняс Н. Ю.**

*кандидат філологічних наук,  
доцент кафедри філології*

*Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II  
м. Берегово, Закарпатська область, Україна*

Першими з повістю ознайомилися читачі «Літературно-наукового вісника» – львівського часопису, на сторінках якого впродовж 1900-го друкувався твір, того ж року вийшовши окремим виданням.

Структурною особливістю книги [1] є наявність двох різних сюжетних ліній.

Перша (допоміжна) присвячена любовним стосункам між головним героєм – доктором Євгенієм Рафаловичем та його коханою Регіною Стальською (вважається, що тут письменник обіграв історію стосунків із перекладачкою Ольгою Рошкевич).

У другій (основній) сюжетній лінії розгортається картина адвокатської діяльності Рафаловича, спрямованої на захист інтересів галицького селянства.

Текстологічна робота працівників Інституту літератури НАН України дає змогу зробити, можливо, несподіваний висновок: за первинним наміром автора, основна сюжетна лінія мала бути допоміжною – і навпаки. Ймовірно, Іван Якович планував написати сповідь про любов, побічним елементом якої мав стати показ безправного існування західноукраїнських селян.

В одній із розвідок [2] про книжку «Лорд Джим» Джозефа Конрада зазначено: «Маємо справу з оказією, коли роман вийшов із-під контролю письменника». Йдеться про ситуацію, коли митець планує одне, але впродовж роботи витвір наче самостійно «розвертається» в інший бік.

Якраз це, правдоподібно, пережив Франко: повість, задумана як мелодрама, під час написання переросла в глибоку, об'ємну панораму життєвого укладу українців Галичини другої половини XIX ст. Пізніше

чогось настільки ж масштабного досяг Василь Стефаник і, меншою мірою, Лесь Мартович.

У будь-якому разі, «Перехресні стежки» залишаються одним із найкращих прозових творів у літописі української літератури. Кожен читач зауважить, які тут мова, стилістика, фабульна структура; скільки розглянутих тем (інтимних, громадсько-соціальних, історичних) та розкішних образів (франківський єврей Вагман не менше колоритний за бальзаківського Гобсека!); зрештою, наскільки суворо Іван Якович дотримався принципів еллінської драматургії – у фіналі, попри багато смертей, читач переживає необхідний катарсис.

Насамкінець відзначимо, що порівняно нещодавно читач отримав змогу прочитати твір у авторській стилістиці [3]: з подекуди специфічним написанням слів (напр., «троха», «кождий», «інтересно» замість «трохи», «кожний», «цікаво»), а також використанням літери «г».

### **Література:**

1. Франко І. Я. Перехресні стежки : [повість]. К. : Дніпро, 1983. 367 с.
2. Galen N. Nineteenth-Century Fiction : [magazine]. Vol. 38, no. 1. 1983. P. 1–16.
3. <https://www.yakaboo.ua/ua/perehresni-stezhk-2391441.html> (дата звернення: 18.12.2023).

## **ПРО ДЕЯКІ ТРУДНОЩІ ПРИ ВИВЧЕННІ ФРАНЦУЗЬКОЇ МОВИ**

**Безвесільна Н. Т.**

*старший викладач кафедри ділової іноземної мови та перекладу  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

Незважаючи на війну, а можливо, саме завдяки їй, у молоді дуже зросла мотивація вивчати іноземні мови. За популярністю французька мова йде одразу за англійською мовою. Нею спілкуються близько 200 мільйонів людей. Французьку мову вивчають на п'яти континентах, майже в усіх країнах світу. Вважається, що її легше вчити всім бажаючим, хто знає англійську мову [1].

Але щоб добре вивчити цю чудесну мову, треба подолати деякі складності у її вивченні. Бо вчити французьку мову – це більше ніж вчити одну іноземну мову.

По-перше, французи розмовляють дуже швидко. Це здійснюється за допомогою скорочення вимови літери 'Ee' (звуку [ ə ]), якої дуже широке застосування у французькій лексиці. Дуже часто зустрічається феномен "E muet", коли звук "E" пропускається, що ускладнює розуміння. Ускладнення розуміння відбувається за відсутності пауз між словами, завдяки чому випадає один наголос на декілька слів, завдяки чому виникає враження, що було сказане лише одно слово; також завдяки різниці між традиційною граматикую та граматикую речень, що вживаються у розмовній мові. Наприклад, фраза "Я не можу це сказати" перекладається на французьку як: "Je ne peux pas le dire." Але французи її вимовляють: "J'peux pas dire". Наприклад, фраза "Потрібно, щоб ти прийшов вчасно" перекладається як: "Il faut que tu arrives à l'heure". Та французи її вимовляють як "Faut que t'arrives à l'heure". Фраза "Ти б не повинен це робити" перекладається на французьку мову як: "Tu ne devrais pas le faire", але її озвучення скоріше було: "T'as qu'à pas l'faire". І таких прикладів безліч [2].

Також велике значення для ускладнення розуміння мови мають скорочені слова, яких у французькій мові дуже велика кількість. Наприклад, "un restaurant – un resto"; "un restaurant universitaire – un resto U"; "un professeur – un prof"; "le cinéma – le ciné".

Також дуже велике значення мають слова або ідіоматичні вирази, що являються синонімами для слів або виразів з літературної мови. Але вони вживаються, як правило, лише у розмовній мові. Наприклад, "une voiture – une caisse", "une tire", "une bagnole"; "le travail – le boulot, le taf"; "je pars – je me casse, je me tire, je file, je m'en vais, je m'arrache" [2].

Отже, вивчаючи французьку мову, потрібно вивчати, не тільки літературну французьку мову, не тільки класичну граматику цієї мови, але і вчити "реальну" французьку мову, якою говорять більшість французів; вивчати граматику, що використовується в усному мовленні.

В розумінні французької мови допомагають декілька правил, які будуть корисними для студентів, що вивчають іноземну мову:

1. Студенту потрібно сприймати спокійно, що не одразу все зрозуміло на всі сто відсотків. Можна попросити співрозмовника повторити фразу, або попросити говорити трохи повільніше.

2. Потрібно дуже уважно слухати, що говорить співрозмовник, але не потрібно стресувати.

3. Щоб швидше покращити своє розуміння французів, потрібно весь час слухати аудіозаписи діалогів, дивитись передачі, фільми, особливо, якщо вони супроводжуються субтитрами рідною мовою.

4. Необхідно переступити психологічний бар'єр, не потрібно боятись, що не зрозумів якийсь слово, або неправильно вимовив його сам. Якщо вже вдається слідувати за розвитком розмови і розуміти

головне, студент буде мати прогрес. Навіть коли ми спілкуємось рідною мовою, не завжди розуміємо всі репліки на сто відсотків. І це нормально. Цього боятись не потрібно.

5. При спілкуванні з французами потрібно слухати дуже уважно про те, що вони говорять, не панікувати, не готувати репліку заздалегідь.

### **Література:**

1. Французька мова. Вікіпедія. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BA%D0%B0\\_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) (звернення до джерела 16.01.24 р.).

2. Le français avec Pierre. Difficultés d'apprendre le français. [Bhttps://www.francaisavec pierre.com/comment-comp](https://www.francaisavec pierre.com/comment-comp) (звернення до джерела 16.01.24 р.).

## **ПИТАННЯ ПЕРШОЇ БЕСІДИ ПСИХОЛОГА З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЕМ УЧАСНИКОМ/УЧАСНИЦЕЮ БОЙОВИХ ДІЙ**

**Борисова О. О.**

*кандидат юридичних наук,  
старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»  
м. Одеса, Україна*

Російсько-українська війна розпочалась в 2014 році, тому досвід роботи з учасниками бойових дій, які брали участь і антитерористичній операції (АТО) українські психологи вже мають. «Основна мета практичного психолога: підтримка й відновлення психофізичного та соматичного здоров'я. Фахівець проводить роботу з виявлення умов, що перешкоджають гармонійному розвитку особистості пацієнта чи утруднюють його. Робота психолога з учасниками АТО потребує індивідуального підходу. Хоча існує стандартна схема. На первинному прийомі проводиться бесіда з пацієнтом, збирається основна інформація. При потребі проводиться тестування. Надається інформація про особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій та іншим категоріям пацієнтів; ознайомлення з техніками релаксації, дихання; робота з ресурсом» [1].

Проте, попит на психологічні послуги для комбатантів зростатиме і це ставить задачу підготувати психологів до роботи з таким особливим отримувачем/отримувачкою психопослуг, як учасник/учасниця бойових дій. Особливим його/її робить досвід участі в боях, а саме: використання зброї проти ворогів і отримання досвіду «припинення життя»; знаходження в умовах абсолютної відсутності побутового комфорту; постійне знаходження під обстрілами; свідчення фактів загибелі побратимів, часто з порушенням цілісності тіла та інше. Цей досвід вкрай відрізняється від усіх інших видів діяльності, які зазнають люди в процесі соціального життя (в умовах миру), тому потребує осмислення та опрацювання в професійному та екологічному супроводі.

Перша зустріч і бесіда психолога з учасником чи учасницею бойових дій має певні цілі, а саме: встановлення контакту та збір інформації, важливої для правильної оцінки актуального стану отримувача послуг та для складання індивідуального плану психореабілітації. Ініціатива бесіди має бути у психолога, який повністю усвідомлює той шлях, яким має провести людину, екологічно і чемно побудувавши систему запитань, змінюючи напрямки і суть розмови, в залежності від контексту і отриманих відповідей. В кінці бесіди необхідно зафіксувати увагу людини на ресурсних зонах, які будуть проявлені, під час опитування, не фіналізуючи зустріч на негативних фактах. Також варто пам'ятати, що паузи – вельми сильний і дієвий інструмент, який треба застосовувати. Але пауза має бути усвідовленою і контрольованою психологом, а не виникати від того, що психолог розгубився і не знає, що казати та куди вести отримувача послуг.

З практичного досвіду було зроблено висновок, що під час зустрічі з військовими, особливо з тими, хто знаходиться на лікуванні в медичних закладах, краще не використовувати словосполучення «Добрий день/вечір/ранок», тому що нічного «доброго» людина може не бачити в цей час, а погане самопочуття та гострий або хронічний біль саме в цей момент може приносити страждання. Також не всім подобається, якщо з ними цивільні особи вітаються: «Бажаю здоров'я!» чи «Слава Україні!». Наша рекомендація – під час першої зустрічі казати «Вітаю» або «Мої вітання».

Після привітання психолог представляється, називаючи своє ім'я і питає, як звертатись до співрозмовника. Третім кроком, на нашу думку, має бути подяка за службу і за захист Батьківщини, а також цивільного населення. Адже, наша робота у тилу можлива тільки завдяки сміливості і силі духу Захисників і Захисниць України.

З моменту знайомства і надалі психолог бере на себе ініціативу пояснити формат і структуру спілкування, вказавши приблизний час,

який піде на це. Варто звернути увагу, що бесіда має тривати стільки часу, скільки отримувач послуг зможе приймати в ній участь без докладання зусиль. Психологу треба бути уважним до фізичного стану людини, скорочуючи протокол на свій розсуд, у разі потреби.

Вбачається важливим повідомити отримувачу послуг про його право сказати «Стоп», або «Не хочу про це говорити» і не відповідати на питання, яке йому не сподобається. Це право може бути застосовано до будь якого питання і в будь якій момент.

Далі буде наведено декілька таблиць з запитаннями та примітками. Ми звертаємо увагу читачів, що переліки питань не є вичерпними чи строго обов'язковими, психолог сам регулює динаміку і хід бесіди, враховуючи чималу кількість фактів, та буде «тіло бесіди» на свій розсуд та згідно визначеної задалегідь мети.

Таблиця 1

### Блок питань «Привітання і знайомство»

№	Питання або репліка психолога	Примітка
1	Вітаю Вас! Я – ..., психолог/психологиня. Як Вас звати?/ Як до Вас можна звертатись?	
2	<b>Дякую Вам за службу!</b> Дякую, що нас захищате!	Моральний обов'язок всіх громадян України – висловити подяку людям, які встали на захист Батьківщини і населення.
3	Дозвольте, я візьму ініціативу нашої бесіди на себе і спочатку поясню, як ми можемо побудувати наше спілкування. Якщо не заперечуєте, я буду задавати вам питання, щоб ми могли скласти загальну картину щодо того, як ви себе почувате і які факти мають місце бути зараз. Це допоможе нам краще зрозуміти ваш стан і, можливо, скласти план реабілітації/подальших консультацій. Питання, які я буду задавати, стосуються вашого бойового досвіду, але ми також торкнемось вашого довоєнного життя, якщо ви не проти.	Важливо повідомити, скільки часу може тривати ця бесіда і що все може бути скориговано для зручності отримувача послуг.

Продовження таблиці 1

№	Питання або репліка психолога	Примітка
4	Під час нашого спілкування існує правило «СТОП». Це означає, що ви маєте право відмовитись відповідати на будь-яке питання і не пояснювати чому. В такому разі ми просто підемо далі за протоколом і це не буде проблемою.	Психолог розуміє, що відмова отримувача послуг відповідати на певне питання, може свідчити про наявність в останнього напруження в цій темі.
5	Піклування про зручність: Чи зручно вам в цьому приміщенні? Чи хочете води? Відкрити/закрити вікно?	Важливо забезпечити максимальний комфорт для отримувача послуг, надавши при цьому йому владу обирати обставини, або, щонайменше, продемонструвати, що в нього є вибір.

Таблиця 2

**Блок питань «Особиста історія отримувача послуг»**

№	Питання або репліка психолога	Примітка
1	Звідки Ви родом?	Де народились та вирости.
2	Де жили/навчались/працювали?	Мається на увазі географія переміщень людини.
3	Чим займались до повномасштабного вторгнення 2022 року?	Де і ким працювала людина.
4	Розкажіть кілька слів про свою батьківську родину (родина, в якій ви народились). Чи є у вас власна родина (дружина/чоловік, діти)?	Родина може бути ресурсом, а може і навпаки, бути джерелом напруги. Добре це виявити з самого початку.
5	Як справи у членів родини (здоров'я, зайнятість)?	
6	Ваші близькі зараз знаходяться у безпеці?	Вони в Україні, за кордоном, чи на окупованій території?
7	Які у вас зараз стосунки? Чи є від рідних підтримка? Як проходить спілкування?	
8	Хто ще входить у ваше постійне коло спілкування, окрім родичів? Як часто ви спілкуєтесь? Чи є складнощі у спілкуванні чи взаємодії? Якщо так – то чому, на вашу думку?	Друзі, побратими, волонтери.

Таблиця 3

## Блок запитань «Військова історія отримувача послуг»

№	Питання або репліка психолога	Примітка
1	Скажіть, будь ласка, коли і як розпочалась ваша служба?	Доброволець, професійний військовий, мобілізований, контрактник.
2	Чи мали ви досвід участі в бойових діях до повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року?	Можливо, перед психологом учасник АТО, а цей одразу дає багато інформації.
3	В яких військах служите/служили? Який рід військ?	Сухопутні/повітряні/морські або інші сили, підрозділ та його фах.
4	А на якій посаді?	Солдат/матрос/кулеметник/ мінометник, сержант та ін.
5	Скільки часу провели в зоні бойових дій, виконуючи бойові розпорядження?	Мається на увазі безпосереднє знаходження на нулі і здійснення бойових виходів/виконання бойових розпоряджень.
6	Чи мали ви поранення? Якщо так – які саме?	Кількість госпіталізацій, якість наданих медичних послуг.
7	Чи мали ви контузії? Скільки? Чи проводилось лікування?	Правильна назва – акубаротравма, але слово «контузія» більш зрозуміло для більшості отримувачів послуг.
8	Де і як проходили лікування після поранень?	Лікування здійснювалось на місці, чи було направлення в інші медичні заклади?
9	Де і як проходили реабілітацію?	Після основного лікування чи скеровували в реабілітаційні центри/санаторії?
10	Чи маєте досвід спілкування та роботи з психологами?	Окрім тестування, чи був досвід здійснення психокорекційної роботи, психологічних консультацій, психотерапії.



№	Питання або репліка психолога	Примітка
11	Чи проходили курс психологічної реабілітації? Якщо так – коли, де і як довго тривала робота а також які ваші враження від неї?	
12	Під час виконання бойових розпоряджень у вас був досвід штурмів, потрапляння в оточення, зачисток, потрапляння в засідку?	Досвід перелічених події має надвисокий потенціал травмивного впливу.
13	Як ви оцінюєте свої відносини з командиром/командирами вашого підрозділу?	Командирів буде декілька (командир відділення, командир роти, командир батальйону, бригади), як правило важливо, які стосунки з найближчим, від якого безпосередньо надходять накази солдату. Відносини з командиром – важливий і впливовий аспект військового життя.
14	Чи були у вас відпустки? Як часто?	
15	Чи потрапляли в полон? Якщо так – як довго перебували у полоні?	Робота з людьми, які пережили полон і тортури потребує додаткової підготовки психолога.
16	Чи маєте загиблих побратимів?	Травма втрати побратима – найбільш розповсюджена.
17	Чи маєте ви побратимів, які зараз в статусі зниклих безвісті або в полоні?	Відповіді на останні два запитання дадуть інформацію про наявність, або відсутність додаткових стресових факторів в бойовій історії отримувача послуг.

### Література:

1. Психологічна реабілітація учасників АТО. Види діяльності практичного психолога. URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/statti/psyhologichna-reabilitatsiya-uchasnykiv-ato-vydy-diyalnosti-praktychnogo-psyhologa/> (дата звернення: 26.12.2023).

## БУТИ В РЕСУРСІ: ОСВІТНІЙ ДОСВІД МИСТЕЦЬКОЇ ЖУРНАЛІСТИКИ

**Боярська Л. В.**

*кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри історії журналістики*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна*

«Мистецтво, що рятує» – одне з найпоширеніших гасел з часів Революції гідності і початку війни на Сході України у 2014 р. до сьогоднішнього часу. Виставки [3; 5], всеукраїнські й регіональні благодійні заходи зі збору допомоги військовим чи пов'язані з реабілітацією поранених [1], телепрограми [8], конференції [13] тощо часто мають саме таку назву і це цілком справедливо. Чимало і різних історій, де ця назва реалізується буквально [4]. Проживаючи і переживаючи, як і решта українців, складний і травматичний період, усі, хто вивчає тематику сучасних медій у галузі культури і мистецтва чи обирає тематичну спеціалізацію «мистецька журналістика», мають певні «привілеї». Адже до обов'язкових складових освітнього процесу підготовки таких журналістів входить перегляд телевізійних програм культурно-мистецької тематики, ознайомлення з електронними виданнями, ютуб-каналами, подкастами культурно-мистецької тематики, відвідання виставок, театральних вистав і фестивалів (навіть у ковідні часи, оскільки багато провідних музеїв світу створили віртуальні тури експозиціями, театри – надали можливість онлайн-перегляду деяких вистав, а фестивалі – онлайн-трансляцію подій) та ін. Відповідно художня рефлексія українського (та і світового) мистецтва на складні суспільно-політичні події в Україні: Революція Гідності і розстріли активістів, анексія Криму і окупація частини Донбасу у 2014 р., повномасштабне вторгнення росії у 2022 р. вивчається і досліджується. Однак, як зауважує Олена Вознесенська, президент і співзасновниця ВГО «Арт-терапевтична асоціація», арт-терапевтка, авторка низки праць з арт-терапії [2; 13], пасивне споглядання ще не є терапією, терапією є творчість [6].

Тому ще до запровадження тематичної спеціалізації «мистецька журналістика» (існує в ННІ журналістики з вересня 2015 р.) ми розглядали творчі роботи як один із способів пережити травматичний досвід. Зокрема тоді, коли буквально на другий день другого семестру в 2014 р. відбулися найстрашніші події Революції Гідності – масові розстріли учасників Майдану, немислиме в своїй жорстокості вбивство

цивільного населення в центрі столиці. Постає питання про те, як працювати зі студентською аудиторією, яка через кілька днів повернулася до навчання. Дуже в пригоді став у той час проєкт Сергія Проскурні «Наш Шевченко» [10; 11], який з початку Євромайдану знімався вже в Києві і був документальним свідченням бурхливих днів січня–лютого 2014 р. Перегляд попередніх записів і очікування наступних (щодня викладався один ролик) дали змогу студентам побачити, як проєкт відреагував на події кінця 2013 – поч. 2014 рр. (варто принагідно зазначити, що відео, де вірменин Сергій Нігоян читає поему «Кавказ», яке після його загибелі розтиражували ЗМІ, записане саме для цього проєкту). Останні записи відео проєкту «Наш Шевченко» відбувалися після днів масових розстрілів, пожежі в Будинку профспілок, вторгнення «зелених чоловічків» у Крим. Тому проєкт так зрезонував аудиторії. Відгуки і роздуми студентів про проєкт С.Проскурні «Наш Шевченко» було зібрано в окреме видання, до якого долучилися студенти всіх (на той час) відділень: журналістики, видавничої справи і редагування, реклами і зв'язків з громадськістю [12]. Оформленням і дизайном займалися студенти ВСП Петро Зубар (зараз аспірант і викладач ННІ журналістики) і Марія Мочалова (зараз відеоредактор на «1+1»), яка обкладинку виконала в стилістиці найдавніших збірників М.Максимовича, які зберігаються в університетській бібліотеці (такий знак поваги до університету). Збірник студентських робіт став переможцем загальноуніверситетського конкурсу до 200-річчя Т.Г.Шевченка, а нагородою були чудові екскурсійні поїздки в Яготин, Березову Рудку, Канів. Дехто зі студентів вперше потрапив в україномовне середовище і був враженим, як ровесники розмовляють, співають українською, беруть участь у патріотичних заходах, це мало великий психологічний вплив на них. А сам проєкт Сергія Проскурні і зараз продовжує бути нашою лектурою, і ми знову звертатимемося до нього цьогогоріч, у вже 210-у річницю Поета.

На початок повномасштабного вторгнення 2022 р. студенти 2-го і 3-го проходили виробничу практику, а магістри – стажування за професійною кваліфікацією журналіста. Після вимушеної лютнево-березневої перерви навчання відновилося. Мабуть, найбільшим викладацьким враженням на завершення семестру було те, що незважаючи на можливість дещо спрощеного виконання дипломних проєктів (враховувалися обставини), майже 100 відсотків студентів підготували повноцінні проєкти (за всіма правилами «мирного часу»). Проєкти про антивоєнні акції в країнах перебування, історії біженців і переселенців, мистецтво і політику, екологію і зооохоронні ініціативи, медіаграмотність і боротьбу з російською пропагандою – тематична

палітра свідчить про потребу творчої реалізації навіть у таких нелюдських умовах.

Навчальний рік 2022–2023 рр. (як власне, і всі попередні) почався для «мистецької журналістики» з Міжнародного фестивалю актуальної анімації і медіамистецтва «LINOLEUM» (7–11 вересня 2022 р.), який проходив під гаслом «Неприйнятний контент». На той час уже було досить багато випадків, коли повідомлення про звірства росіян в Україні блокувалися в соцмережах, коли за кордоном почали зривати концерти українських виконавців і акції на підтримку України тощо. «Міжнародні фестивалі зараз часто показують нашу анімацію, але водночас висловлюють підтримку російським авторам. Іноді вони навіть заохочують українців дякувати міфічним борцям з путінським режимом, знецінюючи тим самим наші давні та нинішні колоніальні травми» – зауважували організатори фестивалю [7]. Антивоєнна тематика була присутня в більшості конкурсних програм фестивалю.

Оскільки фестиваль проходив в онлайн-формі, була можливість детального перегляду і обговорення всіх програм. Зокрема, значну увагу студентів привернула спеціальна програма «I'm fine!/Все гаразд!», присвячена проблемі збереження психічного здоров'я, працездатності і мотивації у складних умовах. У першій частині програми демонструвалися короткометражні анімаційні фільми на тему емоційного, професійного вигорання та творчої кризи. У другій – іноземні стрічки про фізичні й психологічні травми, заподіяні війнами. В межах проекту відбувалися лекції на тему професійного, творчого та емоційного вигорання, лектори розповідали про свій досвід, радили, як справлятися з творчими кризами, емоційним виснаженням, колективною травмою війни. Все це було дуже доречно в той час, на 6 місяці повномасштабної війни, але і зараз цей матеріал використовується в освітньому процесі. Підтримка проекту Британською радою (проект проходив у рамках «Сезону культури «Велика Британія/Україна»») дозволяла акцентувати на важливості культурної дипломатії і міжкультурної комунікації, на підтримці і допомозі дружніх держав, на тому, що ми не самі, нас розуміють і підтримують. Власне, культурна дипломатія є окремою темою при вивченні «мистецької журналістики».

Важливим моментом в освітньому процесі є підготовка літературно-художнього альманаху «Святий Володимир», який щойно відзначив своє 25-річчя. Номер за 2022–2023 рр. (готується до друку) називається «Діаруш» і має на меті зафіксувати, як студентсько-викладацький колектив переживає події повномасштабної війни. Крім традиційних рубрик («Поезія», «Проза»), в альманах ввійшли рубрики «Лютий лютий» (про те, що відбувалося в житті студентів у перші дні війни).

Це дає можливість кожному проговорити свій досвід і бути почутими. Студентами груп «бізнес-журналістика» (викладачі Желіховська Н.С., Мелешенко О.К.) окремо був реалізований проєкт «24.02.#НЕЗЛАМНІ» [9].

Багато випускників, студентів, викладачів пішли на фронт. Про них збирали інформацію у рубриці «Під їхнім захистом». Така робота дозволяє бути «в контексті», «відчувати плече» тих, хто нас захищає.

Мотиваційною рубрикою є рубрика «Як ти?», в межах якої студенти готували матеріали про творчі проєкти випускників Інституту, створені під час війни, зокрема про письменницьку, перекладацьку і волонтерську діяльність Володимира Аренева, запуск першої соціальної мережі про книжки «LitCom» Ольгою Ольховою, книгу «Дівчата зрізають коси» Євгенії Подобної, фото проєкти Олексія Фурмана, поетичні і журналістську діяльність виконавчої продюсери Громадського радіо Ани Море, волонтерську і творчу діяльність Анжеліки Рудницької. Все це – історії людей, які, перебуваючи у складних умовах, змогли реалізувати нові проєкти. Такий досвід надихає і підтримує. Адже, як пишуть студенти у передмові до проєкту «24.02.#НЕЗЛАМНІ», «загарбники хотіли нас скалічити і вбити нашу ідентичність, але замість цього посприяли народженню нових зірок і громадських діячів. Тож ми такий видатний народ, ми – українці» [9].

### Література:

1. Абдулаєва Р. Мистецтво рятує життя: як працюють благодійні аукціони. *Media.Zagoriy.foundation*. 29 жовтня 2021 р. URL: <https://media.zagoriy.foundation/velyka-istoriya/mystecztvo-ryatuye-zhyttya-yak-praczyuyut-blagodijni-aukcziyny/>
2. Вознесенська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник. К. : ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с. Вид. 2-ге .
3. Добродійний проєкт «Мистецтво, що рятує». URL: <https://artarsenal.in.ua/vystavka/dobrochynnyj-proekt-mystetstvo-shho-ryatuye/>
4. Зеліско Леся. Як мистецтво рятує життя: історії, яким ви повірите! URL: <https://gallery101.com.ua/art-saves-lives/>
5. Коровайний С. Фоторепортаж із виставки «Мистецтво, що рятує». Радіо «Свобода». 10 липня 2015. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/27121117.html>
6. Медіаторчість в подоланні колективної травми війни. Олена Вознесенська. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nmNSHjnvk4k>
7. LINOLEUM Animation Festival. Ютуб-канал. URL: <https://www.youtube.com/@Linoleumfest>

8. «Мистецтво, що рятує». URL: [https://tv.suspilne.media/programs/mystectvo\\_maydan](https://tv.suspilne.media/programs/mystectvo_maydan)

9. #НЕЗЛАМНІ. 24.02. URL: <http://labs.journ.univ.kiev.ua/hlj/wp-content/uploads/2023/05/24.02%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D1%96.pdf>

10. Наш Шевченко. Фейсбук-сторінка проекту. <https://www.facebook.com/groups/497301223669138>

11. Наш Шевченко. Ютуб-канал проекту. <https://www.youtube.com/channel/UC8v-gaWXz5wrvBDjTJCpScA>

12. Проект збірника творчих робіт студентів Інституту журналістики (2014–2015 рр.) «НАШ ШЕВЧЕНКО». URL: <http://journlib.univ.kiev.ua/Articles/zbirkaSheva.pdf>

13. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. 163 с.

## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВОЗАХИСНИКІВ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ**

**Галімска І. І.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки  
Донецький державний університет внутрішніх справ  
м. Кривиницький, Україна*

Формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я, інтелектуальному й духовному розвитку особистості, успішному навчанню та самореалізації майбутніх правозахисників в умовах трансформаційних процесів, з якими у даний час стикається кожна людина, сприяє дотримання здорового способу життя. Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене руховій активності та регулярним фізичним навантаженням, які спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку.

Рух є природною потребою людини і виступає ефективним стимулятором росту й удосконалення вегетативних і соматичних функцій організму. Зниження кількості рухів у режимі дня курсантів на фізіологічному рівні призводить до зменшення потоків імпульсів від

скелетних м'язів, зниження рівня обміну і споживання кисню тканинами, понижується тонус кори головного мозку, відбувається розбалансування діяльності фізіологічних систем, і в першу чергу функціональних резервів серця, розвиваються деструктивні зміни в скелетних і серцевому м'язах. Все це негативно впливає на захисні функції організму, здатність адекватно пристосовуватися до вимог середовища, протистояти стресовим і патогенним факторам. У результаті людина має низьку розумову і фізичну працездатності, а період її відновлення після навантажень збільшується. При цьому виникають передумови для розвитку різноманітних захворювань

У працях [2, 4] також наголошується на виключному значенні організації оптимального рухового режиму для зниження нервово-емоційної напруги та стресу, що виникає під час розумової діяльності. Систематичне виконання складно-координаційних, статичних та окорухових вправ допомагає організму адаптуватись до інтенсивних навчальних навантажень навчального процесу.

Регулярна фізична активність відіграє позитивну роль не лише у підтримці фізичної форми, здоров'я та психічного благополуччя, а також у профілактиці депресії. Hatfield, B.D. у своєму дослідженні вказував на позитивний вплив регулярних фізичних вправ на лікування стресу, тривоги та депресії [3, с. 24]. Люди, які підтримують регулярну фізичну активність, мають стійкі показники самооцінки та оптимізму порівняно з тими, хто не займається регулярно фізичними вправами.

Питанням значення фізичної активності для здорового способу життя надається значна увага Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Так, у «Global Recommendations on Physical Activity for Health» (Світові рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я) ВООЗ встановлює міжнародні рекомендації щодо норм рухової активності для різних вікових груп та типів активностей. Ці рекомендації підкреслюють, що навіть невелика кількість щоденної фізичної активності може мати суттєвий вплив на загальне здоров'я особистості порівняно із людиною, яка веде малорухомий спосіб життя [1].

Рухова активність передбачає виконання людиною певних рухів і виконання нею певного виду діяльності, що може мати повсякденний, побутовий характер, так і бути спеціально-організованою, що передбачає науково-обґрунтований вплив на організм людини і забезпечення реалізації потреби людини у витраті певної кількості енергії. Варто зазначити, що із усіх можливих видів діяльності людини оздоровчий характер на організм буде мати саме спеціально-організована рухова активність.

Рухова активність курсанта, як запорука нормального функціонування систем людського організму, підтримання морфофункціональних показників на належному рівні, збереження і зміцнення

здоров'я людини, тільки тоді буде мати оздоровчо-профілактичний ефект, коли буде оптимальною і дозованою.

Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у здійсненні локомоцій та рухових актів, що передбачають певний рівень енерговитрат, задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.

Тому важливим є дотримання курсантом гігієнічної норми рухової активності, тобто такого її обсягу, інтенсивності, об'єму і типу діяльності, які відповідали б віковим та індивідуальним характеристикам особистості майбутнього правозахисника і сприяли покращенню основних показників стану його здоров'я.

Для побудови оптимального індивідуального рухового режиму слід звертати увагу на такі показники як норма рухової активності. Для кожної конкретної людини норма рухової активності визначається кількістю рухів чи локомоцій, які відповідають потребам організму у енерговитратах, забезпечують функціонування систем органів, сприяють покращенню показників фізичного здоров'я, забезпечують високу здатність та життєву активності.

### Література:

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y>
2. Appelqvist-Schmidlechner, K., Heikkinen, R., Vasankari, T., Virtanen, T. Relationships between psychosocial well-being and leisure time physical activity among 160.000 young Finnish men: A cross-sectional study during 2015–2021. *Arch. Public Health* 2023, 81, 26 p.
3. Hatfield, B.D. Exercise and mental health: The mechanisms of exercise-induced psychological states. In *Psychology of Sports, Exercise, and Fitness: Social and Personal Issues*; Diamant, L., Ed. ; Hemisphere Publishing Corporation : New York, USA, 1991. Pp. 17–49.
4. Wojciechowska P. Physical activity and human health. *Studia Medyczne*. 2015. Vol. 30(4). P. 254–260.



## **ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У МАЙБУТНІХ ПРАВОЗАХИСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Галімський В. О.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки  
Донецький державний університет внутрішніх справ  
м. Кропивницький, Україна*

Професія правозахисника є соціально важливою, багатогранною за характером і змістом, відбувається в умовах постійних стресових ситуацій, що мають систематичний характер. Суттєвими стресогенними факторами, з якими стикається правоохоронець, є психологічні й фізичні перевантаження, постійна загроза власному життю, фізичному та психічному здоров'ю. На виконання службових обов'язків також впливають зовнішні фактори, такі як нестабільність соціальної динаміки, стосунки з криміногенним середовищем. Наслідки емоційного вигорання за означених умов є комплексними і виявляються у психосоматичних порушеннях, психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційних) змінах особистості правозахисника.

Даною професією курсанти-майбутні правоохоронці оволодівають на етапі онтогенетичного періоду, коли у внутрішніх зв'язках особистісної організації розгортаються суттєві трансформації, що закладають основу майбутніх якісних змін. Це дозволяє особистості студента у майбутньому піднятися на вищий рівень самоорганізації, самовияву та самореалізації.

У сучасних кризових обставинах, у яких відбувається навчальний процес у закладах вищої освіти, студенти-майбутні правоохоронці стикаються із надмірними навчальними та психічними навантаженнями, які у поєднанні з невмінням розподіляти власні ресурси призводить до появи емоційного вигорання вже на етапі оволодіння професією. Тому важливим є вмінти вчасно розпізнати появу симптомів емоційного вигорання, намітити і реалізувати заходи, спрямовані на профілактику даного стану у майбутніх правоохоронців, навчити курсантів використовувати наявні засоби як на етапі навчання у закладі вищої освіти, так і у майбутній професійній діяльності для підвищення ефективності роботи і успішної реалізації у обраній сфері діяльності.

Уперше термін «емоційне вигорання» з'являється у 1974 р. у працях американського психіатра Х. Дж. Фрейденберґера для опису психічного стану здорових людей, діяльність яких розгортається у системі

«людина-людина» і які постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги чи виконання своїх професійних обов'язків.

Під емоційним вигоранням розуміється стан виснаження моральних і фізичних сил, що позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті особистості, так і її стосунках із оточуючими [1]. На думку О. Сергеєнкової та О. Столярчука, емоційне вигорання варто розглядати як процес поступової втрати емоційної, фізичної й когнітивної енергії, що проявляється в симптомах фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, зниження задоволення від виконання навчальної діяльності [2].

Аналіз психолого-педагогічних студій науковців з проблеми емоційного вигорання свідчить про відсутність єдиного, усталеного погляду на структуру синдрому емоційного вигорання, однак науковці одностайні у тому, що він є особистісною деформацією, результатом емоційно напружених відносин у системі «людина – людина».

На сьогодні для профілактики, зменшення та мінімізації проявів емоційного вигорання використовують різноманітні методи і заходи. На наш погляд, одним із найбільш дієвих та ефективних засобів профілактики емоційного вигорання є залучення студентів до занять спеціально-організованою фізичною активністю та спортом.

Дослідження у галузі фізичного виховання різних груп населення, фізіології людини та клінічної медицини переконують, що систематична м'язова діяльність має велике значення для підтримки показників фізичного здоров'я, при цьому інтенсифікується обмін речовин та діяльність вегетативних систем організму; посилюється психічна, розумову і емоційну стійкість організму в умовах напруженої розумової або фізичної роботи. Тренований організм має великі за об'ємом резерви для подолання стресу.

Окрім впливу фізичної активності на морфо-функціональні показники організму людини, Б.М. Шиян, аналізуючи вплив фізичного навантаження до особистість учня, зауважує, що під час занять ігровими видами спорту відбувається удосконалення емоційної стійкості, покращується оперативна пам'ять та мислення, сенсомоторна координація [3].

Механізм впливу фізичних вправ на психіку людини дуже складний, а результат у загальному вигляді може бути представлений медитаційним ефектом, особливо релаксаційного напрямку та ефектом десенситизації (серцебиття, гіпервентиляція, потовиділення). Під час виконання фізичних навантажень розвиваються такі психічні якості як впевненість у собі, самоконтроль, задоволення своїми досягненнями.

Для досягнення такого ефекту важливими є як аеробні, так і анаеробні фізичні навантаження. Однак у деякі дослідження констатують про переважну позитивну дію аеробних тренувань над анаеробними в досягненні позитивного психологічного ефекту. Розроблені в останні роки методики корекції відхилень психічного стану припускають поєднання аеробних та анаеробних видів рухової активності у корекції психічного стану загалом і для профілактики емоційного вигорання зокрема.

### **Література:**

1. Гриньова М., Беляєва Н. Синдром емоційного вигорання у майбутніх педагогів та шляхи запобігання його проявам (досвід природничого факультету Полтавського ДПУ імені В. Г. Короленка). Електронний ресурс. Режим доступу: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/psuh\\_pedagog\\_prob1\\_silsk\\_shkolu/29/visnuk\\_13.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob1_silsk_shkolu/29/visnuk_13.pdf)

2. Сергеєнкова О. П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Збірник наукових праць*. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.

3. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль, 2008. 275 с.

## **ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ**

**Гензицька О. С.**

*кандидат медичних наук, доцент,  
доцентка кафедри інтернатури лікарів-стоматологів  
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти  
Донецького національного медичного університету  
м. Кропивницький, Україна*

Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі та емоційні вимоги, що походять від надмірної відданості людини своїй діяльності. Водночас характерне супутнє знецінення особистого життя або відпочинку [1, с. 24; 2, с. 211].

В умовах воєнного конфлікту стрес загострюється та торкається кожної особи і його вплив на психічний стан та фізичне здоров'я може бути різним за силою, інтенсивністю та наслідками. Значні руйнування місцевої інфраструктури, медичних закладів та закладів освіти, вимушене масштабне переміщення в межах України і за кордон [3, с. 106], люди перебувають в стані перманентного стресу. Вони переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Все це перевантажує психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому, яка часто має назву «емоційне вигорання». Його проявом може бути почуття виснаження або втоми (призводить до порушення сну, головного болю, погіршення здоров'я внаслідок зниження імунітету, особистих змін, якості життя); інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою (зниження інтелектуальної продуктивності, песимістичний настрій, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності, втрата інтересу); зниження професійної ефективності (внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності) [1, с. 24, 2, с. 211].

Якщо Ви помітили більшість цих ознак у собі, не переймайтеся. Впоратися з вигоранням можливо, лише потрібно знайти баланс. Для цього слід вжити наступні заходи:

- розвивати рефлексію, щоб краще розуміти себе і вчасно виявляти зміни у власному настрої, думках і стані;
- звертати увагу на сигнали свого тіла, оскільки біль часто є сигналом вигорання;
- надавати собі можливість відпочити та змінити обстановку, що підвищить настрій і бажання жити.
- займатися улюбленою справою, оскільки хобі допомагає уникнути вигорання та відновлює енергію.
- не забувати про підтримку близьких людей, які можуть бути ефективною зброєю проти стресу.
- визначати свої пріоритети та життєві цінності, щоб уникнути вигорання.
- хвалити себе і нагадувати про свої досягнення.
- займатися фізичними вправами, оскільки це є потужним засобом проти емоційного вигорання, наприклад, по 10 хвилин щодня.

Профілактикою професійного вигорання бачиться самовдосконалення та професійний розвиток. Участь у курсах підвищення кваліфікації, тренінгах, конференціях тощо, а також обмін досвідом з колегами сприяють розширенню знань, виникненню нових ідей, створюють відчуття більшої причетності та значимості. Це піднімає

самооцінку та професіоналізм, відкриває нові горизонти та нові цілі. Крім того, життя у стані постійного розвитку робить світ людини більшим інтересним і захопливим, хоча іноді може виникнути стрес.

Таким чином, головна рекомендація для управління емоційним вигоранням – це вміння зберігати баланс у всіх сферах свого життя та психофізіологічному рівні. Стреси служать показником порушення цього балансу, вказуючи на необхідність звернутися до власного психологічного здоров'я та приймати конструктивні рішення для його збереження.

### **Література:**

1. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання // Психолог. 2013. № 8. С. 24–25.

2. Чеканська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: матеріали VII Міжнар. наук.-прак. конф., 10 грудня 2020 р., м. Суми: у 2 ч. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.

3. Yarova S.P., Genzytska O.S., Zabolotna I.I., Potapov Y.O. Ефективність дистанційної форми навчання на післядипломному рівні освіти під час військового стану в Україні. *Rep. of Vinnytsia Nation. Med. Univ.* 2023. № 27. С. 106-109.

## **ІЗ ДОСВІДУ СТВОРЕННЯ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «СПЕЦІАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ» В КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

**Демидова Є. В.**

*викладач*

*ДНЗ «Сумське вище професійне училище  
будівництва та автотранспорту»*

*м. Суми, Україна*

За останнє десятиліття, мабуть, жодна професійна група не піддалася критиці так часто і так інтенсивно, як викладачі: їх звинувачували в нездатності адекватно навчати учнів, у нездатності контролювати насильство серед учнів, і навіть у нездатності бути професійно "відповідальними" у своїх вимогах щодо заробітної плати.

Однак очевидно, що викладачі, так само як і учні, стають жертвами вигорання.

Дійсно, вигорання вчителів стало проблемою, що викликає дедалі більшу стурбованість громадськості та професіоналів. За даними NEA, внаслідок вигорання "тисячі чуйних, вдумливих і відданих своїй справі вчителів вже залишили викладацьку діяльність, а тисячі інших, можливо, ще

обмірковують такий крок». Вигорання вчителів вже досягло серйозних, якщо не кризових, масштабів. Соціальні наслідки цієї проблеми є великими. Як зазначає Сарасон: Якщо професіонали все частіше стикаються зі зростаючою розбіжністю між очікуваннями та задоволенням від роботи, то негативні наслідки для їхнього будуть далеко за межами сфер їхнього індивідуального існування.

Основною подією в освітній сфері став вимушений перехід до дистанційної форми навчання, спочатку із за Covid-19, далі із за повномасштабного вторгнення. Більшість викладачів відмітили збільшення навантаження як у них, так і в учнів, оскільки такого досвіду раніше не було. На початку переходу в дистанційний формат яскраво проявили себе проблеми технічної забезпеченості (що яскраво позначилося на учнях) та відсутність необхідних навичок. Педагоги та адміністрація освітніх організацій високо проявили себе в цей період, зробивши все можливе для якнайшвидшого опанування необхідних компетенцій. Надалі стали проявлятися менш очевидні особливості – стали лунати проблеми, пов'язані з емоційним напруженням, почастишали скарги на здоров'я, ненормований робочий день і навантаження звітами.

Саме зараз, коли ми стикаємось з такою величезною кількістю стресових факторів – є розуміння, що в найближчі роки ми будемо схильні до професійного та емоційного вигорання.

Пандемія вплинула не лише на психічний стан учнів [1, с. 2], оскільки у вчителів також накопичився високий рівень стресу з початку кризи. Нещодавні дослідження показали, що під час карантину вчителі зазнавали стресу через необхідність адаптуватися для проведення онлайн-уроків [2, с. 1]. Цей стрес часто супроводжувався симптомами тривоги, депресії та порушення сну внаслідок збільшення робочого навантаження внаслідок домашнього навчання [3, с. 3], оскільки спілкування з учнями та батьками вимагає бути на зв'язку в режимі 24/7. Викладач змушений шукати золоту середину між тим, що має, і тим, що він може зробити.

Щоб учні не втрачали інтерес до навчального процесу необхідно створювати нові підходи до подання матеріалу. Гарним вирішенням цього питання є поєднання традиційних методів навчання та сучасних інформаційних технологій. Для запобігання вигоранню, економії свого

та учнівського часу я розробила дидактичне забезпечення до уроків з дисципліни "Спеціальної технології" за професією "Лаборант хіміко-бактеріологічного аналізу. Для створення дидактичного забезпечення уроків я використовую онлайн-дошки Linoit; Padlet, сайти для створення динамічних презентацій Emaze, Prezi.Next, сервіси для створення електронних книг *Our Books ma* flipspack; сервіси Learningapps, Wordart; Mentimeter, YouTube. Ці сервіси дозволяють оучаснити мої уроки.

Вашій увазі пропоную презентацію одного із уроків. Основою є онлайн-дошка Padlet, що кооперує в собі всі необхідні для уроку дидактичні засоби. На віртуальну дошку можна додавати графічні, текстові та мультимедійні файли (відео або презентації), посилання на веб-сторінки тощо. Це дозволяє мені швидко перейти до наступного етапу уроку; а також дати учням посилання на дошку, де вони зможуть знайти матеріал для самостійного опрацювання <https://padlet.com/evgeniamalandij/by2h9e64rq6d>

Окремими стікерами я наводжу на дошці тему та план уроку, описую теоретичний матеріал, щоб учні могли повернутись до нього та опрацювати ще раз за необхідності. Далі наводиться послідовність здійснення лабораторних дослідів. Часто для наочності я супроводжую її малюнками, які можна збільшити і демонструвати учням або відео.

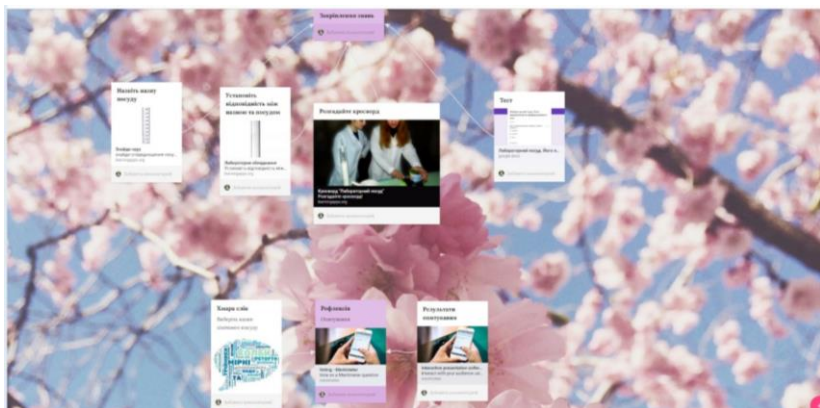
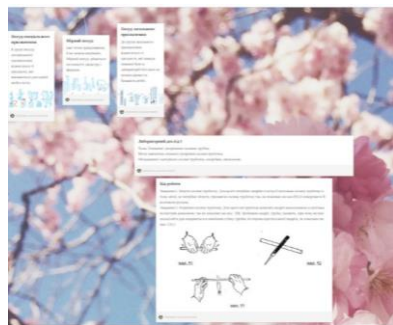
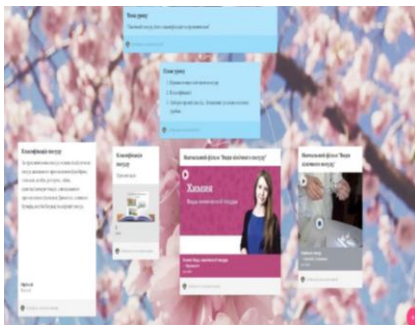
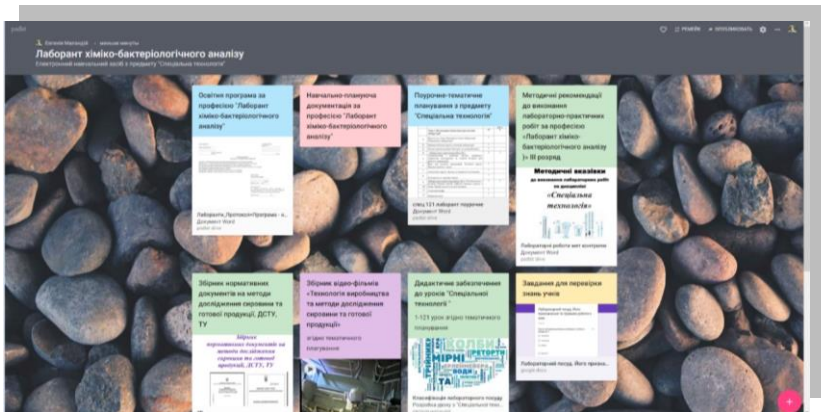
Для закріплення знань я використовую інтерактивні завдання, які власноруч створюю у Learningapps та тести, створені у додатку Google Form. Такі завдання можуть бути запропоновані учням як на уроці, так і для домашньої роботи.

Для рефлексії пропоную використовувати сервіси Wordart та Mentimeter.

Wordart дозволяє зашифрувати вивчені терміни, зробити хмарку підказок для контролю, зашифрувати тему уроку. У запропонованому уроці вправа має на меті повторити основні поняття теми, що вивчається.

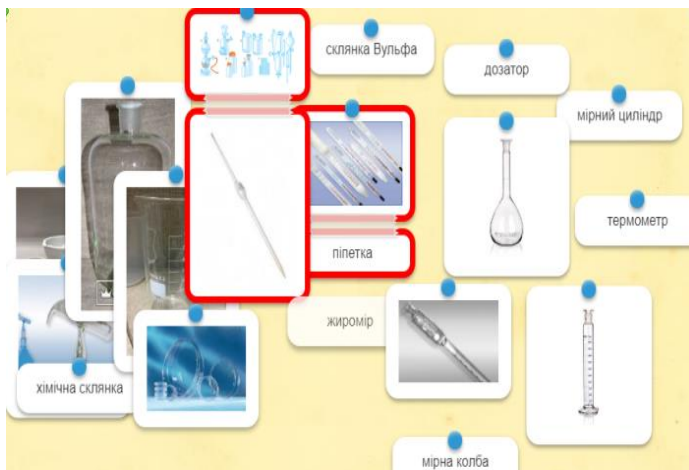
Сервіс Mentimeter дозволяє створити вправу на визначення загального настрою учнів після проведеного уроку, при чому педагога може відразу демонструвати результати опитування.

Викладач має бути сучасний – знати хоча б трохи інформації про популярні блоги, сайти, канали, девайси, і т.д. Представлене подання навчального матеріалу дає змогу створити нове освітнє середовище, що здатне підвищити якість професійної підготовки, залучитися до світового інформаційного простору, зберегти свій час та на мою думку, не піддатись професійному вигоранню.



Малюнок 1. Загальний вигляд онлайн-дошки Padlet





Колба круглодонна			Колба конічна	Пробіркотримач		
					Порцелянова чашка	

**Малюнок 2. Зразки інтерактивних завдань «Знайди пару/співвідношення»**

## Лабораторний посуд. Його призначення та правила роботи з ним

\* **Обов'язково**

П.І.П. \*

Мой ответ \_\_\_\_\_

Під час нагрівання речовин у пробірках і колбах їх тримають: \*

1 балл

- тримачем;
- ганчіркою;
- рукою;

До лабораторного посуду належать: \*

1 балл

- амперметр та колба;
- манометр та пробірка;
- колба та пробірка;
- манометр та амперметр

До лабораторного порцелянового посуду належать: \*

1 балл

Для чого використовується даний посуд? \*

1 балл



- застосовується для зберігання, відбору і транспортування проб газу.
- застосовується для відбору рідини
- застосовується для транспортування проб продуктів

Виберіть посуд спеціального призначення \*

3 балла



Лійка



Жиромір

### Малюнок 3. Зразки тестових завдань



## ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ

**Демченко Д. І.**

*кандидатка педагогічних наук,  
доцентка кафедри іноземних мов*

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого  
м. Харків, Україна*

Професійне вигорання – це виснаження емоційних, розумових та енергетичних ресурсів людини, що розвивається і на фоні сильного хронічного стресу у роботі та повсякденному житті особливо під час повномасштабного військового вторгнення в Україну. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності та відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил та бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікава.

Небезпека в тому, що розвивається цей синдром поступово, не квапливо, день у день. Якщо ігнорувати його перші ознаки, то почуття задоволення від добре виконаної роботи ставатиме дедалі менше, а бажання залишити раніше улюблену діяльність стрімко збільшуватиметься.

Чим довше людина накопичує внутрішню напругу, тим яскравіше виявляється вигорання. Самостійно впоратися з синдромом, що проявився на повну силу, людині практично нереально. І замість гордості за успішну професійну кар'єру з'являється почуття спустошеності та втраченого часу .

Тому пряма відповідальність кожного фахівця – відстежувати у себе подібні симптоми та вживати необхідних заходів на ранніх стадіях, розпізнати синдром професійного вигорання.

Існує 10 симптомів професійного вигорання:

– хронічна втома. Стан постійного недосипання. Особливо яскраво проявляється вранці, коли, тільки прокинувшись, ви не відчуваєте, що відпочили;

- зниження працездатності. Завдання, які раніше виконувались легко і швидко, вимагають більше часу та додаткових зусиль для пошуку рішень. Стає складніше перемикатися між різними завданнями. Незаплановані завдання викликають сильний та агресію;

– часте фізичне нездужання: постійний головний біль, застуда, ломота в тілі, хронічні захворювання. Людський організм дуже розумний. Коли рівень напруги в тілі зашкалює, хвороба служить сигналом, що настав час зупинитися. Якщо ці сигнали ігнорувати, вони ризикують перерости у серйозні хвороби;

- втрата ентузіазму у роботі;
- відсутність інтересу до завдань та професійних питань, які раніше по-справжньому захоплювали;
- збільшення кількості та якості помилок: від незначних похибок до серйозних недоробок. Це з збільшенням розсіяності, відсутністю сил на концентрації. Доведено, що у людини із синдромом вигоряння уповільнюються розумові здібності;
- страх перед новаціями. Замість того, щоб викликати інтерес та цікавість, інноваційні рішення лякають. Вивчення нових підходів та методів розглядається через призму критики. Для впровадження чогось нового потрібна енергія. При вигорянні потрібна енергія просто відсутня. Тому все нове лякає;
- підвищена дратівливість, що переростає в часті спалахи гніву. Агресія може виявлятися у відношенні до колег, робочих процесів, своїх завдань, компанії, ринку загалом;
- зменшення кола соціальних контактів. Скорочення контактів з існуючим оточенням та уникнення нових, навіть дуже корисних знайомств;
- песимістичні настрої у діяльності. Відсутність оптимізму щодо власного професійного розвитку. Глибока байдужість до цієї сфери;
- втрата сенсу у цьому, що робите;
- часто розчарування у самій професії. Бажання повністю змінити напрямок діяльності навіть якщо присвятили йому більшу частину життя.

Вигоряння – поступовий процес. Виявляється не одразу. Часто людина сама не може розпізнати симптоматику. Продовжує затримуватись на роботі для старту або завершення робочих проєктів, вирішення «життєво важливих» та нагальних питань, продовжує обмірковувати робочі питання за межами офісу. І своїми діями руйнує кар'єру.

Вважається, що до вигоряння найбільш схильна до вікової категорії 28–42 роки, коли в людини відбувається переоцінка цінностей і пріоритетів.

Проте темп сьогоднішніх змін настільки високий, що ситуація підвищеного стресу і умов робочого середовища, що швидко змінюються, стала звичною в кожній сфері.

## **ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС У ПОПЕРЕДЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Журавльова Н. Ю.**

*науковий співробітник лабораторії  
консультативної психології та психотерапії  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України  
м. Київ, Україна*

**Гурлева Т. С.**

*кандидат психологічних наук,  
провідний науковий співробітник лабораторії  
консультативної психології та психотерапії  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України  
м. Київ, Україна*

Жахливі руйнування, людські втрати, порушення звичного устрою життя, невизначеність майбутнього, що спровоковано загарбницьким вторгненням росії в Україну, супроводжує сьогодення українців і викликає неперервне стресове напруження, може забирати багато сил, ресурсів, призводить до виснаження та вигорання. Дослідження проблеми відновлення людини у разі виникнення психологічного вигорання, пошук заходів щодо його попередження є важливим завданням психологічної науки та практики.

Феномен *психологічного вигорання* як стан і як процес фізичного й психічного виснаження через довготривале перебування в емоційно напружених, стресових ситуаціях «досліджується в психології стресових станів» і розглядається «як результат стресу» [5. с. 142], як можливий наслідок психічної травми (С.Р. Figley). Особлива увага даному феномену приділяється у психології професійної діяльності та в екзистенційній психології (Н.І. Freudenberger, С. Maslach, S. Jakson, Л. Карамушка, О. Кокун, Т. Титаренко, О. Чабан та ін.). Проблема опанування станом психологічного вигорання розглядається фахівцями у площині актуалізації психологічних ресурсів людини (А. Рожкова, А. Куріцина, О. Штепа та ін.). В психологічній науці можна зустріти такі терміни – «психологічний ресурс» особистості, «особистісний ресурс», «особистий ресурс», «психічний ресурс» людини. Осердям цих понять виступає слово «ресурс», який означає певний багаж можливостей людини,

що обумовлює її фізичний, психоемоційний, інтелектуальний, соціальний, духовний розвиток тощо. Спробуємо розібратися в наукових визначеннях поняття ресурс.

На думку науковців, *ресурсом* є все, що може привести людину до відчуття щастя, снаги, впевненості, подолання труднощів, це внутрішні сили та особистий досвід, які сприяють переходу з актуального стану до бажаного результату (Ю. Липій та ін.). *Особистісні ресурси* – це життєві опори та можливості, які є в розпорядженні людини для вирішення будь-яких життєвих завдань, пов'язаних з діяльністю, адаптацією, розвитком, ефективним реагуванням на виклики і складнощі життя (О. Штепа та ін.). Особливу увагу фахівці надають таким ресурсам особистості, як життєстійкість, стресостійкість, соціалізація, комунікація, саморегуляція, саморозвиток, самореалізація (Н. Чепелева, Т. Титаренко, О. Романчук, С. Ларіонов, О. Сашуріна, Ю. Власенко та ін.). Психологічні ресурси розглядаються також як «сукупність індивідуальних інтеріоризованих цінностей», які забезпечують особистість орієнтирами для свідомого та відповідального вибору відповідних цілей, способів реалізації своїх потреб і бажань, що «в кінцевому результаті визначає її відношення зі світом та самою собою», складають певний резерв, який дозволяє активно функціонувати, бути суб'єктом власного життя [2, с. 22]. Під час війни особливо затребуваними ресурсами виявляються навички саморегуляції психоемоційних станів, вміння утримувати внутрішню стабільність чи вертати стан рівноваги у разі його тимчасової втрати, навички самопомоги у підвищенні стресостійкості [3], «зрілість, екзистенційні смисли та цінності» [4, с. 103].

Дослідники розділяють *зовнішні і внутрішні ресурси*. Зовнішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо ззовні та за допомогою якої здатні відновлюватися (матеріальні цінності, соціальні статуси і зв'язки; сім'я, друзі, хобі, робота, музика, спорт, природа, їжа тощо). Внутрішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо у собі, він дає поштовх, енергію і внутрішню силу (Ю. Липій, А. Куріцина). Це наші сильні сторони, психічний особистісний потенціал (самоповага, самоконтроль, життєві цінності, оптимізм, бажання, віра, мотивація, характер, здібності, установки, навички тощо), все те, що допомагає людині зсередини, робить особистість незламною у ситуаціях небезпеки. Фахівці вирізняють наступні *фактори виснаження*: перевтома, тривога, переважаність, відсутність тайм-менеджменту, перфекціонізм, деструктивна самокритика тощо (Н. Жил'як, А. Куріцина). На стан емоційного виснаження впливає перенасичення інформацією. Особливо це стосується нерозбірливого, некритичного споживання надто експресивної, маніпулятивної інформації, що може провокувати стани розгубленості,

тривоги, розпачу. Запобігти деструктивним впливам інфопростору можна наступним чином: обмежити час і кількість перегляду новин у ЗМІ, критично ставитися до повідомлень, розвивати мотивацію до розвитку себе як свідомого споживача медіаінформації, підвищувати власну медіаграмотність (М. Волошук, Т. Гурлева, О. Мороз).

Виснаження також може провокувати нецікава робота, коли є супротив, що поглинає енергію та ресурс, призводить до спустошення, відчуття виснаження, вигорання. Коли людина зацікавлена роботою, впевнена у доцільності своєї діяльності, розуміє свої можливості у її успішному виконанні, то затрачений енергетичний запас на її здійснення зазвичай буде компенсований радістю, задоволенням від отриманих результатів. Для попередження вигорання важливо вміти знаходити сенс у своїй конкретній справі, бачити її у позитивному ракурсі, або бути готовим за потреби змінити роботу, вид діяльності. Образно кажучи, важливо «горіти, але не вигорати», розумною мірою витрачати ресурси та вчасно їх поповнювати, примножувати, розвивати ті, що вже є, і знаходити нові.

Сучасна практична психологія пропонує певні підходи, практики, методики, які допомагають людині відновити власний психоемоційний стан, віднайти втрачені ресурси (З. Кісарчук, Л. Сердюк, В. Москаленко, В. Панок, Т. Яценко та ін.). Ми акцентуємо увагу на тому, що навіть в умовах війни значна кількість людей має можливість керувати своїм навантаженням і не допускати вигорання, хоча для певних професійних категорій (військові на передовій, рятівники, лікарі та ін.) і умов їх праці це дуже непросто. Вигорання, яке відбувається в певних часових рамках і виняткових умовах, можна назвати *ситуативним, зовнішньо спровокованим, вимушеним*, і в подальшому ресурси організму та психіки підлягатимуть відновленню й поповненню. Взагалі людині бажано вчасно помічати сигнали втоми та адекватно реагувати на них, знати свої ресурси, вміти керувати ними та розвивати, розуміти і враховувати ризики виникнення вигорання і фактори успішного їм протистояння. Важливо не переобтяжуватися і не витрачати свої ресурси на зайву і неекологічну для себе діяльність. Такій «енергозбалансованій стратегії» можна вчитися, аналізуючи досвід свого життя в різних умовах, усвідомлювати власні реальні та потенційні ресурси, рівномірно їх розподіляти, задовольняючи тим самим всі аспекти свого існування: фізичне здоров'я, психологічну рівновагу, емоційну наповненість, духовну перспективу розвитку, емоційний інтелект і багато чого іншого.

Підкреслимо: життєдіяльність людини значною мірою визначається її *ціннісно-смісловою сферою*, яка спрямовує енергію у русло досягнення пріоритетних для людини смислів існування. Породжена



війною екзистенційна криза, яку відчуває значна кількість співвітчизників, вимагає нового осмислення життєвих орієнтирів. З екзистенційно-гуманістичної точки зору людина живе справжнім життям, якщо відповідальна за реалізацію своїх можливостей, шукає сутнісного, прагне щось важливе і справжнє вчинити у своєму житті, воліє не «животіти» чи нидіти життям, а «бути» [1, с. 97]. На нашу думку, найбільш енергозберігаючою є направленість на дотримання вищих цінностей і смислів, завдячуючи яким людина усвідомлює висхідний рух свого розвитку та вдосконалення свого буття. Натомість, орієнтація лише, скажімо, на фізичне виживання (що має місце в часи воєнної агресії), особливо, якщо вона набуває формату довгострокової життєвої перспективи, імовірно обмежуватиме розвиток духовних ресурсів особистості. Людину надихає, дає їй справжні сили і енергію, коли вона проявляє і дієво захищає, бореться за такі буттєві цінності, як життя, гідність, свобода, справедливість, людяність, милосердя, коли вона активно допомагає іншим. Психологічне вигорання людей, які керуються вищими цінностями, за нашими спостереженнями, менш інтенсивне; і навпаки, ті, хто переймаються, наприклад, проблемами споживання, не маючи вищих мотивів свого існування, більш ризикують зневіритися і духовно занепасти у випадку зниження матеріального рівня життя, важких економічних випробувань. Зауважимо, що у кожної людини є своя унікальна комбінація ресурсів як для розвитку власної особистості і свого середовища, так і для боротьби з несприятливими, загрозливими для її життя і здоров'я обставинами. Резервуар можливостей, усвідомлений людиною, узгоджений із її ціннісно-смісловою сферою, апробований у досвіді та підкріплений навичками керувати власним життям, у тому числі вмінням знаходити баланс між життєвим навантаженням та піклуванням про власне самопочуття, фізичне, психоемоційне здоров'я, творчу самореалізацію в соціумі, є базисом для попередження психологічного вигорання, знесилення, знекровлення особистості.

### Література:

1. Гурлева Т. С. Високий смисл життя як цінність і чинник формування стратегій психологічної допомоги у вирішенні людиною екзистенційних проблем. *Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості* : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Кіровоград, 2012. С. 94–118. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/7328/>
2. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 22–27.

3. Журавльова Н. Ю. Розвиток стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : зб. тез доп. наук.-практ. конф., (Київ – Біла Церква, 30 верес. – 1 жовт. 2023). Київ – Біла Церква, 2023. С. 99–103. URI: <http://lib.iitta.gov.ua/737200/>

4. Мотков С. О. Особливості ціннісно-смыслової сфери особистості з травмуючим досвідом. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5. No 4. С. 103–120. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.4>

5. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. Вип. 17. 2020. С. 141–145. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25>

## **ПРОФЕСІЙНЕ І ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ВИКЛАДАЧІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ**

**Землякова О. О.**

*кандидат філологічних наук, доцент  
Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»  
м. Харків, Україна*

**Шахматова О. В.**

*старший викладач  
Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»  
м. Харків, Україна*

Професійне і емоційне вигорання викладачів англійської мови вищих навчальних закладів стає серйозною проблемою, особливо під час нинішньої кризової ситуації в країні. Викладачі, які працюють в таких умовах, стикаються зі специфічними труднощами та викликами, які можуть вести до стресу та вигорання.

Професійне вигорання може виникнути внаслідок перевантаженості та перевищення навантаження на роботу. Викладачі часто мають велику кількість обов'язків, включаючи викладання, оцінювання, дослідження та адміністративну роботу. Емоційне вигорання пов'язане

з негативними емоціями, такими як розчарування та безпорадність. Конфлікти зі студентами, низька мотивація для вивчення мови, або втрата зв'язку зі студентами можуть спричинити це явище. Під час кризових ситуацій, коли студенти та викладачі стикаються зі стресом та невизначеністю, це може впливати на емоційний стан викладачів.

Постановка проблеми. В рамках науково-педагогічної роботи викладачі зіткаються з різними комунікативними ситуаціями, несподіваними викликами, високою відповідальністю та важливістю своєї діяльності. Визначення ефективності їх роботи також може перенавантажувати їхній психофізичний стан. У результаті цього викладачі можуть стикатися із стресом професійного характеру, який впливає на їхню психічну і фізичну стійкість. Ситуація, що склалася в Україні внаслідок військового вторгнення також негативно впливає на психоемоційне здоров'я викладачів вищів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом велика увага відводиться професійному вигоранню в контексті професійного здоров'я. Поняття та термін "професійне вигорання" вперше з'явилися в вітчизняній літературі порівняно нещодавно, хоча за кордоном цей феномен вже виявлено та активно досліджується протягом останньої чверті століття [3, 4]. У вітчизняній науковій літературі присвяченій проблемі професійного та емоційного вигорання приділено значну увагу в різних галузях, таких як медицина, психологія, педагогіка, соціологія, економіка та право. Багато науковців, таких як Ю. Кундієв, О. Романовська, А. Степанчук та інші, досліджували сутність, причини і наслідки цього явища у різних галузях економіки і в окремих професіях. Зміст і структуру професійного вигорання розглядають у своїх працях Х. Алієв, Дж. Грінберг, Л. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, Н. Левицька, М. Міщенко, В. Орел, Т. Форманюк, Х. Дж. Фрейденбергер [5, 6, 7].

Метою тез є дослідження явища емоційного вигорання серед викладачів іноземної мови у сучасних умовах та пошук ефективних стратегій для подолання цього явища з використанням ресурсів організації.

Виклад основного матеріалу. Викладацький склад кафедр іноземних мов у вищій школі є спільнотою творчих науковців, достатньо вразливих до дії зовнішніх агресивних факторів, які можуть призводити до труднощів у пристосуванні до нових умов, в зв'язку з чим, радикальні кризові процеси створюють ризики виникнення професійного (емоційного) вигорання [1].

Аналіз літератури з теми дозволяє виділити наступні стресогенні чинники, які сприяють професійному вигоранню викладачів вищої школи:

- Об'єктивні чинники:

- *Загальна ситуація в країні і світі.* Наприклад, війна або інші масштабні події. Такі події можуть створювати додатковий стрес та нестабільність, які відбиваються на психологічному стані викладачів і можуть сприяти виникненню професійного вигорання. Політичні або соціальні кризи можуть призводити до складних умов праці та посилювати відчуття відповідальності та напруженості серед викладачів.

- *Хронічна напружена психоемоційна діяльність.* Викладачі зазнають постійного інтенсивного та тривалого спілкування, що може викликати стрес.

- *Дестабілізуюча організація діяльності.* Високий рівень навантаження, постійні протиріччя в управлінні, відсутність об'єктивних критеріїв для оцінки праці, неефективна система мотивації, авторитарний стиль управління та інші фактори можуть призводити до стресу.

- *Підвищена відповідальність.* Викладачі несуть відповідальність за якість навчання та благополуччя студентів, що може бути додатковим джерелом стресу.

- *Неблагополучна психологічна атмосфера.* Робоче оточення з негативною психологічною атмосферою також може впливати на появу стресу та вигорання.

- Суб'єктивні чинники:

- Професійне вигорання не залежить лише від зовнішніх факторів, але і від способу, яким викладач сприймає ці фактори та оцінює їх. Кожен викладач реагує на одні й ті самі навантаження по-своєму, що свідчить про важливість індивідуального психологічного стану та реакції на стресові ситуації.

- Досвід зарубіжних університетів показує, що провідні навчальні інституції заходу приділяють велику увагу та вкладають значні ресурси в стимулювання та запобігання професійного вигорання серед своїх співробітників. Працівники не лише користуються численними перевагами, але також можуть скористатися скороченою робочою годиною та отримувати подовжені оплачувані творчі відпустки.

- О. Середа в своїй роботі зазначає, що одним із засобів боротьби з професійним вигоранням є надання працівнику довготривалої відпустки для «перезавантаження», яка називається саббатікал. Термін "саббатікал" має англійське походження і буквально перекладається як "перестати щось робити". Етимологія терміна пов'язана з біблійним писанням, в якому слово sabbath означає «священний день відпочинку» [8, с. 31].

У контексті питання подолання професійного вигорання викладачів вищої школи крім саббатікалу вважаємо дієвими також наступні заходи:

– *Самопізнання та самосвідомість*. Важливо вчитися аналізувати власні емоції та реакції на стресові ситуації, щоб вчасно реагувати на перші ознаки вигорання.

– *Самозбереження*. Фізичне та психічне здоров'я є важливими, тому викладачам потрібно дбати про них через регулярну фізичну активність, збалансовану дієту та відпочинок.

– *Релаксація*. Оволодіння методами релаксації, такими як медитація або йога, сприяє зняттю стресу та напруги.

– *Планування та організація*. Викладачі мають виділяти час на планування своєї роботи, ставити перед собою реалістичні цілі та завдання. Оптимізація свого робочого графіку допоможе знайти час для власного відпочинку та відновлення.

– *Професійний розвиток*. Інвестиції у професійний розвиток та навчання допомагають підвищити задоволення від роботи. Постійне набуття нових навичок та знань можуть відволікти від кризових ситуацій у суспільстві.

– *Психологічна підтримка*. В разі потреби викладач повинен звертатися до професійного психолога або консультанта для отримання індивідуальної підтримки та рад. Ми вважаємо, що вищі навчальні заклади повинні активно сприяти створенню внутрішньої служби психологічної підтримки для викладачів, щоб забезпечити їм доступ до необхідних ресурсів, допомоги та консультацій.

– *Хоббі*. Включення в діяльність поза межами роботи, яка цікава та задовольняє, сприяє підтриманню емоційного балансу.

Професійне вигорання – це стан емоційного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу і має певні причини, як об'єктивні, так і суб'єктивні. З метою профілактики емоційного вигорання, в даній роботі запропоновано комплекс заходів, спрямованих на регуляцію психофізичного стану на трьох рівнях: фізіологічному, емоційно-вольовому та ціннісно-сенсовому.

### **Література:**

1. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів. *Питання психології*. 2005. № 2. С. 96–104.

2. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. та ін. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. К. : Міленіум, 2004. 264 с.

3. Maslach C. Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *J. of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. P. 99–113.
4. Maslach. C., Leiter M. P. Burnout / G. Fink (Ed.). *Encyclopedia of stress*. San Diego, CA : Academic Press, 2000. Vol. 1. P. 358–362.
5. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Винославська О. В. та інші. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : Фірма “ІНКОС”, 2005. 366 с.
6. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 1150, Вип. 57. С. 30–33.
7. 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. 2-ге вид., перероб. і доп. К. : Міленіум, 2006. 368 с.
8. Середа О. Г. Саббатікал як спосіб подолання професійного вигорання працівників. *Основні напрямки захисту прав громадян України на працю та соціальний захист в умовах Євроінтеграції* : матеріали XI Міжнародної конференції (м. Харків, 8 жовт. 2021 р.) ; за заг. ред. О. М. Ярошенка. Харків : Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2021. С. 29–33.

## SOCIAL COHESION OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF WAR

**Zlenko N. M.**

*PhD in Philosophy, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Musicology and Cultural Studies  
Educational and Scientific Institute of Culture and Arts  
of the Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko  
Sumy, Ukraine*

Today, issues of social cohesion are quite sharply manifested in the economic, social, cultural and political spheres of life of both the world community and Ukraine in particular. The large-scale military invasion of Russia on the territory of Ukraine and the war unleashed by the aggressor

in Europe acted as a powerful trigger for rethinking many aspects of social life and the development vector of both Ukraine and the whole world.

Determining the essence of social cohesion is extremely difficult, as the concept covers a wide range of values, norms and beliefs that evolve over time and change depending on space and level of analysis, making comparisons between countries and regions a rather difficult task.

In the modern world, social cohesion has, on the one hand, objective prerequisites, formation and development, and on the other hand, many factors prevent such a development. Among the objective prerequisites for the formation of the institution of social cohesion, it is necessary to include:

- raising the level and quality of life of the population in most countries;

- a new quality of the labor force, which needs and demands a more "socialized" attitude to its existence;

- development of civil society institutions that produce more civilized social relations.

- Factors that prevent the formation and development of social cohesion include:

- inequality in society, which is manifested in the difference in incomes of the population;

- the formation of a consumer society that professes consumer attitudes and motives of behavior;

- degradation of moral values and work attitudes of citizens;

- growing discrepancies between the declared social rights and the practice of their implementation;

- the culture of solidarity, which recognizes, normalizes, makes legitimate, socially expedient redistributive activity of the state, lays the foundation for solidarity of generations [2, p. 12–14].

According to the interpretation of the Council of Europe, social cohesion is the ability of society to ensure the well-being of all its members, minimizing disparities in development and avoiding the marginalization of people. Its achievement implies the creation of an atmosphere of solidarity in society that minimizes alienation. The conceptual core of the doctrine of social cohesion is the inclusion (involvement) of people in the life of society, accordingly, the measures directed against social isolation and social disintegration (for example, homelessness, poverty) are substantiated [3, p. 10].

As we can see, social cohesion is the involvement and participation of members of society in political, economic and cultural life; it is a sense of solidarity and belonging to society, which is based on the effective use of civil rights and other assets of a democratic society.

In Ukraine, the assessment of the social cohesion and reconciliation index has been carried out since 2017 jointly by three UN agencies – the United Nations Development Program, the United Nations Children's Fund (UNICEF) and the International Organization for Migration (IOM) – and is designed to deepen the understanding of social dynamics in eastern Ukraine [1].

The USE Index, reflecting the results of a survey of 10,000 people, helps to analyze in detail the strengths and weaknesses of social cohesion, as well as to identify effective approaches for planning targeted programs that would contribute to strengthening social cohesion.

The USE index takes into account four indicators of social cohesion:

- socio-psychological adaptation,
- migration trends,
- sense of belonging,
- tolerance and socially responsible citizenship.

The Social Cohesion and Reconciliation Index (SCORE) is a smart and versatile assessment tool designed to measure the various components of social cohesion as well as resilience and vulnerabilities around the world to inform peacebuilding and development efforts with reliable and scientific information. To achieve this ambitious goal, SCORE's starting point is social cohesion and reconciliation, and the complex relationship between them, as reflected in the name of the index itself.

According to the sociological company Factum Group [4], despite the deterioration of the ability to work at full capacity, have full leisure time and a normal life, the social well-being of Ukrainians has improved. Compared to last year (when Ukrainians were affected by the coronavirus pandemic), in March 2022, the sense of cohesion grew significantly – more than twice.

It can be assumed that it was the sense of cohesion that ensured the preservation of emotional stability and optimism of Ukrainians at the pre-war level. And it is quite possible that cohesion in the most difficult time for the country is the magic code of the Ukrainian nation, which gives it strength and indomitability.

As it is supposed, social cohesion is one of the basic doctrines of the development of modern society. This war showed not so the whole world, but above all Ukrainians, who they are. Who are they and what are they capable of? Now it is difficult to meet a person who would doubt that the Ukrainian nation is more united than ever. We now have common dreams, ideas and goals.

Based on the analysis of the conducted research, it can be stated that the phenomenon of social cohesion of Ukrainians consists in a mature emotional



and volitional sphere, the desire to preserve one's spiritual values, one's own identity, ethnic identity; deep awareness of belonging to a certain ethnic group; the stability of national consciousness, the ability to act independently.

It is important to develop a common understanding that social cohesion is not a fixed endpoint, even so rather a dynamic and evolving state that fluctuates depending on events and relationships.

### **Bibliography:**

1. Index of Social Cohesion and UN reconciliation for eastern Ukraine Tolerance and socially responsible citizenship URL: [https://use.scoreforpeace.org/files/publication/pub\\_file/16/Tolerant%2520AndSociallyResponsibleCitizenship\\_UKR.pdf](https://use.scoreforpeace.org/files/publication/pub_file/16/Tolerant%2520AndSociallyResponsibleCitizenship_UKR.pdf)

2. Kolot A. Social unity as a doctrine for ensuring the sustainability of society's development in the face of global challenges. *Ukraine: aspects of work*. 2009. No. 7. P. 11–19.

3. Lotar Witte. The European social model and social cohesion : what role does the EU play? / Fund named after Friedrich Ebert, Regional Representative Office in Ukraine. K. : Zapovit, 2006. 44 p.

4. The well-being index of Ukrainians in the conditions of war URL: [https://docs.google.com/presentation/d/1KC8MCUfpsKKzufx9mNx\\_VUEQt9-d40U5/edit#slide=id.p2](https://docs.google.com/presentation/d/1KC8MCUfpsKKzufx9mNx_VUEQt9-d40U5/edit#slide=id.p2)

## **ВИХОВАННЯ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ЯК ЗАПОРУКА ЗАХИСТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНИ**

**Золотарьова О. В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри мовної підготовки*

*ДВНЗ «Донецький національний технічний університет»  
м. Покровськ, Донецька область, Україна*

Глобалізація сучасного світу та ті виклики, що постають перед будь-яким суспільством, пов'язані, серед іншого, зі збереженням національної автентичності. Така проблема є зараз найбільш актуальною для України, яка намагається відстояти свою незалежність в умовах війни. У зв'язку з цим як ніколи постає питання наявності нових лідерів, які здатні вирішувати такі проблеми, з якими українське суспільство

ніколи не стикалося раніше. І це мають бути люди, які мають нові знання, генерують нові ідеї, здатні мислити по-новому, приймати нестандартні рішення, брати на себе відповідальність і осучаснювати державу. Сьогодні обдаровані діти прославляють Україну на міжнародних олімпіадах, конкурсах, змаганнях і турнірах. Вони виборюють першість для нашої країни і знайомлять з нею глобальний світ. Таких дітей і молодь треба знаходити і цілеспрямовано виховувати. І найбільш ефективним рішенням цих завдань, з точки зору педагогіки, є створення спеціальних програм виявлення і розвитку обдарованих дітей і молоді, серед яких вже сьогодні є значна кількість майбутніх лідерів країни.

Українська педагогіка традиційно приділяє багато уваги вихованню дітей та юнацтва. Важливість роботи з обдарованими дітьми і молоддю доводять у своїх роботах такі вітчизняні науковці як В. Алфімов, О. Антонова, І. Бех, О. Бочарова, М. Кабанець, А. Макаренко, С. Русова, М. Стельмахович, В. Сухомлинський, О. Сухомлинська, П. Тадеєв, М. Фіцула та інші.

В Україні свого часу було прийнято такі документи, як Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні, а також закони про освіту, які дозволяють працювати на перспективу, приділяючи увагу формуванню і розвитку певних рис і якостей підростаючого покоління, оскільки освітні та виховні традиції мають зберігатися як ознаки унікальності нації. Збереження національної автентичності значною мірою стосується і педагогічної спадщини будь-якого народу. Вміння ж працювати з обдарованими дітьми, задовольняти їх освітні потреби, вчасно виявляти обдарування – це ті напрямки, які мають стати традиційними для вітчизняної педагогіки, оскільки в сучасних реаліях можуть стати запорукою виживання і подальшого успішного розвитку всієї нації.

Наразі в Україні декларується прагнення захистити свою національну ідентичність і незалежність, але не існує жодних чітких державних механізмів, які би дозволяли здійснювати послідовну політику пошуку і виховання обдарованих дітей задля успішного розвитку майбутнього країни. Саме для вирішення цього питання і потрібно залучати освітян і науковців, державні центральні і місцеві органи освіти, меценатів і усіх зацікавлених.

Аналіз зарубіжної практики роботи з обдарованими школярами показав, що дуже важливим є етап виявлення обдарованих дітей, оскільки бажано вчасно ідентифікувати високі здібності і почати цілеспрямовано і професійно займатися розвитком обдарованості. Усі країни вирішують це питання по-різному – від загальнонаціонального

тестування до звичайної рекомендації вчителя. «Якщо звернутися до зарубіжного досвіду, то, як правило, виявлення обдарованих учнів та студентів знаходиться в компетенції експертів (психологи, педагоги або вчені), які застосовують стандартизовані тести» [3, с. 116]. Можливо найкращим засобом виявлення обдарованих дітей є проведення щорічного уніфікованого тестування на державному рівні, як це робить, наприклад, Ізраїль [2, с. 129]. Така практика є ефективною, оскільки охоплює велику кількість школярів одночасно і проводиться регулярно по всій країні. В Україні відсутня подібна практика, тому пошуком обдарованих дітей, як правило, займаються досвідчені педагоги, які здійснюють педагогічне спостереження, слідкують за навчальними, спортивними та творчими успіхами дітей і пропонують їм участь у різноманітних конкурсах, де експерти можуть підтвердити високі здібності. Спортивні школи, клуби, гуртки, дома дитячої та юнацької творчості також активно займаються виявленням і просуванням талановитих і обдарованих дітей.

Проте виявлення обдарованих дітей має мало сенсу, якщо не пропонувати дітям, з урахуванням їх індивідуальних особливостей, подальшого розвитку за спеціальними програмами. За цими програмами мають навчати дітей як в окремих класах загальноосвітніх шкіл, так і у спеціальних навчальних закладах, а також пропонувати різні позашкільні курси розвитку. Кожен з варіантів має свої переваги. Коли обдаровані діти навчаються в одному навчальному закладі з іншими дітьми, вони є краще інтегрованими в суспільство і не відчують своєї переваги або відокремленості. Спеціалізовані навчальні заклади та додаткові навчальні курси допомагають обдарованим дітям знаходити більше однодумців і краще усвідомлювати свої можливості.

Ще одним важливим питанням є здійснення спеціальної підготовки вчителів, які працюють з обдарованими дітьми. Робота з обдарованими дітьми беззаперечно відрізняється і має свою специфіку, вимагає спеціальних знань з педагогіки, психології та методики, а також більш ґрунтовних предметних знань і постійного професійного розвитку. «У своїй більшості вчителі не мають достатньо знань щодо роботи з обдарованими дітьми. Якщо вони мали змогу прослухати курс лекцій з освіти обдарованих на курсах підвищення кваліфікації, то їх знання, часто виявляються фрагментарними, які не можуть забезпечити ефективну роботу з обдарованими дітьми» [3, с. 116]. Таку підготовку мають взяти на себе класичні та педагогічні університети, а також інститути підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

Враховуючи усе вищесказане, можна зробити висновок, що ефективна робота з обдарованими учнями потребує підтримки на рівні держави і системної багаторівневої розбудови. Але щоб здійснювати

таку роботу, держава має усвідомити усі переваги від результатів такої діяльності в середній і далекій перспективі, оскільки виховання юних обдарувань триває роками і потребує значних витрат.

Обдаровані діти в майбутньому стануть найбільш активними і результативними громадянами, що будуть генерувати нові ідеї, рухати вперед науку, робити винаходи, розробляти нові технології, створювати нові інтелектуальні продукти, зміцнювати економіку країни і змінювати на краще її імідж на світовому рівні. Обдаровані діти, про яких подбала держава, неодмінно стануть її новими лідерами у різних сферах життя і будуть підтримувати подальший розвиток політики соціальної та педагогічної підтримки обдарованих дітей у майбутньому. Тут йдеться і про майбутніх політичних лідерів, які напроям будуть здійснювати захист національних інтересів України.

Таким чином, можемо зробити висновок, що українська освітня система потребує розробки Концепції розвитку і виховання обдарованих дітей і цілеспрямованої програми комплексної соціально-педагогічної підтримки юних обдарувань. З цією метою корисним може бути врахування найкращого педагогічного досвіду з цього питання інших розвинених країн. Це допоможе врахувати найкращий світовий досвід виховання обдарованих дітей і запобігти зайвим помилкам. В Україні було проведено низку досліджень з компаративістики і вивчено різні аспекти роботи з обдарованими дітьми та молоддю в різних країнах світу. Це роботи таких науковців, як: В. Алфімов, О. Антонова, І. Бабенко, О. Бочарова, О. Золотарьова, М. Кабанець, Л. Кокоріна, А. Малиношевська, Д. Перепадя, Л. Пуховська, А. Скирда, П. Тадеев та інші. Вітчизняна наука також має що запропонувати світу зі свого досвіду пошуку та розвитку дитячої обдарованості.

Перспективи подальшого розвитку освіти у цьому напрямку полягають, на наш погляд, у подальшому вивченні як зарубіжного, так і вітчизняного досвіду, а також у необхідності пошуків нових шляхів виявлення і виховання обдарованих дітей. І метою такої роботи має бути не лише дотримання принципу відповідності освітніх послуг освітнім потребам учнів. Метою державницького підходу до вирішення цієї проблеми має бути також турбота про майбутній якісний стан суспільства, яке може захистити себе і свої національні інтереси, у тому числі, завдяки новій освітній політиці розумного поведіння з людськими ресурсами. І найбільш ефективною і результативною може стати розбудова української системи педагогічної підтримки обдарованих дітей, юнацтва і молоді.

### Література:

1. Бех І. Д. Державницьке виховання як суспільно-освітній пріоритет. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 2(87). С. 14–17.
2. Золотарьова О. В. Освітньо-виховні традиції Ізраїлю як чинник захисту національних інтересів. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика* : зб. наук. пр. Вип. 2(77). Сєверодонецьк : Вид-во СНУ імені Володимира Даля, 2017. С. 129–136.
3. Кабанець М. М. Педагогічна підтримка обдарованих школярів: східноукраїнський досвід : монографія. Покровськ : ДВНЗ «ДонНТУ», 2019. 310 с.
4. Тадеєв П. О. Науково-практичний підхід до організації навчання обдарованих учнів як важливий чинник модернізації шкільної освіти для сталого розвитку. *Нова педагогічна думка*. 2011. № 1. С. 84–91. Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/Npd/2011\\_1/tadev.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Npd/2011_1/tadev.pdf)
5. European Council for High Ability [Electronic resource]. Access mode : <https://echa-site.eu/>
6. World Council for Gifted and Talented Children [Electronic resource]. Access mode : <https://world-gifted.org/>

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО (ПРОФЕСІЙНОГО) ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

**Калгіна І. Д.**

*старший викладач Центру професійної освіти  
Інститут професійного розвитку Пенітенціарної академії України  
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

В більшості сучасних досліджень професійне чи психоемоційне вигорання розглядається як стресовий синдром, що виникає в результаті довготривалої дії стресових чинників середньої інтенсивності. Даний синдром є найбільш характерним для професій в системі «людина-людина», що передбачає за службовим обов'язком тісну комунікацію з людьми, особливо з тими, хто знаходиться в складній чи навіть критичній емоційній ситуації, і виникає, як правило, через значні психоемоційні навантаження, велику напругу у професійній діяльності та великий рівень відповідальності.

Вивченню синдрому психоемоційного чи професійного вигорання ще з 70-х років ХХ століття присвячено значну кількість робіт у закордонній та вітчизняній науці і практиці ( К. Маслач, П. Торнтон, К. Кондо, Є. Махер, А. Пайнс, К. Роджерс та ін. ). Натепер є велика кількість досліджень, що присвячені особливостям психоемоційного вигорання медичних, педагогічних, соціальних працівників, психологів, адвокатів, правоохоронців тощо. На жаль, професійному вигоранню працівників пенітенціарних установ не приділяється достатньо уваги. При цьому варто зазначити, що служба в органах і установах кримінально-виконавчої системи має свої специфічні соціально-психологічні особливості, які в значній мірі детермінують і вимагають ускладнення власне суб'єктивної психологічної структури діяльності особистості самого працівника.

Діяльність персоналу установ виконання покарань є досить напруженою і вимагає від особистості значних фізичних та психічних сил, є для неї екстремальною і передбачає розвиненої психологічної та фізичної готовності. Від особового складу, що залучається до такої діяльності, вимагається високий рівень спостережливості, уважності, здатності оперативної діяти при появі загрози чи небезпеки. Крім того в діяльності співробітників установ виконання покарань несприятливим фактором може бути і факт постійного спостереження людських страждань, горя, які є неминучими супутниками покарання у вигляді позбавлення волі. Це може призвести до формування байдужого ставлення до людського горя, сухого ставлення до засуджених чи ув'язнених.

Також вагомими факторами ризику психоемоційного вигорання персоналу, зокрема рядового та молодшого начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби України, можна визначити наступні:

- значні навантаження, як правило емоційні, пов'язані із виконанням специфічних службових обов'язків та необхідністю спілкування із засудженими чи ув'язненими;
- відповідальність та певна екстремальність діяльності, ризик для життя і здоров'я, небезпека нападу з боку осіб, що тримаються в установах виконання покарань, ймовірність застосування сили, заходів примусу чи вогнепальної зброї;
- значний контроль за діяльністю персоналу з боку керівництва, громадськості та правозахисних організацій;
- певна стигматизація та негативне ставлення до співробітників пенітенціарних установ з боку засуджених чи ув'язнених, їхніх близьких та широкої громадськості;

– низький рівень заробітної плати, відсутність видимого результату чи оцінки своєї діяльності, присвоєння досягнень працівника іншими людьми;

– несприятливі соціально-гігієнічні умови: порушення режиму праці та відпочинку, ненормований робочий день, вимушене перебування у закритому просторі «ув'язнені» тощо;

– розчарування у професійній діяльності, виборі роботи, певна інертність середовища, небажання пошуку альтернативних шляхів чи продуктивних змін;

– серйозне обмеження кола діяльності вимогами інструкцій, наказів, посадових інструкцій, як наслідок – одноманітність, рутину, неможливість проявити креативний творчий підхід;

– необ'єктивна, як правило занижка самооцінка, страх перед керівництвом чи критикою, невпевненість у майбутньому;

– відсутність якісної фахової освіти, навичок саморегуляції, небажання до самоосвіти та саморозвитку.

Враховуючи надзвичайну важливість діяльності пенітенціарного персоналу в процесі захисту суспільства від злочинних проявів та зважаючи на те, що негативні особистісні та соціальні наслідки психоемоційного (професійного) вигорання безпосередньо впливають на фізичне та психічне здоров'я співробітників установ виконання покарань, варто приділити особливу увагу професійному добору та підготовці персоналу, а також вивченню, профілактиці та подоланню негативних впливів психоемоційного чи професійного вигорання та професійної деформації на нього.

### Література:

1. Калашник Н. Г. Попередження появи синдрому професійного вигорання у співробітника пенітенціарної служби (досвід зарубіжних країн) *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2011. Вип. 9. С. 131–138.

2. Максимова Н. Ю. Профілактика емоційного вигорання працівників пенітенціарних закладів. *Актуальні проблеми психології*. 2020 URL: [https://lib.iitta.gov.ua/721768/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20\(6\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721768/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20(6).pdf)

3. Синьов В. Медведєв В. С., Скоков С. І. Професійне спілкування пенітенціарного персоналу : навч.-методич. посіб. Київ : 2003. 152 с.

4. Шкраб'юк В. С. Профілактика емоційного вигорання як умова психологічного благополуччя працівників пенітенціарних закладів. *Молодий вчений*. 2017. № 7. С. 133–137.

## ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Карбівнича Т. В.**

*кандидат технічних наук, доцент,  
доцент кафедри торгівлі, готельно-ресторанної та митної справи  
Державний біотехнологічний університет  
м. Харків, Україна*

На сьогоднішній день дистанційна форма навчання є найбільш затребуваною в Україні. Причиною тому стала пандемія COVID-19 та широкомасштабна війна Росії проти України. Ситуація воєнного стану може суттєво вплинути на емоційний стан та інтерес здобувачів до навчання. Тому важливо враховувати психологічні та соціальні аспекти, а також створити умови для ефективного навчання.

В умовах війни особливо важливо забезпечити безпеку та підтримку здобувачів. Через повітряні тривоги, особливо на сході країни, відключення електроенергії здобувачі не завжди мають можливість долучитися до занять за розкладом, тому створення онлайн-ресурсів є актуальним. Це можуть бути відео-лекції, електронні підручники, інтерактивні завдання та т. ін. Також доцільно розглянути можливість гнучкості в графіку та способах подачі матеріалів. Використання соціальних мереж може сприяти більш активній та швидкій комунікації здобувачів між собою та викладачем. Для цього створюється група, де може відбуватися обговорення тем, обмін інформацією, вирішення питань, розміщення корисних ресурсів та новин.

Головним при використанні дистанційних технологій є принципи свідомості та активності. Саме активне навчання може компенсувати негативні моменти онлайн навчання, такі як монотонність процесу, відсутність особистого контакту та постійного контролю викладача.

Найбільш ефективним способом підвищити активність здобувачів є створення ситуацій, де необхідно обстоювати свою думку, брати участь у дискусіях та обговореннях, ставити запитання, рецензувати відповіді одногрупників та знаходити кілька варіантів можливого розв'язання проблем.

Завдання викладача повинно бути спрямоване на розробку і використання таких методів навчання, які сприяють підвищенню інтересу, активності та творчої самостійності здобувачів. Одними з найпопулярніших методів є:



– метод проблемного навчання, коли здобувачам пропонуються реальні проблеми, для вирішення яких їм необхідно вивчити матеріал, провести дослідження та представити свої результати;

– метод кейсів, коли здобувачам даються реальні чи гіпотетичні кейси, які вони аналізують і розв'язують, що сприяє розвитку аналітичних навичок;

– метод проєктів, коли здобувачі створюють проєкти, чи вирішують реальні завдання відповідно до предмету навчання, що сприяє розвитку практичних навичок та креативності;

– обговорення Open Space, коли здобувачі обирають теми, формують групи та ведуть обговорення без фіксованої структури, що сприяє вільному обміну ідеями та розвитку аргументаційних навичок та ін.

Викладач має бути фасилітатором, тобто стимулювати здобувачів до взаємодії через віртуальні форуми або групи, використовувати віртуальні проєкти, які вимагають спільної роботи та обміну ідеями.

Підвищення зацікавленості здобувачів може забезпечити залучення до проведення занять практичних фахівців галузі, які можуть поділитися своїм досвідом та перспективами. Під час воєнного стану доцільним буде збільшення практичного компоненту навчання, що спрямований на розвиток навичок, які можуть знадобитися в умовах нестабільності.

З метою активізації освітнього процесу особливо важливо забезпечити регулярний зворотний зв'язок зі здобувачами, дозволити їм надсилати свої питання та пропозиції, використовувати анкети та огляди для збору фідбеку щодо занять. Збільшення ролі здобувачів в прийнятті рішень стосовно організації освітнього процесу, вирішенні конкретних питань стимулює їх активність та підвищує значущість.

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОГО СТАНУ**

**Ковтун А. Ю.**

*викладач кафедри соціальної роботи*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»*

*м. Чернігів, Україна*

Другий рік поспіль українці адаптуються до нових реалій в умовах жорстокого, повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України. Постійне емоційне напруження, страх, тривога залишають свій слід на ментальному здоров'ї кожної людини. В умовах постійної загрози під час воєнного стану 54% науково-педагогічних працівників відчувають власне емоційне та професійне вигорання.

Науково-педагогічні працівники – категорія людей, які мають вислухувати, говорити, підтримувати інших та пропускати крізь себе потік негативної інформації. Одним з наслідків постійного психологічного напруження, впливу травматичних подій є емоційне вигорання. Наразі більшість науково-педагогічних працівників страждає на відчуття виснаження, що призводить до порушення сну зниження імунітету та проблем з концентрацією уваги.

Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки [2, с. 255].

Інтелектуальна та емоційна дистанція з роботою, що супроводжується почуттям негативу відносно робочих ситуацій, відірваністю від колективу, відсутністю мотивації та негативне сприйняття реальності може бути наслідком емоційного вигорання.

Досліджуючи дане питання, більшість науковців зазначають що, емоційне вигорання – це стан фізичного, мотиваційного та емоційного виснаження, який викликаний накопиченням стресу та тривоги, кризою цінностей, високих вимог до самого себе [1, с. 10].

Стан емоційного вигорання можна охарактеризувати такими ознаками як відчуття постійної перевтоми, погіршення стану здоров'я (біль в спині, головний біль, проблеми з серцем, депресія), безсоння, роздратованість, поганий настрій, почуття емоційного спустошення, когнітив-

ні проблеми (погіршується пам'ять, часто допускаєте помилки, приймаєте невірні рішення тощо), небажання виконувати свою роботу і т.д.

Також дуже важливо звернути увагу на внутрішні причини, які призводять до емоційного вигорання.

- висока самокритичність, невпевненість в собі, низька самооцінка, надмірна емоційність й нестабільність, постійне невдоволення собою;

- зайва замкнутість, невміння виражати й проживати негативні емоції. Якщо людина накопичує негативні емоції й переживання, не ділиться ними з іншими або не дає їм вихід в іншій прийнятній формі, це призводить до постійного емоційного напруження і стресу;

- наявність внутрішніх конфліктів (наприклад, небажання займатися обраною діяльністю, вимушена робота, що йде в розріз з особистими цілями, бажаннями й цінностями) [3, с. 146].

З огляду на попередньо визначені причини, можна зазначити що емоційне вигорання педагогів може проявлятися в таких симптомах як, прагнення зменшити взаємодію з іншими людьми (учнями, колегами, друзями), зниження працездатності, продуктивності, не бажання працювати, звичайна робота стає дедалі важчою, а можливості її виконати – дедалі меншими, з'являється хронічне почуття стомленості, головні болі, безсоння, порушення сну, зміна ваги (зниження або збільшення), рівень ентузіазму зменшується, натомість збільшується кількість конфліктів, загальна негативна установка на життєві перспективи, почуття образи, розчарування, приступи гніву, роздратування, почуття провини весь час переслідують людину, все це є тривожними показниками напруженого психологічного стану та хронічного стресу [4, с. 545].

Підсумовуючи вище сказане, можна визначити рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому «емоційного вигорання». Перш за все педагоги повинні намагатися самостійно дбати про своє здоров'я, щоб воно не нашкодило професійній працездатності. Для зняття емоційної напруги й укріплення витримки бажано дотримуватися таких рекомендацій:

1. Дезорганізація може призвести до стресу, щоб цього не сталося можна застосовувати основи тайм-менеджменту в повсякденному житті. Наявність великої кількості планів часто веде до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти переслідують.

2. Визнайте і прийміть обмеження. Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

3. Розважайтесь. Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

4. Бути позитивною особистістю, не критикуючи інших та зосереджуючись на позитивних якостях оточуючих. Це одна з найважливіших навичок – мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення.

5. Учїться терпіти і прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації (Фрустрація – це психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм ) і гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

6. Уникайте нездорової конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

7. Регулярні фізичні вправи та навантаження. Збалансоване харчування, постійний рух та фізичні тренуватися по 20–30 хвилин три рази на тиждень підвищать рівень ендорфіну що позитивно впливатиме на психологічний стан. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію більш глибокою і поліпшують сон. Будь-які фізичні вправи або спорт, якщо навантаження не дуже великі, корисні для організму [5, с. 160].

8. Групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка – це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось. До групи соціальної підтримки можуть увійти ваші друзі, члени сім'ї, з якими ви духовно близькі і з якими ви поділяєте свої радощі, проблеми, страхи та любов.

9. Використання різноманітних методів розслаблення, таких як, медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних тренерів або професійних психологів.

10. Якщо ж робота є для вас значущою, але ви відчуваєте, що починаєте «вигорати», то – хоча б тимчасово – зробіть такі кроки: попросіть керівництво тимчасово знизити вам навантаження; не беріть роботу додому; не розмовляйте про справи під час обіду та у вільний час.

11. Навчіться управляти своїм часом за допомогою таких прийомів: визначте основні цілі та завдання вашої професійної діяльності на певний період; зіставте результати їх виконання з можливостями здійснення певних етапів вашої професійної кар'єри; визначте

пріоритетність цілей та завдань; складіть розклад виконання справ; делегуйте свої повноваження; доручайте завдання іншим; визначайте те, як ви розподіляєте свій час.

Отже, робота науково-педагогічних працівників пов'язана з великим нервово-психічним навантаженням, особливо під час військового стану, що може призводити до виникнення синдрому емоційного вигорання. Для науково-педагогічних працівників є важливим сконцентруватися на тому, подобається найбільше, та спробувати знайти способи припинити або мінімізувати виконання того, що не подобається; за допомогою технік тайм-менеджменту можна визначити скільки часу виділятиметься на робочі справи, та скільки на особисті; використайте для так звані «штучні» прийоми для емоційного розвантаження (призначте відразу після закінчення робочого дня зустріч із другом, заплануйте відвідування басейну, похід до театру тощо); організація свого робочого місця є також дуже важливою для задоволення робочим процесом та приємного проведення часу в робочому просторі.

Вкрай важливо, щоб заклади вищої освіти відігравали активну роль у пом'якшенні та запобіганні емоційному вигоранню викладачів. Окрім закладів освіти, відповідальність за власний емоційний стан лежить на кожній людині, то ж варто вдаватися до психологічних практик, які дозволяють зберегти емоційне здоров'я.

### Література:

1. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: методичні рекомендації. Київ – Рівне, 2003. 24 с.
2. Ковалькова, Т. О. (2016). Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 24, 254–260.
3. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.
4. Співак Л. М. Вікова динаміка емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе як до представника української нації в юності. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 22. С. 540–550.
5. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30, № 1. P. 159–165.

## ПРО КЕРУВАННЯ МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УСНОГО ПЕРЕКЛАДАЧА

**Козяревич-Зозуля Л. В.**

*кандидат філологічних наук,*

*доцент кафедри теорії і практики перекладу з англійської мови*

*Київський національний лінгвістичний університет*

*м. Київ, Україна*

Усна перекладацька діяльність представляє напружену роботу, і однією з найпоширеніших проблем серед усних перекладачів є травма, яка виникає внаслідок цього. Професор Чарльз Р. Фіглі з Університету Тьюлейна визначає вторинну травму (*vicarious trauma*) як «природну наслідкову поведінку та емоції, що є результатом знання про травмуючу подію, яку пережила інша людина» [5, с. 13]. Стрес, який походить від досвіду інших людей і може відчуватися так само глибоко, як і стрес, спричинений власними діями людини.

З розвитком професії усного перекладача стало зрозуміло, що ця робота не позбавлена проблем, які характерні для інших видів професій. Сучасні дослідження свідчать, що хвороба, виснаження та низька продуктивність тісно пов'язані зі стресом на роботі. Психічне та фізичне здоров'я тісно.

Мікроагресії є поширеною причиною вторинної травми [4, с. 22]. Ситуації, які можуть бути емоційними тригерами, різні для кожного. Хоча перекладачі повинні відображати ті самі емоції, що й клієнт, сприйняття емоцій як своїх власних може завдати емоційної шкоди. Ці ситуації називаються «прихильністю», коли перекладач приймає емоції клієнта і дозволяє їм приєднатися до своїх власних.

Побічні травми та ментальне здоров'я – це питання, на які потрібно зосередити увагу всіх професіоналів, у тому числі перекладачів. Робота часом може бути важкою, і усвідомлення проблем, які є унікальними для професії, є важливим кроком до підтримки людей, які підтримують інших у кар'єрі.

У літературі виокремлюють такі види емоційних травм у перекладацькій діяльності:

1. Емоційне задуха (*emotional choking* – гостре порушення розумових навичок через емоційні реакції (тобто реакція «бійся-втікай-завмирай»).

2. Вторинна травма – когнітивна зміна в результаті емпатичної взаємодії з постраждалими від травми, що спричиняє зміну переконань щодо безпеки, довіри та контролю.

3. Вторинний травматичний стрес – природна та наслідкова поведінка та емоції, пов'язані зі знанням про травматичну подію, яку пережив клієнт, стрес, який виникає внаслідок допомоги або бажання допомогти травмованому або страждаючому клієнту, поведінкові симптоми, які відображають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у первинних жертв травми.

4. Професійне вигорання – фізичне, емоційне, психологічне та духовне виснаження внаслідок постійного контакту з людьми, які є вразливими або страждають.

5. Втома від співчуття (*compassionate fatigue*) – емоційна та фізична втома через емпатію (поєднує вторинний травматичний стрес і професійне вигорання) [5, с. 76].

Усні перекладачі повинні справлятися з численними викликами протягом своєї кар'єри, такими як управління часовими обмеженнями, пов'язаними з виконанням їх роботи. Дійсно, перекладацька робота є складним завданням, яке вимагає когнітивної точки зору, оскільки вимагає глибокої концентрації, яка також залучає різні психологічні аспекти людини. Такі складні операції, включаючи лінгвістичні та когнітивні, можуть викликати сильний стрес і тривогу. Подібним чином, емоційне вигорання є основною проблемою в цьому контексті. Останніми роками все більше уваги приділяється здоров'ю та ментальному благополуччю перекладачів, оскільки це є ключовою метою сталого розвитку та важливою передумовою подолання стресу. Відповідно, дослідження показали, що ментальне благополуччя людей конструктивно впливає на їх продуктивність та професійний успіх [1, с. 11].

Емоційний інтелект є потужним інструментом, який дозволяє перекладачам ефективно долати ці емоційні складності. Емоційний інтелект – це здатність розуміти, інтерпретувати та керувати емоціями, як своїми, так і іншими [2, с. 25]. Це важлива навичка для усних перекладачів, оскільки вона дозволяє залишатися зосередженими, особливо в ситуаціях високого стресу. Однак це може призвести до вигорання та емоційного виснаження, якщо не впоратися належним чином. Щоб зберегти здоровий баланс і зробити досвід усного перекладу позитивним для себе та інших, пропонуємо такі техніки щодо розвитку та використання емоційного інтелекту:

1. Практикувати самосвідомість. Перший крок до розвитку емоційного інтелекту – це приділити час розумінню власних емоцій і того, як вони впливають на вашу роботу. Це включає розпізнавання ваших тригерів і емоційних реакцій і знання того, як вони можуть вплинути на вашу інтерпретацію.

2. Розвивати емпатію: усний переклад вимагає розуміння емоцій тих, для кого ми перекладаємо, але важливо не дозволяти їхнім емоціям поглинати вас. Прагніть зрозуміти, а не поглинати.

3. Встановлювати межі: щоб уникнути виснаження, важливо робити перерви та встановлювати межі. Це означає встановлення обмежень на те, скільки часу ви витрачаєте на переклад, і чітке уявлення про те, що ви емоційно берете на себе, а що ні.

4. Практикувати усвідомленість (*mindfulness*): такі техніки, як глибоке дихання та медитація, можуть допомогти вам залишатися присутнім і зосередитися на даному моменті, що важливо для перекладу. Це допоможе вам залишатися на землі та не піддаватися чужим емоціям.

Для боротьби зі стресом і тривогою, а також емоційними навантаженнями застосовуються такі *coping strategies* (стратегії подолання):

1. Поведінкова стратегія (здоровий спосіб життя, догляд за собою, висловлення подяки).

2. Когнітивна стратегія (рефреймінг, розумове обґрунтування).

3. Емоційна стратегія (називання емоцій, розвиток навичок емоційного інтелекту).

4. Духовна стратегія (медитація та/або молитва, духовна підтримка).

5. Фізична стратегія (вправи, сон, міні-перерви, добре збалансоване харчування).

6. Міжособистісна стратегія (підтримка колег та близьких) [2, с. 6].

Розвиток стресостійкості має важливе значення для успіху усних перекладачів у їхній кар'єрі. Деякі стратегії стресостійкості включають:

1. Рефлексивна практика: Регулярно оцінка та розмірковування про свої емоційні реакції та механізми подолання.

2. Нетворкінг: досвідання або створення груп підтримки колег-перекладачів, щоб обмінюватися досвідом і стратегіями подолання.

3. Професійний розвиток: постійний розвиток своїх навичок та знань. Чим впевненішим і компетентнішим почувається перекладач, тим краще справлятиметеся з емоційними вимогами усного перекладу.

4. Позитивне робоче середовище.

5. Здоровий спосіб життя: дотримання здорового способу життя з правильним харчуванням, регулярними фізичними вправами та достатнім сном [3, с. 13].

Застосування цих стратегій сприяє нормальному психічному здоров'ю, яке маніфестується у здатності мислити, відчувати та реагувати у відповідній манері.



### **Література:**

1. McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. Mental health and wellbeing in England : Adult psychiatric morbidity survey 2014.
2. NHS. Five Year Forward View for Mental Health : One Year On, 2014.
3. Public Health England. Better mental health : JSNA toolkit, 2019:
4. Mental Health Task Force. The Five Year Forward View for Mental Health 9 Kings Fund, 2016.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ**

**Кононенко С. В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
професор кафедри психології*

*Північноукраїнський інститут імені Героїв Крут  
ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом»  
м. Чернігів, Україна*

За останнє десятиліття соціологи та психологи виявляли, що учасники освітнього процесу страждають на синдром вигорання – стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що супроводжується стомлюваністю та психосоматичними захворюваннями. Не можна забувати, що емоційне виснаження виникає на фоні хронічного стресу і призводить до виснаження особистісних ресурсів людини. Розвиток синдрому вигорання призводить до негативних змін, які заважають працівникові якісно виконувати свою професійну діяльність.

В даний час у психологічній та науковій літературі велика увага приділяється вивченню впливу негативних наслідків професійної діяльності на особистість сучасної людини. І найголовніше, ця проблема розглядається стосовно професійної діяльності людини на шкідливих виробництвах: хімічному, металургійному, машинобудівному.

Однак нас хвилює проблема, стресових факторів, особливо професійних, тобто ті, що діють переважно при виконанні основних функцій фахівця, можуть призвести до розвитку різних порушень – від психоневротичних захворювань до психосоматичних захворювань. Останній випадок може ускладнитися «соматичними катастрофами» (інсультами, інфарктами тощо), що призводять до смерті або інвалідності.

В умовах збройного конфлікту, що триває з 2014 року, професійна діяльність педагогів пов'язана з неминучими емоційними та етичними навантаженнями. На цій підставі так звана професійна особистісна деформація – така як синдром емоційного виснаження, депресія, агресивність, тривожність, адиктивна поведінка у вигляді важкої праці, морального утиску, зловживання психоактивними речовинами (переважно алкоголем) та ін. Останні, своєю чергою, становлять психологічну основу розвитку різних психосоматичних, невротичних і алкогольних розладів. Крім негативних наслідків для здоров'я, ці процеси можуть призвести до професійної дезадаптації та втрати функціональності як окремих фахівців, так і цілих колективів [1, с. 427–433].

Тому, вимоги до емоційної сфери особистостей, які беруть участь у освітньому процесі, є досить суперечливими. Крім емпатії, співробітники мають демонструвати емоційну стійкість, лабільність, тощо. Зайва емоційність та емоційна загальмованість можуть стати перешкодою для рішучих та швидких дій у педагогічній, або незвичайних, екстремальних ситуаціях. А виникнення позитивних емоцій у процесі професійної діяльності працівників ускладнено.

Емоції є невід'ємною частиною життя та ефективним засобом активізації чуттєвої та перцептивної діяльності людини. Емоції і почуття – це особливі стани психіки людини, які формують його вчинки, вчинки і поведінку на все життя. Якщо емоційні стани контролюють переважно зовнішній бік поведінки та психічної діяльності, то почуття впливають на зміст та внутрішню сутність переживань, що визначаються духовними потребами людини [2, с. 328–348].

Класність класифікації емоцій полягає, з одного боку, в тому, що важко визначити, чи дійсно виділяється емоція є самостійним типом або ж вона є описом однієї і тієї ж емоції різними словами, а з іншого боку, незалежно від того, чи є емоція, що виділяється самостійним виглядом, це новий словесний ярлик, емоції відбивають лише ступінь їхньої виразності.

З цієї причини Максименко С.Д. вважає, що замість говорити про негативні і позитивні емоції, правильніше було б сказати, що є емоції, що сприяють збільшенню психічної ентропії, і емоції, які, навпаки, сприяють конструктивній поведінці. Подібний підхід дозволить класифікувати цю емоцію як позитивну чи негативну залежно від того, як вона впливає на внутрішні особистісні процеси та процеси взаємодії особистості із соціальним середовищем [3, с.76].

Збройний конфлікт, що триває з 2014 року, поєднує небайдужих людей, які використовують свої емоційні та фізіологічні ресурси для допомоги та навчання інших. Ця підтримка дійсно обтяжлива, тому багатьом працівникам цієї галузі важко знайти здоровий баланс між

вимогами роботи та необхідністю дбати про своє благополуччя. Важливо, щоб у освітньому процесі було задіяно фахівців (психологів), які нададуть усьому колективу професійну і грамотну психологічну підтримку, а за необхідності проведуть індивідуальні психологічні консультації.

### Література:

1. Абаніна Г. В. Використання нарративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності* : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. К., 2016. С. 427–433.

2. Карамушка Л. М. Психологічна технологія підготовки освітнього персоналу до роботи в умовах соціальної напруженості. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 328–348.

3. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.

4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

5. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : [монографія] / за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.

6. Швалб Ю. М. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія. К. : Педагогічна думка 2015. 216 с.

## РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО І ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПІВРОБІТНИКІВ

**Коровіна Н. В.**

*кандидат економічних наук, доцент,  
доцент кафедри економічної теорії та економічних методів управління  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

Слова «професійне, емоційне вигорання» довгий час були поширені тільки у професійному середовищі, хоча українська дійсність давала більшості жителів України привід зустрічатися з цими станами не один раз впродовж життя. Повномасштабна війна занурила кожного, хто перебуває в Україні, і тих українців, хто перебуває закордоном, в серйозні психологічні випробування. І при цьому більшість продовжує вважати, що вигорання – це їхня особиста проблема. Втім це не так. У цьому тексті спробуємо розібратися чому.

Більшість людей є частиною тієї чи іншої організації. Навіть діти займаються в дитячих садочках, кружках, вчаться в школі... І це тільки прямий зв'язок. А є ще й опосередкований. Якщо хоч одна людина в сім'ї є управлінцем, співробітником, учнем, бенефіціаром тощо будь-якої організації, значить цей інститут має вплив на всю сім'ю. І навпаки, все, що відбувається в сім'ї, впливає через свого представника на функціонування організації. Втім зрозуміло, що в залежності від ролі людини, її вплив може бути більше чи менше. Отже участь організації у житті будь-якої сім'ї складно переоцінити. Однак більшість організацій про це не замислюються.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає вигорання як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдається впоратися [1]. Він характеризується:

- Почуттям виснаження або вичерпування енергії.
- Збільшенням психічної дистанції від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою.
- Зниження професійної ефективності [там же].

Велика частина емоційного вигорання, якщо його брати як окремий термін, теж буде вміщати як найвпливовіший фактор саме вигорання на роботі. Тому, бачимо, що емоційне і професійне вигорання по суті обидва будуть мати дві основи: саму людину і організацію, частиною якої є ця людина. Тож теоретично від самого початку є два рівня, з якими треба працювати. Перший – на рівні організації, другий – на рівні окремої особи [2].

Ще ясніша ситуація, коли подивимося на основні причини професійного вигорання, які наводять спеціалісти. Ми бачимо, як причинами стають обставини, що виникають саме в робочому середовищі:

1. Перенавантаження на роботі.
2. Токсична культура на робочому місці.
3. Часті прохання взяти на себе більше роботи або виконати роботу швидше.
4. Недостатня можливість самому визначати робочі процеси.
5. Надмірний менеджмент/спостереження на роботі.
6. Недостатня справедливість, відсутність винагороди та визнання.
7. Невідповідність навичок роботі, невідповідність цінностей між працівником і організацією [3, 4, 5].

Помітьте, серед причин немає: "лінь працівника", "профнепридатність", «слабкість характеру», "незацікавленість в роботі" тощо. Більше того, саме ті співробітники, які найбільш включені в роботу, які захоплені своїм проектом, які ставляться максимально відповідально до своєї професійної ролі і до своїх обов'язків, які мають високу корпоративну відданість, – саме вони "перші по черзі на вигорання", серед них більше всього тих, хто вже або потенційно будуть найбільше страждати від тих чи інших симптомів цього порушення. Ще раз підкреслимо: це зазвичай самі цінні працівники компанії, яке б місце в ієрархії вони не займали. Чи може за таких обставин вигорання розглядатися як проблема тільки самої людини? Звичайно ні. «Організації, які не займаються проблемами професійного вигорання, побачать, як найкращі таланти підуть до компаній із кращими перевагами та підтримкою» [4].

«Сьогодні тривалий стрес і в тому числі професійне вигорання є одним із найбільших «високовартісних» збитків організації, оскільки негативно впливає на продуктивність праці робітників, збільшує плинність кадрів та знижує прибутковість компанії» [2]. Дослідження показують, що існує причинно-наслідковий зв'язок між задоволенням (щастям) працівників на робочому місці та підвищенням їхньої продуктивності приблизно на 13% [6]. Пригнічений же психічний стан на роботі коштує світові 8,8 трлн доларів як наслідок втрати продуктивності. Якщо ми подивимося з точки зору світового валового продукту, то це дорівнює 9% світового ВВП [7, 8].

Чи ми можемо сказати, що на сьогодні роботодавці свідомі цього? Однозначної відповіді немає. З одного боку, у світі є компанії і навіть країни, де до цього вже не перший рік ставляться серйозно. Наприклад, «все частіше американські компанії стикаються з вимогами про виплату компенсацій за «професійний стрес» і досить часто їх виплачують, а у Швеції ще з 1991 року діє закон про «Виробничі

середовище», який за рахунок удосконалення організації праці, покращення соціально-психологічного клімату в колективі, ставить завдання зменшення стресу в компанії» [2].

З іншого боку, на жаль, це ще дуже маленький відсоток від в цілому організаційного середовища, не кажучи вже про такі країни, як Україна. Хоча і тут пандемія і війна змусили все ж суспільство поглянути на питання психічного здоров'я людини з нової точки зору, і між іншим започаткувала відкриту дискусію навіть серед бізнесу щодо необхідності звернути увагу на цей бік здоров'я своїх працівників. Втім ще великий шлях попереду.

Крім того, тут питання не тільки в готовності підприємства робити якісь кроки. Перша ж проблема у тому, що переважна більшість робітників вважають, що не можуть говорити про свій психічний стан у компанії. «Середньостатистичний дорослий скаже «у мене все добре» 14 разів на тиждень, але має на увазі це в 19% випадків. 1/3 сказали, що здебільшого брешуть про свої почуття» [5]. Співробітники також можуть не говорити про своє вигорання зі своїми менеджерами, оскільки більшість (73%) вважають, що вони зобов'язані впоратися з ним самостійно. Більше третини (37%) співробітників сказали, що їм некомфортно говорити зі своїм керівником про своє вигорання через страх бути визнаними нездатними виконувати свою роботу [4].

Чи виграє від того команда, в якій працює людина, яка має проблеми і мовчить? Чи виграє від її замовчування проблем проєкт? Чи краще від того всій компанії, що вона не в курсі того, що відбувається з її працівниками? Відповідь усюди однозначна: "ні". Погане, рідкісне, нещире спілкування, відсутність зворотного зв'язку в організаціях є загальним чинником усіх причин психологічного вигорання. Всі, включаючи національну і навіть світову економіку, від того несуть втрати, як ми це бачили на цифрах вище. «Вигорання – це дійсно організаційна проблема, що виникає зі слабкої корпоративної культури, яка потребує удосконалення» [3].

Тому прийшов час кожній організації взяти відповідальність на себе і серйозно займатися дослідженням, профілактикою та допомогою у ракурсі професійного вигорання співробітників. Для руху в цьому напрямку існує вже достатній і теоретичний, і практичний матеріал, який може бути використаний (наприклад, виокремлюють ризик-менеджмент, гармонійний менеджмент і стрес-менеджмент) [2]; існує висока потреба у колективах, існують інституції, які готові допомагати в побудові стратегічних програм по боротьбі з професійним вигоранням. Лишилося перестати вважати, що можна жити, як раніше. Зрозуміти, що світ змінився і необхідно до нього гнучко адаптуватися

перш за все організаціям, і через них допомагати адаптуватися співробітникам і їхнім сім'ям.

### Література:

1. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. 28 May 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
2. Василик Н. М. Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організації. *Ефективна економіка*. 2022. № 2. URL: [http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/2\\_2022/93.pdf](http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/2_2022/93.pdf)
3. O'Brien J. John. Harvard Business Review: The Burnout Epidemic: The Rise of Chronic Stress and How We Can Fix It by Jennifer Moss. MD, FAAFP. University Place, WA. URL: <https://usafp.org/wp-content/uploads/2022/11/USAFP-Spring-2022-Leadership-Book-Series.pdf>
4. The burnout epidemic report. Research report. Visier. URL: <https://www.visier.com/lp/burnout-epidemic-report-2021/>
5. Moss Jennifer. Burnout and the Path to Recovery. URL: <https://www.shookresearch.com/images/pdf/Preventing%20Burnout%20in%20the%20New%20Future%20of%20Work.pdf>
6. Clement S. Bellet, Jan-Emmanuel De Neve, George Ward. Does Employee Happiness have an Impact on Productivity? Saïd Business School WP 2019-13. Last revised: 25 Apr 2023. URL: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3470734](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3470734)
7. State of the Global Workplace: 2023 Report. The voice of the world's employees. GALLUP. 2023. 96 p. URL: <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
8. Moss Jennifer. Creating a Happier Workplace Is Possible – and Worth It. October 20, 2023. Last Updated November 08, 2023. URL: <https://hbr.org/2023/10/creating-a-happier-workplace-is-possible-and-worth-it>.

## САМОРЕАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Костюшко Г. О.**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри соціальної освіти та соціальної роботи*

*Український педагогічний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

У сучасних умовах російсько-української війни молодь гідно тримає виклики та оборону в різних сферах життєдіяльності. Молодь – одна з найбільш активних та ініціативних соціальних груп суспільства, яка на сучасному етапі впливає на процеси, які відбуваються в державі, виступає рушійною силою прогресивних змін в Україні, відстоює та захищає державні інтереси на всіх рубежах.

З початком повномасштабної війни в Україні здобуття вищої освіти потребує від сучасного студентства не тільки наполегливих зусиль, спрямованих на оволодіння знаннями, необхідними в майбутній професійній діяльності, а й перебудови свого власного життя в умовах війни. Так, за результатами опитування здобувачів вищої освіти, яке було організовано Школою політичної аналітики НаУКМА у партнерстві з Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти за підтримки Фонду Фрідріха Науманна за Свободу в межах проекту «Університет в облозі: виклики для української системи вищої освіти після повномасштабного вторгнення Росії в Україну» засвідчило, що 58,11 % респондентів після початку повномасштабної війни стало важче зосереджуватися на навчанні; 51,95 % «непокоїть те, що поки триває війна, вони не можуть планувати своє майбутнє»; 47,47% студентства відчуває брак спілкування з їхніми одногрупниками та іншими студентами їхнього університету та ін [8].

Результати дослідження, які були проведені ГО «Аналітичний центр Cedos» при підтримці Представництва Фонду ООН в галузі народонаселення в Україні, виявили, що 82 % молодих людей зазначили втрати через війну. У відповідях щодо визначення проблем, які більше турбують молодь, – це здоров'я (своє та близьких) – 50 %, фізична безпека (власна чи членів сім'ї) – 27 %, психічне здоров'я – 22 %, відсутність можливості самореалізації, саморозвитку – 19 % [4].

Навчання у вищому закладі освіти – особливий етап життєдіяльності молодої людини, пов'язаний із набуттям професійного досвіду, опануванням основами професійної діяльності. На студентський вік припадає етап активного формування соціальної зрілості, яка полягає



в здатності кожної молодої людини опанувати сукупність різних соціальних ролей. В юності особистість набуває таких якостей, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, принциповість, витривалість, самостійність, ініціативність та ін. Підвищується інтерес до соціальних, політичних, економічних і моральних проблем – сенс буття, спосіб життя, життєві цілі, місце в суспільстві, справедливість, довіра та ін. Студентська молодь як соціальна група прагне знайти свій шлях у житті та самореалізуватися.

Проблему самореалізації особистості в різних контекстах досліджували сучасні науковці: О. Гурова, Л. Гуцол, В. Зарицька, Г. Мільчевська, Н. Слободяник, В. Слюсар та ін.

Як зазначає Л. Гуцол, «самореалізація особистості – це процес досягнення практичних результатів діяльності за рахунок реалізації цілей, що забезпечують відповідним виявом її унікальності і неповторної сутності, здібностей, нахилів, уподобань, цінностей, визначення напрямів і засобів особистісного зростання і, як результат, сходження до особистісної зрілості» [3].

Загальновідомо, що самореалізація особистості відбувається в процесі певного виду діяльності, де найбільше розкриваються здібності, талант і потенційні можливості людини. Своєрідним засобом цього процесу є волонтерська діяльність студентської молоді.

Волонтерська діяльність можлива тільки у незалежному демократичному суспільстві. Вона є платформою для прояву гуманності та альтруїзму, для самовдосконалення та самореалізації людини будь-якого віку [2].

Волонтерство як соціальний феномен створює сприятливі умови для вдосконалення індивідуальних якостей і властивостей особистості, відкриває внутрішні резерви людини, дозволяє активно заявити про свою громадянську позицію, виявити ініціативність, самоорганізованість, тобто створює всі можливості для самореалізації [5].

Проблема діяльності волонтерів знайшла своє відображення в працях таких учених, як О. Безпалько, З. Бондаренко, Н. Заверико, Т. Жураель, І. Івженко, Т. Лях, Т. Спіріна та ін.

У сучасній літературі волонтерство розглядають як «гнучкий та ефективний внутрішній механізм соціальної організації громадян України, що мобілізує і спрямовує ресурси для збереження життя і здоров'я громадян, для вирішення гострих проблем соціально-економічного, безпекового й іншого характеру в критичних ситуаціях, у формажорних обставинах» [7]; «це спосіб підтримки, піклування, надання допомоги членам громади; взаємодії між людьми для спільного вироблення нових шляхів вирішення проблем, які виникають» [6, с. 24].

Участь у волонтерській діяльності майбутніх фахівців соціальної сфери формує професійні навички та уміння, розкриває внутрішній потенціал. На думку З. Бондаренко, «відбувається процес особистісної самореалізації майбутніх професіоналів; залучення студентів до опанування своєї майбутньої професійної діяльності засобами волонтерської роботи може, з одного боку зміцнювати професійну мотивацію, а з іншого – бути зразком для побудови життєвої стратегії (волонтерство як стиль життя), базованої на психології позитивного мислення та забезпечення психологічного здоров'я особистості» [1, с. 135].

Безкорисна допомога іншим людям стимулює розвиток у майбутніх соціальних працівників таких позитивних рис, як емпатія, толерантність, соціальна відповідальність, формує лідерські якості. В процесі волонтерської діяльності студенти, майбутні соціальні працівники набувають «знання про соціальні проблеми суспільства, розуміють принципи, сфери та шляхи допомоги людям і собі. Тобто формується громадянин, здатний взяти на себе відповідальність у суспільстві» [5].

Отже, організація волонтерської діяльності в студентській громаді має важливе професійне та особисте значення. Тому доцільним є заохочення студентів закладів вищої освіти до волонтерської діяльності як шляху до самореалізації та формування активної громадської позиції майбутніх фахівців у соціальній сфері.

### Література:

1. Бондаренко З. П. Соціально-педагогічне волонтерство як бренд сучасної студентської молоді. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2019. № 2. С. 130–137
2. Говоруха Н. О. Волонтерство як платформа соціальних перетворень. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Вип. 3–4. 2019. С. 24–30. Режим посилання: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2019\\_3-4\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2019_3-4_5)
3. Гуцол Л. М. Педагогічні умови самореалізації студентів вищих навчальних закладів у процесі дозвіллевої діяльності : автореф. дис. ... на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. Вінниця. 2019. Режим посилання: [https://vspu.edu.ua/content/specialized\\_academic\\_council/doc/2019/Gyzol\\_L/a.pdf](https://vspu.edu.ua/content/specialized_academic_council/doc/2019/Gyzol_L/a.pdf)
4. Дослідження ГО «Аналітичного центру Cedos» ДА Info Sapiens при підтримці Представництва Фонду ООН в галузі народонаселення в Україні «Вплив війни на молодь України». Режим посилання: [https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/ukr\\_info-vplyv\\_viyuny\\_na\\_molod.pdf](https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/ukr_info-vplyv_viyuny_na_molod.pdf)
5. Котелевець А. Соціальна активність молоді під час російсько-української війни. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. 2022. Рр. 51–61.

6. Лях Т., Спіріна, Т. (2021). Розвиток волонтерських ініціатив як інструменту активізації людських ресурсів місцевих громад. Aktualne problemy społeczne Ukrainy i Polski. Aspekty partnerstwa instytucji państwowych i organizacji pozarządowych: monografia. Red. nauk. : Н. Bejger, О. Lisovets & S. Borysiuk. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie; Chełmskie Towarzystwo Naukowe

7. Панькова О., Касперович О. Український волонтерський рух в умовах збройної російської агресії в контексті національних та глобальних викликів і можливостей післявоєнного відновлення країни. *Журнал Європейської економіки*. Т. 21, № 3 (82). 2022. С. 277–294. Режим посилання: <http://jeej.wunu.edu.ua/index.php/ukjee/article/view/1605>

8. Університет під час війни: від закладу освіти до соціальної місії. Режим посилання: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c20b0b6d-be52-4b0b-8544-2fbdbc4850dd/content>

## SIGNS OF BURNOUT AT WORK AND WAYS OF THEIR OVERCOMING

**Kuzenko H. M.**

*Ph.D.,*

*Associate Professor at the Department of English Philology and Translation  
Petro Mohyla Black Sea National University  
Mykolaiv, Ukraine*

Burnout particularly affects people who are conscientious, committed, and deeply passionate about their work. It is a great danger for people who take on lots of responsibilities, and for all those amongst us who are highly idealistic and driven by the desire to make the world a better place. It also disproportionately affects perfectionists.

It must be admitted that burnout is **a complex systemic problem** that requires a complex systemic response. Research has shown again and again that in the majority of cases, burnout is rooted in toxic working environments that are making us ill [1].

In other words, it is a structural, not personal problem – caused by a lack of resources, poor management, unreasonable deadlines, too-high workloads, and badly thought-through processes. If these are paired with a lack of respect and appreciation, they can become destructive. Why does that insight matter and how can it help us? We often feel terribly guilty and ashamed about our decline in productivity. We tend to think our burnout is

our fault, that, somehow, we were not strong or efficient enough to succeed in our jobs. That's a hugely unhelpful assumption. Among top five reasons for burnout should be mentioned: •unfair treatment at work • **unmanageable workload** • **lack of role clarity** •**lack of communication and support** • **unreasonable time pressure.**

In addition to being a **structural problem**, burnout is also a **cultural problem**. Most of us have internalised deeply-held cultural beliefs about work, time, and our value. Nowadays, we expect work not just to deliver a salary, but also purpose, meaning, identity, status – perhaps even salvation.

A crucial step on our journey from exhaustion to vitality is **to deepen our self-knowledge**. Socrates declared that the unexamined life is not worth living. It is true that if we remain in the dark about our natural preferences, our core strengths and weaknesses, our values and our hopes for the future, we will find it very hard to live coherent and fulfilling lives.

Only when we know our patterns, and where they come from, can we manage them effectively. Understanding our histories keeps us from blindly repeating unproductive behaviours that no longer serve us. And that includes our work histories. Self-knowledge also leads to a kinder and more compassionate view of what we may regard as our shortcomings.

Identifying burnout involves recognizing a combination of physical, emotional, and mental symptoms that result from prolonged stress and overwork. Here are some common signs of burnout [2]:

**Exhaustion:** Feeling tired and drained most of the time, both physically and emotionally, even after getting enough rest.

**Lack of Motivation:** Loss of interest or enjoyment in activities that used to be enjoyable, including work or hobbies.

**Increased Irritability:** Feeling easily frustrated, agitated, or angry, often over minor things.

**Difficulty Concentrating:** Trouble focusing on tasks, making decisions, or remembering things, which can affect work performance.

Physical Symptoms: Headaches, muscle tension, stomach problems, and other physical complaints that are not attributed to any specific medical condition.

**Isolation:** Withdrawing from social activities, colleagues, friends, or family members, and preferring to be alone.

**Decreased Performance:** Decline in work performance, productivity, and efficiency due to fatigue, lack of motivation, or difficulty concentrating.

**Cynicism and Detachment:** Developing a negative or cynical attitude toward work, colleagues, or responsibilities, and feeling emotionally disconnected from others.

**Insomnia or Sleep Issues:** Difficulty falling asleep, staying asleep, or waking up feeling refreshed, even if physically tired.

**Feelings of Helplessness or Hopelessness:** Feeling like you have no control over your circumstances, and that things will never improve.

Overcoming burnout requires a combination of self-care, boundary-setting, and sometimes, seeking professional support. Here are some ways to overcome burnout:

**Recognize and Acknowledge Burnout:** Admitting that you're experiencing burnout is the first step to recovery. Acknowledge your feelings and the impact they're having on your life.

**Prioritize Self-Care:** Make self-care a priority by engaging in activities that rejuvenate you physically, mentally, and emotionally. This could include exercise, meditation, hobbies, spending time with loved ones, or simply taking time for yourself to relax.

**Set Boundaries:** Learn to say no to additional responsibilities or commitments that contribute to your burnout. Establish clear boundaries between work and personal life, and don't hesitate to communicate your limits to others.

**Seek Support:** Talk to friends, family members, or colleagues about what you're experiencing. Sometimes, sharing your feelings with others can provide emotional support and perspective.

**Take Breaks:** Incorporate regular breaks throughout your day to rest and recharge. Short breaks can help prevent exhaustion and improve focus and productivity when you return to your tasks.

**Reevaluate Goals and Priorities:** Reflect on your goals and priorities, and consider whether they align with your values and well-being. It may be necessary to reassess and adjust your goals to create a more sustainable and fulfilling lifestyle.

**Practice Mindfulness:** Mindfulness techniques, such as deep breathing, meditation, or mindfulness exercises, can help reduce stress, increase self-awareness, and promote overall well-being.

**Make Lifestyle Changes:** Evaluate your lifestyle habits, such as sleep patterns, nutrition, and exercise routines, and make adjustments to support your physical and mental health.

**Create a Supportive Work Environment:** Advocate for changes in your workplace culture that promote work-life balance, prioritize employee well-being, and foster open communication about mental health concerns [3].

Overcoming burnout takes time and effort, but by implementing these strategies and seeking support when needed, you can regain a sense of balance and fulfillment in your life.

### **Bibliography:**

1. Christina Maslach, Wilmar Schaufeli, Michael P. Leiter, 'Job Burnout', in S. T. Fiske et al. (eds), *Annual Review of Psychology*, 52(2001), 397–422.
2. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
3. <https://www.self.com/story/signs-of-burnout>

## **РОЛЬ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ У ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ ДО ВИВЧЕННЯ НАРОДНОПІСЕННОЇ МУЗИЧНОЇ ТВОРЧОСТІ**

**Курсон В. М.**

*старший викладач кафедри вокально-хорової майстерності  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин, Чернігівська область, Україна*

Підготовка майбутнього вчителя мистецтва має глибокий педагогічний і соціальний смисл, оскільки від його вирішення залежать успіхи перетворень не тільки в галузі освіти, але й у житті суспільства. Це цілеспрямований процес розвитку формування духовності людини, її морально-естетичних уявлень, здатності розуміти й оцінювати кризь призму мистецтва життєві явища.

Музична педагогіка намагається розв'язати одну з найскладніших проблем освіти – перехід від авторитарної до особистісно-зорієнтованої моделі навчання та виховання.

«Народна пісня, – писав Б. Асаф'єв, – повинна увійти до загальної музичної свідомості як безпосередньо живе, хвилююче і цілісне явище, а не як романтична спадщина, перед якою усі повинні беззаперечно поклонятися».

Завдання підготовки вчителів музичного мистецтва до використання у навчальному процесі культурної спадщини вимагає звернення до педагогічних праць українських композиторів-класиків: В. Верховинця, П. Козицького, М. Леонтовича, М. Лисенка, Б. Лятошинського, Л. Ревуцького, Я. Степового, К. Стеценка. Актуальними також є праці сучасних вчених з музичної педагогіки, методичну сутність яких складають принципи переорієнтації музично-педагогічної підготовки на відхід від традиційної вузькопредметної підготовки фахівців освіти, що впливає на якість формування особистості вчителя мистецтва. За таких умов у майбутнього вчителя відбувається поєднання високого

професіоналізму з духовністю, культурою почуттів, мисленням, що спонукає до творчості.

До музичного фольклору як важливого засобу виховання та навчання школярів зверталися багато відомих музикантів і педагогів, сучасних дослідників (В. Абдулін, О. Атраксіна, Н. Грозденська, Д. Кабалецький, А. Менабені, Г. Падалка, О. Ростовський, О. Рудницька, В. Сухомлинський, Л. Хлебнікова, В. Шацька, Ю. Юцевич та ін.).

Народна пісня є невід'ємною частиною історії, соціального життя та побуту українського народу, якому споконвічно притаманна внутрішня гармонія та культура, духовне багатство. У пісні виявляється характер народу, особливість його душі, розкривається любов до Батьківщини, до рідного краю. Духовне багатство народу (звичаї, ритуали, моральні норми, традиції, народна мудрість) можна досягнути через пісню. Вона є благодатним матеріалом до розвитку здібностей учнів у різних видах творчості. Коли йдеться про мистецтво і, зокрема про музику, творче начало набуває вирішального значення: воно обумовлюється, крім усього іншого, самою музикою, її специфікою тим, що останні види музичної діяльності мають, точніше, повинні мати творчий характер – і композиторська (що не потребує роз'яснень), і виконавська і слухацька.

Великий вклад у теорію та практику морально-естетичного виховання засобами музичного мистецтва внесли М. Лисенко, Б. Яворський, М. Леонтович, Я. Степовий, П. Козицький та інші, які вважають народну музику ефективним морально-виховним засобом та засобом загально-естетичного розвитку особистості, її залучення до мистецтва і дійсності. Велику увагу вихованню моральних якостей особистості у зв'язку з естетичними приділяли сучасні філософи (І. Зязюн, М. Коган та ін.), психологи (Б. Анан'єв, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, С. Якобсон та ін.), педагоги (М. Верб, І. Щукіна, І. Харламов, Т. Цвелих, В. Сухомлинський та ін.).

Сучасний вчитель ставить високі вимоги до здатності виявляти самостійність, ініціативу, творчість, незалежність, критичність, оптимізм при зіткненні з труднощами, наполегливість, уміння доводити розпочате до кінця, бути відповідальним за помилки. Самостійно аналізувати естетичні якості твору, цікаво й грамотно інтерпретувати зміст художніх образів дозволить вчителю виховувати в дітях свідоме ставлення до мистецтва, розвивати оцінне сприймання художніх творів.

Змістом музично-педагогічної діяльності є використання у процесі освіти соціально-культурного досвіду, а результатом професійно-педагогічної діяльності є формування педагогічної культури майбутнього вчителя музичного мистецтва.

У процесі набуття педагогічної освіти майбутній вчитель мистецтва має бути готовим до перетворень особистісних якостей учнів і їх почуттів, емоцій, здібностей до самостійної творчої діяльності. Цей процес не можливий без формування професійної компетентності викладачів і методичної забезпеченості процесу навчання, спрямованості особистості, рівня спеціальної та загальної підготовки, можливостей її реалізації, наявності відповідних психолого-педагогічних і методичних знань, умінь і навичок. Сучасний учитель музичного мистецтва має бути гармонійно розвинутою особистістю, високоосвіченою, ініціативною, активною людиною.

Ми вважаємо, що педагог є головною особою, котра розкриває двері в світ фольклору (народнопісенної музичної творчості). Та щоб досягти вагомих успіхів у музичному вихованні школярів на основі національної художньої культури, педагог сам має бути глибоко переконаним у життєдайній силі народної творчості. Любити і насолоджуватися народною музикою, добре розуміти ту специфіку, яка вирізняє народну творчість з поміж творів професійних композиторів, музики інших народів. Він повинен розуміти. Що інтерес сучасної педагогіки до народних джерел – це не ностальгія чи модна ретроспектива, а усвідомлення і шана тих колосальних духовних зусиль сотень попередніх поколінь, які зумовили сьогоднішній рівень культури суспільства.

Завдання вчителя у вивченні народнопісенної творчості:

- розповісти, пояснити, що українська народна пісня є найбільш придатна до роботи, до роботи над вокалом;
- з першого дня перебування дитини в школі пробудити в неї творчі задатки, що сприятиме свідомому засвоєнню навчального матеріалу, зокрема народнопісенної творчості;
- викликати у школярів інтерес до самостійних пошуків у незнайомій ситуації, створити не примусову робочу атмосферу;
- створювати ситуації емоційно-моральних переживань, ситуацій зайнятості, пізнавальної новизни;
- стимулювати почуття обов'язку і відповідності;
- переконувати в значущості фольклору.

При цьому вчитель повинен враховувати життєві інтереси дітей, світосприйняття, прагнення пізнати предмети та образний світ, зміни, зростання відмінності мислення, формування емоцій та почуттів, а також важливо врахувати можливості учнів, можливості їх голосу.

Уроки музики, так само, як уроки літератури, чи образотворчого мистецтва, мають бути справжньою школою мистецтва. Що дає молоді художній образ на все життя. Потрібно задіяти якомога більше навчально-методичних матеріалів (сучасні розробки, рекомендації,



сучасні аранжування народних пісень, збірки та добірки творів, аудіо- та відеозаписами, нотний матеріал), навчання повинно цікавити.

При роботі з народною піснею в сучасній обробці також можна провести паралель з цією самою піснею тільки assapella, звернути увагу на всі розспівки, акценти, темп, динаміку, мелізм. Все залежить від майстерності педагога, професійності, ініціативності, мобільності. Роль вчителя полягає в тому, щоб зацікавити, допомогти в роботі, але не диктувати та нав'язувати, потрібно щоб учитель сам мав бажання пізнати нове, досягти успіхів у новій сфері, розвиватись, збагачувати свій багаж знань.

Таким чином, сучасний учитель перед початком і в ході роботи з народнопісенною музичною творчістю повинен дотримуватися таких умов:

- педагогічно обґрунтовано підходити до добору матеріалу на основі критеріїв професійної значущості та методичної доцільності;
- систематично використовувати народну пісню, як основи навчально-художнього репертуару, інформативного та ілюстративного дидактичного матеріалу;
- використовувати народну пісню в навчальній практичній, дослідницькій, художньо-творчій діяльності школярів з метою популяризації обізнаності, осягнення вікового досвіду свого народу.

Отже, роль сучасного вчителя особливо в підготовці до вивчення народнопісенної музичної творчості дуже вагома, бо саме він є гідом по стежкам фольклору. Чим цікавіше подання матеріалу, чим більш адаптоване, але в той же час ґрунтовно подане для школярів, а також задіює в роботу всіх дітей тим і ґрунтовніше буде вивчення та осмислення вікового скарбу народу.

Безперечно вивчення народнопісенної творчості є невід'ємним елементом у навчанні. У процесі вивчення в учнів формується уміння осмислювати духовний світ народу; розвивається інтерес до багатства народних цінностей, традицій, побуту, культури: створюються умови до виховання любові до рідного краю, почуття відповідальності до збереження і популяризації кращих зразків народнопісенної музичної творчості.

Таким чином вивчення народнопісенної музичної творчості пробуджує любов до життя, енергію національного творення, теплоту серця і ніжність душі. Спостерігаючи за професійним розвитком студентів-музикантів у процесі навчання, ми утверджуємося в переконанні, що звертаючись до фольклорних джерел, працюючи над їх виконанням, студенти сповнюють національною гордістю, стремлінням утверджувати в житті добро і правду, красу.

Отже, зазначимо, що музичне виховання на матеріалі народнопісенної музичної творчості є одним з найпотужніших засобів виховання національної самосвідомості особистості майбутнього педагога-музиканта, оскільки сила впливу народної музики на людину випробувана століттями.

### **Література:**

1. Антонюк В. Г. Вокальна педагогіка (сольний спів) : підручник. К. :ЗАТ «Віпол», 2007. 171 с.
2. Падалка Г. М. Педагогіка мистецтва (теорія і практика викладання мистецьких дисциплін). Київ : Освіта України, 2008. 274 с.
3. Падалка Г. М. Учитель, музика, діти. Київ : Музична Україна. 1982. 144 с.
4. Ростовський О. Я. Методика викладання музики в основній школі : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.
5. Рудницька О. П. Формування оцінного ставлення до музики як важливий компонент підготовки майбутнього вчителя. *Музика в школі*, 1977. № 4. С. 104.
6. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості: підручник. Київ : Мінеліум, 2006. 346 с.

## **ЦИФРОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ: ТЕХНОСТРЕС ЯК ВИКЛИК СУЧАСНІЙ ОСВІТИ**

**Куш Ю. І.**

*PhD з галузі Біологія,*

*старший викладач кафедри біології людини, хімії  
та методики навчання хімії*

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна*

Протягом останніх десятиліть феномен цифрового стресу – також відомий як «технострес» – набуває популярності та все більше досліджується. Його зазвичай розуміють як «сучасну хворобу адаптації, спричинену нездатністю справлятися з новими комп'ютерними технологіями здоровим способом» [9] та пов'язують із негативних наслідках використання технологій. Дослідження техностресу є важливою науковою задачею з точки зору актуальності потреби в оцінці

впливу стресорів цифрового середовища, рівня постійного техностресу користувачів ІТ-продуктів, а також їх ресурсних можливостей при здійсненні ІКТ-опосередкованої робочої діяльності в цілому.

Досліджено, що постійне використання цифрових технологій при виконанні професійних задач має не лише позитивні аспекти, але й може призвести до різноманітних негативних емоцій, що і призводять до розвитку стресу [6, 7]. Також з'ясовано, що хронічний стрес підвищує ризик виникнення психічних і фізичних захворювань, таких як депресія, серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу, інсульт, рак, хвороба Паркінсона, епілепсія тощо [4, 5]. Тому, вивченню зв'язку між несприятливими умовами праці та порушеннями здоров'я наразі приділяється велика увага.

Концептуальною основою для розуміння техностресу вважається модель, що розроблена дослідниками з університету Толедо (США) під керівництвом Т. S. Ragu-Nathan (2008). Ragu-Nathan et al. визначили технострес як «...стрес, який відчувають кінцеві користувачі в організаціях в результаті використання ними ІКТ» [11]. У даній авторській концепції в структурі техностресу представлено два важливих конструкти: «technostress creators», або «індуктори техностресу» (ІКТ-опосередковані фактори, що провокують розвиток стресу) та «technostress inhibitors», або «інгібітори техностресу» (чинники, які зменшують стрес працівника від використання ним ІКТ). До першої групи було віднесено п'ять умов, які створюють технострес: 1) технологічне перевантаження – відчуття того, що ІКТ змушують працювати швидше і довше або вимагають зміни робочих звичок; 2) техно-вторгнення – відчуття, що ІКТ нівелюють межі між роботою та особистим життям; 3) технічна складність, що пов'язана з відчуттям неможливості повною мірою опанувати ІКТ; 4) технологічна незахищеність – відчуття загрози втратити роботу; 5) технологічна невизначеність, що пов'язана з необхідністю постійного оновлення та постійного вивчення нових аспектів ІКТ [12, 19]. При використанні спеціально розробленого опитувальника науковцями було емпірично підтверджено існування негативного зв'язку між індукторами техностресу та загальною продуктивністю працівників, а також можливість пом'якшення негативних наслідків техностресу, зокрема, через організаційні механізми, інноваційні рішення та розвиток технологічної компетентності та інформаційної грамотності працівників [13].

Явище техностресу часто розглядається крізь призму психологічної трансакційної моделі стресу (TMS), в якій стрес розуміють як результат взаємодії між індивідом і середовищем, коли вимоги середовища перевищують здатність індивіда реагувати на них [9]. Застосовуючи TMS до взаємодії «людина-технології», технострес можна трактувати

як процес, який включає наявність певних «умов технологічного середовища», що оцінюються як «обтяжуючі» («техно-стресори») та вимагають змін, тобто викликають «реакції подолання» у індивіда (психологічні, фізичні і поведінкові «результати техностресу») [13]. Такими умовами технологічного середовища може бути будь-яка характеристика технології (наприклад, складність, надійність, зручність використання) і пов'язані з нею події (наприклад, поломка системи), які потенційно можуть створювати підвищені вимоги до індивіда. При цьому, несприятлива внутрішня оцінка таких умов і призводить до виникнення стресу. Варто наголосити, що межа, від якої технологічні умови середовища стають стресорами, залежить від конкретних процесів когнітивної оцінки людини [3]. Як правило, під час первинного аналізу впливу будь-якого фактора середовища людиною оцінюється його потенційний вплив на власний добробут. Якщо ж ситуація вважається стресовою, то проводиться вторинна оцінка фактору – здійснюється осмислення наявних у неї способів і ресурсів реагування. Таким чином, можемо зазначити, що згідно із теорією TMS, людина відчуває негативний технострес, якщо в неї немає достатніх ресурсів для вирішення даної ситуації [9].

Оскільки використання технологій стало нормою практично в усіх організаціях, технострес з'являється в широкому діапазоні професійних сфер використання. Аналіз літературних джерел свідчить, що феномен техностресу досліджується в основному з точки зору його переважно шкідливого впливу на здоров'я та психологічні і поведінкові наслідки (прояви). Зважаючи на тотальний перехід освітніх закладів на дистанційні форми роботи і навчання у період COVID-19-пандемії, а з лютого 2024 року – через російську агресію, питання техностресу для українських освітян є надзвичайно актуальним. В зарубіжному досвіді представлено ряд досліджень, результати яких варто враховувати і відносно України. Наприклад, в роботі Ali et al. [1] показано, що примусове електронне навчання стимулює розвиток втоми від використання ІКТ-технологій і провокує технострес у студентів, що призводить до зниження академічної успішності. За даними Bonanomi et al. [2], негативне ставлення студентів до технологій передбачає психічне та фізичне збудження і може бути причиною розумової втоми, агресивної поведінки, розладів сну та втрати пам'яті у останніх. Згідно з La Torre et al. [8], технострес включає стан психофізіологічної активації та негативні почуття, такі як дратівливість, тривога та виснаження, когнітивні порушення, такі як погана концентрація, розумова втома та порушення пам'яті, розлади сну. Bonanomi et al. пропонують нове поняття «онлайн-втома» на позначення особливого типу психологічної втоми, що виникає через

надмірне використання Інтернету та ІКТ-технологій, у тому числі, платформ для відеоконференцій («Зум-втома»), під час роботи у домашніх умовах [2]. За таких обставин онлайн-навчання на тлі технологічної втоми часто призводить до негативного ставлення до використання ІТ-технологій загалом [1, 10]. У цьому контексті електронне (дистанційне) навчання за умов технологічної невідповідності, психоемоційної стресогенності і навчального перевантаження може стати причиною появи техностресу як у викладачів, так і студентів.

Отже, технострес є емерджентним явищем, що тісно пов'язане із масовим використанням інформаційних і комунікаційних технологій у сучасному суспільстві, що особливо важливо в контексті вимушеної онлайн-освіти. Враховуючи серйозність наслідків та різноманітність проявів технологічної втоми, важливим є глибший розгляд техностресу як проблеми психічного здоров'я на різних рівнях (індивідуальному та організаційному) і контекстах.

### Література:

1. Ali F., Yasar B., Khan U., Ali L., Ryu K. Can the compulsive use of e-learning lead to lower academic performance? The role of technology fatigue and technostress in hospitality and tourism students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 2024. Vol. 34. P. 100478. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2024.100478> (date of access: 25.12.2023).
2. Bonanomi A., Facchin F., Barello S., Villani D. Prevalence and health correlates of Online Fatigue: A cross-sectional study on the Italian academic community during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*. 2021. Vol. 16, no. 10, e0255181. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255181> (date of access: 20.12.2023).
3. Califf C. B., Sarker S., Sarker S. The bright and dark sides of technostress: A mixed-methods study involving healthcare IT. *MIS Quarterly*. 2020. Vol. 44, no. 2. P. 809–856. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2020/14818> (date of access: 04.01.2024).
4. Hapke U., Maske U. E., Scheidt-Nave C., Bode L., Schlack R., Busch M. A. Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland : Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) [Chronic stress among adults in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1)]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*. 2013. Vol. 56, no. 5-6. P. 749–754. <https://doi.org/10.1007/s00103-013-1690-9> (date of access: 26.12.2023).
5. Kaltenecker H. C., Becker L., Rohleder N., Nowak D., Weigl M. Association of working conditions including digital technology use and systemic inflammation among employees: study protocol for a systematic

review. *Systematic reviews*. 2020. Vol. 9, no. 1. P. 221. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01463-x> (date of access: 11.01.2024).

6. Kivimäki M., Nyberg S. T., Batty G. D., Fransson E. I., Heikkilä K. et al. IPD-Work Consortium. Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data. *Lancet (London, England)*. 2012. Vol. 380, no. 9852. P. 1491–1497. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60994-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60994-5) (date of access: 12.01.2024).

7. Madsen I.E.H, Nyberg S.T., Magnusson Hanson L.L. et al. Job strain as a risk factor for clinical depression: systematic review and meta-analysis with additional individual participant data. *Psychological Medicine*. 2017. Vol. 47, no. 8. P.1342-1356. doi:10.1017/S003329171600355X (date of access: 11.01.2024).

8. La Torre G., Esposito A., Sciarra I., Chiappetta M. Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2018. Vol. 92, no. 1. P. 13–35. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1352-1> (date of access: 06.01.2024).

9. Nastjuk I., Trang S., Grummeck-Braamt J.-V., Adam M. T. P., Tarafdar M. Integrating and Synthesising Technostress Research : A Meta-Analysis on Technostress Creators, Outcomes, and IS Usage Contexts. *European Journal of Information Systems*. 2023. No. 1–22. <https://doi.org/10.1080/0960085x.2022.2154712> (date of access: 06.01.2024).

10. Penado Abilleira M., Rodicio-García M.-L., Ríos-de Deus M. P., Mosquera-González M. J. Technostress in Spanish University Teachers During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. No. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617650> (date of access: 07.01.2024).

11. Ragu-Nathan T.S., Tarafdar M., Ragu-Nathan B.S., Tu Q. The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*. 2008. Vol. 19, no. 4. P. 417-433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165> (date of access: 10.01.2024).

12. Tarafdar M., Pullins E. B., Ragu-Nathan T. S. Technostress : negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal*. 2014. Vol. 25, no. 2. P. 103–132. <https://doi.org/10.1111/isj.12042> (date of access: 27.12.2023).

13. Tarafdar M., Cooper C. L., Stich J. F. The technostress trifecta – techno eustress, techno distress and design : Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*. 2019. Vol. 29, no. 6. P. 6–42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169> (date of access: 22.12.2023).

## ОЦІНКА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Латіна Г. О.**

*кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри громадського здоров'я  
та медико-біологічних основ фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
м. Суми, Україна*

Відомо, що стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти відповідає визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ментального здоров'я (психічне здоров'я) [1, 2]. На сьогодні, ВООЗ прогнозує, що до 2025 року кожен другий українець може зіткнутися з проблемами у сфері ментального здоров'я [3]. Тому, проведення профілактичної роботи, з підтримкою на діагностиці стану ментального здоров'я у населення різного віку є актуальним.

Мета дослідження – оцінити рівень вираженості рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я (позитивного ментального здоров'я) у студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети, проведено анкетування за методикою «Шкали позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко (Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, Becker, 2016) [4]. Аналіз результатів опитування відповідно запропонованої методики дозволяє визначити наступні рівні вираженості рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я: низький (9–24 балів), середній (25–29 балів), високий (30–36 балів). Анкетування проведено за допомогою онлайн-сервісу Google Forms за умови підтвердження інформованої згоди. В анкетуванні взяло участь 32 студентів м. Суми, віком 19–25 років у лютому 2024 року. Опитано 13 чоловіків та 19 жінок. Статистична обробка даних проведена за допомогою програми STATISTICA 8.0.

Аналіз результатів отриманих даних свідчить про середній рівень позитивного ментального здоров'я у цілому серед молоді за результатами бальної оцінки, яка відповідає  $28,94 \pm 0,95$  балів. Розподіл рівнів вираженості рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я свідчить про перевагу високого рівня вираженості ( $43,75 \pm 7,64\%$ ,

$t=2,13$ ,  $p\leq 0,05$ ) над низьким ( $25\pm 4,33\%$ ) без вірогідної відмінності з середнім рівнем ( $31,25\pm 5,43\%$ ).

Встановлена перевага високого рівня формується за рахунок чоловічої статі, оскільки розподіл рівнів рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я сформовано у наступні послідовності: високий рівень на першому місці ( $69,23\pm 19,06\%$ ,  $t=2,76$ ,  $p\leq 0,01$ ), середній ( $15,38\pm 4,13\%$ ) та низький ( $15,38\pm 4,13\%$ ) рівні на другому місці. У жінок встановлена тенденція до переваги середнього рівня вираженості рефлексивно-особистісного компонента ( $42,11\pm 9,54\%$ ) без вірогідної відмінності між низьким ( $35,58\pm 7,13\%$ ) та високим ( $26,32\pm 5,92\%$ ) рівнями. Порівняльна характеристика рівнів вираженості рефлексивно-особистісного компонента у молоді різної статі свідчить про відмінності у середньому та високому рівнях. Середній рівень вираженості рефлексивно-особистісного компонента формується за рахунок жінок ( $t=8,62$ ,  $p\leq 0,001$ ), тоді як високий рівень за рахунок чоловіків ( $t=7,24$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Таким чином, в результаті оцінки рівнів вираженості рефлексивно-особистісного компонента ментального здоров'я у студентської молоді встановлено середній рівень, що свідчить про знижену стресостійкість та здатність встановлювати соціальні контакти з людьми [4]. Встановлено вищу стресостійкість у чоловіків на відміну від жінок серед студентської молоді. Перспективою подальшого наукового пошуку є проведення оцінки позитивного ментального здоров'я у населення різних вікових груп та розробки психогігієнічних рекомендацій з підвищення стресостійкості.

### Література:

1. Mental health. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
3. Малолеткова О. Потрібна нова культура ставлення до ментального здоров'я Урядовий кур'єр. 2023. URL: <https://ukurier.gov.ua/uk/articles/potribna-nova-kultura-stavlennya-do-...>
4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.



## РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

**Лисенко О. М.**

*кандидат соціологічних наук,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Національний університет «Одеська політехніка»  
м. Одеса, Україна*

Практична соціальна робота включає в себе три базових елементи. Це – клієнт, фахівець та соціальне середовище у якому відбувається процес взаємодії.

Взаємний вплив відбувається як на когнітивному рівні, так і на емоційному. Емоційна складова професійного спілкування одержала назву «емоційна робота». Під цим терміном розуміються психологічні зусилля спеціаліста, які сприяють регулюванню виразності емоцій у відповідь на організаційні вимоги [1]. У діаді «фахівець – клієнт» емоційне навантаження (управління емоційним станом) більшою мірою лягає на працівника соціальної установи. Традиційно в рамках організаційної взаємодії емоції не є прийнятними способами реагування на службові ситуації. Більшість ролевих функцій соціального працівника потребує певною мірою емоційного управління. Від працівників, що взаємодіють з людьми, очікується, що вони керуватимуть враженням клієнта від організації для того, щоб заохотити повторення ділових відносин. Один із шляхів, за допомогою якого службовці беруть участь в управлінні враженням, полягає в тому, щоб керувати вираженням власних емоцій. Управління емоціями часто пов'язане з придушенням негативних емоцій, що може призводити до стресу та впливати на здоров'я фахівця. Однак, контролювання негативних емоцій сприймається як обов'язкова складова якісного обслуговування клієнта.

Організаційне середовище стає чинником контролю емоційного стану працівника соціальної служби. Емоції стають аспектом влади у організаційних відносинах. Це сприймається негативно і призводить до безлічі негативних результатів, включаючи емоційне відчуження, напруженість та емоційне вигорання.

Специфіка соціальної роботи як сфери обслуговування, передбачає наявність міжособистісного контакту. Емоційні стани клієнтів – важлива складова цього контакту. Звернення клієнта в соціальну службу пов'язане з наявністю проблем, з якими самостійно людина не змогла впоратися. Це відбивається на його психо-емоційному стані, а також на процесі спілкування із соціальним працівником. Наявність невирішених проблем невпевненість у власних силах призводить

клієнта до невпевненості, відсутності перспективного бачення власної ситуації.

Т. Семигіна вважає, що «для формування адекватних інтервенції соціальної роботи, приміром із формування резильєнтності, стресостійкості, соціальним працівникам доцільно знати специфіку застосування технік, що допомагають налаштувати клієнтів на позитивне світосприйняття та піднесення самооцінки, потрібні поведінкові зміни» [3, с. 68]. Одна з таких технік – це психологічна техніка майндфулнес, яку можна використовувати як під час роботи з клієнтом, так і при регуляції власного психоемоційного стану.

Майндфулнес трактується як усвідомленість у сприйнятті свого внутрішнього емоційного і фізичного стану, а також усвідомлене сприйняття зовнішньої ситуації. «Використання майндфулнес-практик покращує фізичне та психічне самопочуття клієнтів соціальної роботи, знижує рівень тривожності, покращує настрої та посилює свідомий контроль за власними думками та емоціями» [3, с. 74].

У межах цієї техніки соціальному працівникові необхідно звертати увагу на наступні чинники (компоненти взаємодії): доброзичливе ставлення до внутрішнього досвіду (як свого, так і клієнта); вміння не реагувати відразу на ситуацію (регуляція емоцій); здатність діяти, концентруючи увагу на рішенні конкретної проблеми; здатність до рефлексії свого досвіду; здатність вербалізувати власні внутрішні відчуття [3].

У практиці соціальної роботи широко використовується індивідуальний менеджмент (case management) або професійний супровід. Соціальний працівник, який виступає у ролі індивідуального менеджера, допомагає людям отримати саме таку допомогу, яка для них бажана і необхідна. Резильєнтність фахівця допоміжних професій є важливою умовою як для ефективності результату роботи з постраждалими різних категорій, але й для збереження власного психічного здоров'я та особистої ефективності [2].

Щоб клієнти могли впоратися з зростаючими проблемами і невдачами, викликаними соціально-політичною кризою, їм необхідно мати резильєнтність. Стійкість можна визначити як особисту силу, що дозволяє людині швидко адаптуватися до невдач. Зміцнення індивідуальної резильєнтності має вирішальне значення, оскільки ця здатність допомагає легше адаптуватися до змін життєвої ситуації. Традиційно вважалося, що стійкість є характеристикою людини, але в даний час вона є складною взаємодією між людиною і середовищем її проживання. Здатність людини використовувати наявні ресурси входить у визначення стійкості. Якщо клієнту надається лише матеріальна допомога, це частково вирішить проблему. Але розвиток та підвищення стійкості

за допомогою соціальної підтримки допомагає людині самостійно справлятися з новими завданнями. Здатність людини зберігати стійкість до впливу різних стресорів, відновлюватися в складних життєвих обставинах на основі адекватної оцінки подій, що відбуваються, і вміння приймати рішення в складній ситуації – все це відноситься до складного психологічного феномену резильєнтності, близького за значенням до стресостійкості.

Деякі люди від природи мають більш високу стійкість, ніж інші; проте існують психологічні техніки, що підвищують стійкість. Дослідження показують, що коли у людини високий рівень соціальної та емоційної підтримки (це може бути сім'я, друзі, група підтримки), вона більш адаптована і емоційно стабільна [4].

Таким чином, резильєнтність як психологічна характеристика особистості тісно пов'язана з адаптивністю і здатністю людини знаходити рішення складних життєвих завдань у періоди невизначеності та зміни соціального середовища. Стійка людина схильна розглядати невдачі та розчарування як можливості зростання та навчання. Резильєнтність можна розглядати як категорію внутрішніх ресурсів людини: здатність долати стресові ситуації з допомогою емоційної саморегуляції, ступінь вітальності людини (ступінь фізичної, психічної та психологічної життєздатності).

### Література:

1. Колот С. Емоційна робота як складова організаційної діяльності. *Наука і освіта*. Одеса, 2001. № 1. С. 58–61.
2. Лазос Г. П. Стратегії, принципи та засоби психотерапевтичної роботи з розвитку резильєнтності у фахівців/чинь допоміжних професій. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2020. Вип. 16. Консультативна психологія і психотерапія. С. 85–115.
3. Семигіна Т., Столярик О. Використання технік майндфулнес у соціальній роботі: рефлексія досвіду. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. № 5. С. 67–75. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.5.9>
4. American Psychological Association. *The Road to Resilience*. 2014. URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

## ЕВОЛЮЦІЯ РОЗВИТКУ ЗАСТАВНИХ ВІДНОСИН В СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ

**Лозінська С. В.**

*кандидат юридичних наук, доцент,  
завідувач кафедри міжнародного та європейського права  
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова  
м. Хмельницький, Україна*

Римляни, запозичивши досвід іпотечного кредитування, розвинули його далі. Аграрна спрямованість римської економіки сприяла тому, що земля становила відносно велику цінність, внаслідок чого принцип приватної власності на землю отримав ґрунтовне законодавче оформлення. Римські юристи здійснили високий ступінь розробки заставного права вже у царський період існування Риму. Процес адаптації грецького права та вироблення своїх власних правових норм набув широкого розмаху. Заставне право вважалося одним з найстаріших цивільно-правових інститутів, окремі положення якого вже були зафіксовані у Законах XII таблиць, зокрема II та VII таблиці [1, с. 333]. Беручи за основу текст таблиці VII, можна простежити, що законодавство епохи Царів щодо застави більшою мірою було запозичене із Солонових установлень. Дану позицію можна пояснити тим, що натуральне господарство не передбачало складних конструкцій у законодавстві. В досліджуваній період общинна форма ведення господарства тільки почала перетворюватися в те, що з часом утворило Римську державу.

Історично першою формою застави у Римі була *fiducia*. Така форма застави забезпечувала повне задоволення інтересів кредитора, оскільки заставне майно переходило у власність кредитора. При цьому кредитор набував статусу власника предмета застави та мав право володіти, користуватися і розпоряджатися ним на свій розсуд, мав можливість відчужувати його без попередньої згоди боржника. При *fiducia* сторони домовлялися, що боржник взамін отриманих коштів передавав кредитору заздалегідь обумовлену річ. Дана домовленість супроводжувалася складанням відповідного договору. Згідно договору визначалося, що кредитор повинен був передати назад предмет застави у разі виплати боргу боржником. При укладанні цієї угоди було обумовлено, що у разі її порушення зі сторони кредитора, коли він відмовлявся повернути предмет застави назад боржникові після виконання основного зобов'язання, боржник мав право подати позов (*actio fiduciae*), звинувачення за яким загрожувало кредитору не тільки

обов'язком відшкодувати шкоду, але і моральним безчестям (*infamia*). Забезпеченням виконання боржником його зобов'язань служила одна з фідучіарних угод (*fiducia cum creditore*), тобто така, яка заснована на довірі. При цьому боржник передавав за допомогою *manipatio* або поступки права до суду річ і право власності на неї кредитору, за умови, що після сплати боргу річ повернеться у власність боржника. Якщо ж борг не виплачувався, кредитор остаточно ставав власником речі, залишав її у себе і міг розпоряджатися нею на власний розсуд.

Проаналізувавши *fiducia* як форму застави, то відзначимо, що вона відображала суворий характер примітивного кредиту: була односторонньою, тобто забезпечувала виключно інтереси кредитора у зв'язку із чим це призводило до забуття справедливих інтересів боржника [2, с. 223].

Підсумовуючи, підходимо до висновку, що нерозвиненість державного забезпечення виконання договорів та усна форма їх укладення не могли забезпечити відповідний рівень захисту прав боржника. Вигода від господарського використання заставленого майна часто перевищувала суму закладеного майна. У зв'язку з цим *fiducia* зумовила розвиток договору про ручний заклад (*pignus*).

Розвиток товарного господарства обумовив поживлення кредитних відносин та засобів його забезпечення. При *pignus* боржник передавав річ не у власність кредитора, а у володіння, причому він утримував у себе річ до сплати боргу. Виділивши для забезпечення кредиту річ, боржник одержував згоду кредитора на те, що вона залишиться у його володінні, але буде передана кредитору на першу його вимогу. Безсумнівно, *pignus* є більш прогресивною формою заставних відносин, оскільки урівнює права та обов'язки кредитора і боржника.

Таким чином, на відміну від *fiducia*, *pignus* передбачав лише право володіння предметом застави, що з економічної точки зору було вигідно для боржника, оскільки він мав можливість використовувати закладену річ у господарській діяльності і тим самим забезпечити повернення боргу.

В грецьких провінціях Риму поступово розвивалася іпотека (*hypotheca*) як нова форма застави, яка увійшла в обіг між приватними особами завдяки преторському *interditum Salvianum* і *actio Serviana* [3, с.7]. Ідея іпотеки була реалізована при заставі рухомого майна орендаря чи квартиранта. З розвитком найму квартир та дрібних сільських земельних ділянок встановився звичай, що все привезене з собою квартирантом чи орендарем (меблі, сільськогосподарський інвентар чи інше знаряддя) закладалися господареві з метою забезпечення належного виконання обов'язків з найму зі сторони квартиранта або орендаря. Ця форма відносин також мала певні недоліки, зокрема

під приводом несправностей з вини квартиранта господарі часто не випускали його речі, чим обмежували можливість пересування. У випадку оренди сільських ділянок, становище господарів землі також було нелегким, тому що орендар міг зловживати становищем і вивозити потрібні речі. Для того, щоб надати господарям можливість отримати ці речі був встановлений особливий інтердикт *interditum Salvianum*, з метою повернення володіння, наприклад інвентаря орендаря, який дав його в заставу для забезпечення договірної найманої плати. Даний інтердикт спрямовувався тільки проти самого *colonus*, а не проти третіх осіб. Власники великих маєтків могли вимагати володіння сільськогосподарським майном дрібних орендарів, якщо вони не виконували зобов'язання за угодою про оренду. Можливість вимагати володіння речами боржників, коли не виконувалися взяті зобов'язання, пізніше була поширена і на багато інших випадків. Так з'явилася іпотека як заставний договір без права володіння закладеною річчю до закінчення терміну повернення боргу.

Отже, інститут іпотеки в римському праві мав дуалістичний характер, який проявлявся присутністю ознак як речового так і зобов'язального права. Іпотека була договором про заставу і одночасно договором гарантії того, що взяті зобов'язання будуть належно виконані. На підставі такої угоди кредитор отримував право після закінчення терміну вимагати володіння закладеною річчю, можливістю її продати і з продажною вартості відняти суму боргу.

### Література:

1. Баурда М. М. Законодавче закріплення застави у джерелах римського права. *Актуальні проблеми держави і права*. 13.11.2012. Випуск 65. № 2. С. 332–337.
2. Сайко М. М. Застава нерухомості в Античній Греції та Римі: порівняльна характеристика. *Наукові праці історичного факультету Запорізького національного університету*. 2013. Вип. XXXVI. С. 223–229.
3. Wołodkiewicz W. *Obligaciones ex variis causarum figuris*. *Studia nad źródłami zobowiązań w rzymskim prawie klasycznym*. Warszawa, 1968. S. 7.

## **ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

**Малєєва Т. Є.**

*старший викладач кафедри іноземних мов  
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого  
м. Харків, Україна*

З початку пандемії COVID-19, а зараз під час воєнного стану, перед викладачами постала проблема професійного стресу та емоційного вигорання як наслідку роботи в умовах дистанційної освіти. Отже, багато вітчизняних і іноземних науковців проводять дослідження взаємозв'язку між стресовими факторами на роботі та психічним здоров'ям (симптоми депресії, вигорання та психічні розлади) у викладачів.

Викладачі щодня піддаються впливу стресових факторів на роботі, які пов'язані з несприятливими наслідками для психічного здоров'я. Наукові дослідження вказують на те, що в порівнянні з представниками інших груп, викладачі мають більш високі показники психічних розладів, хоча деякі дослідники, все ж таки, ставлять під сумнів цей висновок.

Цифровізація освітнього середовища і запровадження інформаційно-комунікаційних технологій, в тому числі технологій дистанційної освіти, спрямована на забезпечення безперервності навчання, а також його індивідуалізацію і представляє собою комплексне вирішення інфраструктурного, управлінського, поведінкового та культурного характеру.

Однак, одним із викликів, обумовлених пандемією COVID-19, які постали перед педагогічною спільнотою, стала необхідність екстреного переведення на дистанційні форми всього навчального процесу. Незважаючи на такі суттєві переваги дистанційного навчання, як використання в освітньому процесі новітніх досягнень інформаційних і телекомунікаційних технологій, соціальна рівноправність, очікувані його мінусом виявився дефіцит суб'єкт-суб'єктної взаємодії викладачів та студентів.

Задовго до введення карантинних заходів стало очевидним, що ефективність дистанційного навчання безпосередньо залежить від тих викладачів, які працюють зі студентами он-лайн. Це мають бути фахівці з універсальними компетентностями, що включають знання сучасних педагогічних та інформаційних технологій, що демонструють психологічну готовність до роботи зі студентами в новому освітньо-

пізнавальному мережевому середовищі. Іншими словами, наявність загально-професійних соціально-психологічних компетентностей є важливим аспектом якісного здійснення освітньої діяльності, а також її ефективності.

Ще до початку пандемії COVID-19 освітяни висловлювали настороженість щодо дистанційного навчання та занепокоєння таким форматом викладання. Серед причин, що перешкоджають адаптації викладачів до такого формату роботи, можна виділити наступні: необхідність розробляти дидактичні матеріали для реалізації даної педагогічної технології; низький рівень мотивації опанування нових форм та методів навчання; трудомісткість викладання з використанням інформаційних технологій; подовження часу використання електронних пристроїв і, як наслідок, погіршення зору, слуху, концентрації уваги, тощо.

Таким чином, діяльність викладача при новому форматі навчання пов'язана з більшими часовими та інтелектуальними витратами, потребує постійного професійного розвитку, що призводить до збільшення розумового навантаження, психологічної напруги, і, як наслідок, до погіршення емоційного і фізичного стану.

Психологічні основи, методологія та технологія запровадження технологій дистанційної освіти потребують подальшої розробки. Незважаючи на очевидні переваги цієї форми навчання, ряд авторів справедливо вказують на її недоліки: технострес, комп'ютеробія, звуження кола інтересів, трансформація особистості, недорозвиненість соціального інтелекту, збіднення соціальної складової спілкування та інші.

Хоча активне впровадження нових цифрових технологій в освітню сферу відбулося ще до пандемії, для багатьох викладачів різкий перехід на дистанційне навчання супроводжувався появою широкого спектру соматичних, психічних і психологічних симптомів. Незважаючи на широке впровадження он-лайн технологій під час пандемії COVID-19 та воєнного стану, досліджень, спрямованих на вивчення внеску цих технологій на формування стресу у викладачів, недостатньо.

Дані, отримані в різних країнах, показали, що великий відсоток викладачів відчувають дистрес у зв'язку зі зміною умов праці. Все це зумовлює необхідність моніторингу їх психоемоційного стану, а також профілювання психопрофілактичних заходів згідно з умовами професійної діяльності викладачів для зниження ризику розвитку станів дезадаптації, професійного стресу та емоційного вигорання.

### **Література:**

1. Kush J., Badillo-Goicoechea E., Musci R., Stuart E. Teacher Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Informing Policies to Support



Teacher Well-being and Effective Teaching Practices. Department of Mental Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. 2021. 15 p.

2. Jakubowski T. D., Sitko-Dominik M. M. Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS one*. 2021. № 16(9). e0257252. DOI: 10.1371/journal.pone.0257252.

3. Schonfeld I. S., Bianchi R., Luehring-Jones P. Chapter: 3. Consequences of Job Stress for the Mental Health of Teachers In book: Educator stress: An occupational health perspective / T. McIntyre, S. McIntyre, D. Francis. Springer, 2017. P. 55–75.

## **INTERACTIVE WAYS OF TEACHING/LEARNING VOCABULARY TO LAW STUDENTS AT ENGLISH LANGUAGE CLASSES**

**Misenyova V. V.**

*PhD in Philology, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Foreign Languages  
Yaroslav Mudryi National Law University  
Kharkiv, Ukraine*

From the standpoint of a communicative approach to foreign language teaching/learning in modern conditions, one of the most important linguistic tasks in English language teaching/learning is to expand the framework of traditionally comprehensive vocabulary and grammar by addressing the communicative, cognitive, rhetorical, and pragmatic aspects of utterances. At the same time, it is important to build a holistic model of speech development of the individual, including the study of dynamic aspects of speech and their actualization in the language environment, which, in our opinion, is impossible without mastering certain lexical units (LU). These definitions indicate that in linguodidactics we can see an emphasis on the necessity of law students' mastering «all aspects of language function», «holistic model of speech development», «expansion of the lexical thesaurus». This requires improving the quality of lexical knowledge, skills and abilities of law students who study English, increasing the variability of lexical thesaurus, developing skills of situational vocabulary use in the necessary social and professional situations of communication and other aspects [1].

Methods of teaching lexical units are an extensive section of English language teaching methods. English vocabulary is the most open and boundless tier of the language system, and time-consuming for law students'

learning. In relation to vocabulary in the methodology of teaching English this process can be divided in two periods. In early stages of English teaching/learning, the attention of methodists was focused on the issues of adequate representation in the educational process of phonetics and grammar. There was no clear justification for how to differentiate a huge mass of words by relevance, difficulty in mastering them. However, a practical course of teaching vocabulary, as well as other aspects of language, which have the property of systematization and communicative value, was gradually formed. To construct the process of teaching/learning English vocabulary properly, scientists have studied the productivity, frequency, usability of English words in speech [2; 3].

Based on our own practice, we absolutely agree with the above-mentioned systematization of the difficulties of teaching/learning law students the vocabulary. Of course, in the modern methodology of the English language there are many different systems of lexical exercises elaborated to overcome these difficulties. To be more precise we came to the conclusion that during the period of learning in a language environment, the elaborated exercises are not enough. They do not use the educational potential of the language environment in the vocabulary sphere. The latter gives us an incentive to explore the methodological potential of the language environment in teaching English language vocabulary to law students. In the process of teaching/learning vocabulary the following main stages should be considered: the ways of understanding the meaning and rules of use in speech, remembering the meaning and rules of LU, learning the correct way of using LU in their own speech (quickly and unmistakably), identifying and understanding it in communication with other people.

The main purpose of mastering vocabulary in teaching English to law students is to develop lexical skills. Lexical skills can be defined as automated action to choose a lexical unit adequate to the idea and its correct combination with other units in productive speech and automated perception and association with meaning in receptive speech. More detailed content of lexical skills includes: understanding the word and the features of its compatibility in speech; unmistakable use of the word in speech in accordance with the topic and situation of communication, i.e. the ability to use English vocabulary for the implementation of both productive speech (speaking, writing) and receptive speech (reading, listening). In this regard, lexical skills are divided into productive and receptive. Productive skills are understood as the skills of correct word formation and word usage in accordance with communicative situations and communicative goals. Receptive skills are associated with the recognition and understanding of lexical units in the text.

To sum up, it can be concluded that the mastered vocabulary requires: firstly, numerous repetitions, which are quite possible to organize in a language environment; secondly, learners in a language environment explicate speech behavioral tactics that significantly affect the intensity of the process of teaching/learning lexical items; thirdly, the learning element of language spontaneously expands the thesaurus of students. At the same time, this thesaurus can be significantly expanded by using methodological techniques. The main language teaching method we consider a set of communicative vocabulary exercises focused on the performance in a certain language environment.

### **Bibliography:**

1. Arnon I., Snider N. More than words: Frequency effects for multi-word phrases. *Journal of Memory and Language*. 2010. № 62(1). P. 67–82.
2. Ballance O., Coxhead A. How much vocabulary is needed to use a concordance? *International Journal of Corpus Linguistics*. 2020. № 25(1). P. 36–61. doi: <https://doi.org/10.1075/ijcl.17116.bal>
3. Bancroft-Billings S. Identifying spoken technical legal vocabulary in a law school classroom. *English for Specific Purposes*. 2020. № 60. P. 9–25. doi:10.1016/j.esp.2020.04.003

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

**Погорєлов О. В.**

*доктор медичних наук, професор,  
професор кафедри неврології  
Дніпровський державний медичний університет  
м. Дніпро, Україна*

Стрес, дистрес, психологічне перенавантаження – такі терміни використовуються зазвичай широко, але для вірного використання потребують окреслення свого визначення, що відповідає також вимогам логічного мислення – законам тотожності, непротиріччя, достатньої основи [1, с. 24–42]. За визначенням Ганса Сельє (1936 р.), «стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу змін» [2–3, с. 1, 85].

Стрес – це також одна з найпоширеніших психологічних проблем, з якою стикаються студенти-медики, присутня за різними оцінками

у 30–80% студентів-медиків [4, с. 1–2]. Чинники, що призводять до стресу у студентів-медиків, включають іспити, об'єктивні труднощі, обсяги вивченого предмету, брак часу, відсутність організації часу, потреба додаткових заробітків що визначає окреслене також фізичне виснаження (праця у нічний час, чергування у лікарнях та інше). Наслідки стресу можуть проявлятися соматизованими розладами, які прямо чи опосередковано загрожують персонально емоційними порушеннями в рамках соматизованого розладу [5, с. 1] або/та інтерперсонально при соціальній взаємодії. Відомо, що соматизація стресу можлива вже в короткі терміни, при цьому позбавлення від соматизованого розладу не є тривіальним завданням.

Більшість студентів-медиків не вважають за краще звертатися за допомогою щодо власних психологічних проблем до фахівця, навіть у випадках гострих стресових реакцій. Тому вважаємо актуальним завдання підвищення рівня будь-якого медичного працівника в сфері діагностики стресових станів та основних способів надання психологічної або іншої допомоги.

З цією метою наводимо визначення гострої стресової реакції за новітньою класифікацією хвороб 11-го перегляду (ICD-11) [5]. В ICD-11 визначено, що QE84 – Acute stress reaction [5, с. 1] – це реакція на гострий стрес, яка означає розвиток минулих емоційних, соматичних, когнітивних або поведінкових симптомів у результаті впливу події чи ситуації (короткочасної чи тривалої) надзвичайно загрозливого чи жахливого характеру- здійсненні катастрофи, бойові дії, серйозні аварії, сексуальне насильство, напад. Симптоми можуть включати вегетативні ознаки тривоги (наприклад, тахікардія, пітливість, почервоніння), запаморочення, розгубленість, сум, тривогу, гнів, відчай, надмірну активність, бездіяльність, соціальну замкнутість або ступор.

Реакція на стресор вважається нормальною, враховуючи тяжкість стресора, і зазвичай починає слабшати протягом кількох днів після події або після виходу із загрозованої ситуації. У тяжких випадках симптоми можуть зберігатися, але зазвичай значно зменшуються протягом приблизно 1 місяця, коли людина адаптується до зміни ситуації [5, с. 1].

Хронічний, та і гострий стрес призводить до таких проблем, як зміна кишечника, серцебиття, нервозність, емоційний стрес, занепокоєння, панічні атаки, провокація попередньої депресії, легка втомлюваність, виснаження, сухість у роті, порушення сну тощо. Коли студенти-медики відчують стрес, вони не можуть зосередитися на тому, що роблять, дуже легко дратуються, стають нетерплячими,

страждають від безсоння або гіперсомнії, відчувають сум і провину через незначні речі та легко втомлюються.

Подолання стресу. Знання того, як правильно справлятися зі стресом, наприклад, під час іспитів, може зробити його більш переносним у довгостроковій перспективі. Достатній сон може краще допомогти ніж фармакологія. Щоб підтримувати ефективність у повсякденному житті, кожній людині потрібно належним чином піклуватися про свій сон і режим сну. Принаймні 6–8 годин безперервного сну без будь-яких порушень є відмінним способом підвищення ефективності профілактики та лікування вже окреслених розладів, та може бути рекомендовано як один із чинників залагодження стресових розладів, наслідків поряд з когнітивно-поведінковою терапією, фармакологією та сугестивними техніками [6, с. 210–211].

### Література:

1. Конверський А. Є. Логіка : підручник. 2-ге вид., виправлене К. : ВПЦ “Київський університет”, 2017. 391 с.
2. Selye Hans. *The Stress of My Life*. Toronto : McClelland and Stewart, 1977. 85 p.
3. What is stress? Weatherford (US): The American Institute of Stress. 2022. <https://www.stress.org/what-is-stress>
4. Angela M Kunzler. Psychological interventions to foster resilience in healthcare students Monitoring Editor: Cochrane Developmental, Psychosocial and Learning Problems Group. 2020. (7). P. 13684. doi: 10.1002/14651858.CD013684
5. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version : 01/2023). <https://icd.who.int/browse11/>
6. Buss JF. et al. Availability of Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapies for Depression: *A Systematic Review*. 2024. 55(1). P. 201–211. doi: 10.1016/j.beth.2023.06.003

## УНІВЕРСАЛІЗМ ТВОРЧОЇ ПОСТАТІ ЄВГЕНІЇ МАРЧУК

**Романюк І. А.**

*кандидат мистецтвознавства, доцент,  
доцент кафедри інтерпретології та аналізу музики  
Харківський національний університет мистецтв  
імені І. П. Котляревського  
м. Харків, Україна*

Музична культура України XXI століття привертає дослідницький інтерес з огляду на багатство тенденцій її розвитку. Чималу роль у даному контексті відіграють митці молодшої генерації як представники національного культуротворчого процесу, творча діяльність яких означена розмаїттям пошуків і втілень.

У рамках даної наукової розвідки розглянемо творчість Євгенії Сергіївни Марчук (нар. 1979) – представниці української професійної композиторської школи сьогодення. Спираючись на існуючі джерела (більшою мірою, публіцистичного типу) і власні спостереження, спробуємо окреслити основні іпостасі творчої постаті Євгенії Марчук.

Євгенія Марчук – лауреат всеукраїнських та міжнародних композиторських конкурсів, випускниця Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського (2005, клас композиції Ю. Алжнева, В. Мужчиля), член Національної спілки композиторів України (2011). Оригінальна композиторська творчість Євгенії Марчук постає органічною складовою сучасного культурно-мистецького процесу України. Твори композиторки входять до репертуару

провідних виконавців та творчих колективів, звучать на статусних міжнародних музичних фестивалях (серед яких «Kyiv Music Fest» «Київ Мюзик Фест», «Музичні Прем'єри сезону») та ін.

Композиторка має досвід роботи у різних жанрах академічної та популярної музики та є автором симфонічних, камерно-інструментальних, камерно-вокальних творів, моноопери «Марія Магдалина» (2016), дитячої опери «У пошуках Королеви» (2019). Зокрема, дитяча опера Євгенії Марчук характеризується синтезом



різних стилістичних принципів у смисловій цілісності. Мається на увазі опора на усталені національні традиції у поєднанні з новітніми європейськими тенденціями розвитку музично-театрального мистецтва. Звідси, вбачається спадкоємність із оперною творчістю фундатора української професійної композиторської школи Миколи Лисенка, який поєднав досягнення тогочасної західноєвропейської опери з надбанням традицій народного театру тощо.

Ряд фортепіанних творів для юнацтва композиторки, що користуються попитом у навчально-педагогічній діяльності, збагачуючи сучасний навчальний репертуар для піаністів-початківців, видані видавництвом «Музична школа» (Київ, 2018).

Прикладом актуалізації інтересу митців сьогодення до вершинного явища давнього професійного українського церковно-співочого мистецтва – православної монодії – є «Молитва Богородиці» (2022) Євгенії Марчук. Ми нині но-новому відкриваємо маловідомі нам пам'ятки національної культури, що сягають корінням, без перебільшення, углиб тисячоліть. Одним із них є галицький (або галицько-волинський) напів, приналежний до вітчизняної богослужбової традиції монодичного (унісонного) співу XI–XVI століть. В інтерпретації одного з найяскравіших явищ української гимнографії настановою Євгенії Марчук слугувала ідея ревіталізації кореневих традицій духовного співу, генеза якого походить із доби Київської Русі, на сучасному етапі його буття. Так, у перехресних зв'язках із композиторською практикою, православна монодія представляє духовно-канонічний тип культури. Відповідальність опрацювання богослужбового першоджерела «Достойно есть» композиторкою зумовлена, передусім тим, тим, що літургійний спів сам по собі є «богословієм у звуці», втіленням досвіду Богоспівкування.

Тож у цілому творчий доробок Євгенії Марчук вирізняється оригінальним типом авторського мислення, пов'язаним із зверненням до коренів національної музичної традиції та її авторського переосмислення на новому витку розвитку музичної культури у третьому тисячолітті.

Євгенія Марчук вдало поєднує композиторський фах із виконавською діяльністю (як концертуюча піаністка, органістка та керівник колективу «*ARTterra*») та педагогічною роботою (як викладач Черкаського музичного фахового коледжу імені С. Гулака-Артемовського).

Окремою складовою творчої постаті Євгенії Сергіївни постає активна культуртрегерська діяльність, втілена у ряді креативних і успішно реалізованих авторських творчо-мистецьких проєктів, що здобули широке визнання.

Так, Євгенія Марчук є натхненником, організатором та арт-директоркою щорічного міжнародного музичного фестивалю академічної музики «Музичні імпрези України» (започаткований у 2016 році у Черкасах), концепція якого базується на популяризації та розвитку академічної, фольклорної, театральної творчості серед молоді, а також включає освітнянські програми. Вагомою складовою Фестивалю є реалізований у його межах щорічний Міжнародний *internet*-конкурс композиторів-початківців «*Junior Impreza*», що успішно стартував із 2017 року. Фестиваль «Музичні імпрези України» з моменту започаткування до тепер неухильно набирає обертів, засвідчуючи, що такі потужні мистецькі проекти спрямовані на розвиток музичної культури у сучасних соціокультурних умовах.

Із 2018 року Євгенія Сергіївна очолила громадську організацію «ІмпрезаТерра» (Черкаси), плоди успішної діяльності котрої розкриваються нині вповні. Після подій лютого 2022 року Є. Марчук організувала і втілила в життя ряд реабілітаційних концертів для поранених військових, вимушених переселенців у рамках фестивалю «Музичні імпрези України». Як наслідок – з ініціативи композиторки започатковано масштабний культурно-мистецький проект «Український спротив», концепція якого заснована на підтримці національної культури в умовах реалій сьогодення. Під егідою даного проекту у різних містах України відбулись концерти творів сучасних композиторів за участю провідних виконавців, концерти-лекції, музично-терапевтичні заходи (із долученням фахівців з надання духовної та психологічної підтримки тощо).

У 2023 році стартує новий проект «Сила музики», інспірований Євгенією Марчук, місія якого пов'язана з психологічною підтримкою цивільних та військових, які постраждали під час воєнних дій (арт-терапевтичне спрямування). Організований проект громадською організацією «ІмпрезаТерра» у співпраці з Найджелом Осборном / *Nigel Osborne* – професором Единбурзького університету (*University of Edinburgh*), композитором, нейромузикологом із Великої Британії. Євгенія Марчук запросила Найджела Осборна – розробника авторської методики арттерапії – до Черкас, де її зусиллями влітку 2023 року було зорганізовано і проведено серію мистецьких зустрічей у лікарнях для поранених військових. На 2024 рік заплановані і вже втілюються нові мистецькі проекти.

Підсумовуючи зазначимо, що творча діяльність Євгенії Марчук в органічному поєднанні композиторської, виконавської, педагогічної та культуртрегерської складових, є увиразненням постаті митця *універсального типу*.



Розмірковуючи над феноменом щедро обдарованої й непересічної творчої постаті Євгенії Марчук, маємо визнати, що зусиллями таких самовідданих митців у ХХІ столітті торується шлях розвитку музичної культури України на засадах збереження національної культурної ідентичності і духовних цінностей.

## **ВИКЛАДАННЯ ХІМІЧНИХ ДИСЦИПЛІН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Салєба Л. В.**

*кандидат технічних наук, доцент,  
в.о. завідувача кафедри хімічних технологій, експертизи  
та безпеки харчової продукції  
Херсонський національний технічний університет  
м. Хмельницький, Україна*

Організація освітнього процесу сьогодні в Україні є складним викликом для адміністрації та викладачів закладів вищої освіти, особливо для тих, які переміщені з тимчасово окупованих територій або територій, що знаходяться на лінії зіткнення. Для того, щоб освітній процес був максимально безпечним і комфортним для всіх учасників, він відбувається у форматі онлайн або у змішаному форматі. Можна відмітити такі переваги дистанційного навчання як: гнучкість в управлінні своїм часом та навчанням; доступність – можливість навчатися з будь-якого місця; використання сучасних технологій і методів навчання. Однак, при цьому загострюються і проблеми: в умовах воєнного стану не всі студенти і викладачі можуть мати стабільний доступ до Інтернету та високоякісні технічні засоби; синхронізацію навчання ускладнює те, що студенти можуть знаходитися в різних часових зонах або в різних географічних областях і головне, на мою думку, відсутність фізичного контакту може призвести до втрати міжособистого спілкування та взаємодії, що може впливати на соціальний аспект навчання. При викладанні хімічних дисциплін в таких умовах найкращих результатів можна досягти, якщо частину матеріалу опрацьовувати в синхронному режимі. Важливим при цьому є виконання лабораторних робіт, оскільки експериментальна діяльність є провідною у надбанні професійних навичок та результатів навчання. Викладачі дисциплін, що мають лабораторну складову, знаходяться у постійному пошуку оптимальних шляхів підвищення

якості експериментальної підготовки в умовах дистанційного навчання: віртуальні хімічні лабораторії, програми-симулятори хімічних експериментів і різні додатки (virtulab.net, chemcollectiv.org, chemheritage.org, Virtual Lab).

Крім того, у зв'язку з напруженістю роботи, збільшенням навантаження на підготовку для проведення таких практичних занять, їх оцінюванням, емоційними викликами та іншим виникає виснаження викладачів, яке називають терміном «професійне вигорання». Більшість авторів досліджень цієї теми визначають «вигорання» як синдром, що розвивається на тлі хронічного професійного стресу та призводить до зниження емоцій та сил людини [1, с. 155]. На ступінь прояву синдрому значно впливає стать викладача, його вік, реформи в освітньому середовищі, стиль керівництва адміністрації та інші фактори. В умовах воєнного стану негативно впливають на стан викладачів і здобувачів освіти і такі фактори як страх за свою безпеку та безпеку рідних, обурення або злість, розгубленість або відчай, вплив травматичних подій.

Отже для ефективного викладання, підтримки студентів виникає необхідність не тільки у створенні інтерактивних інструментів та методів викладання, але й у забезпеченні психологічної стійкості учасників освітнього процесу. Викладачі мають оновити і покращити навички надання психологічної підтримки, освоїти техніки відновлення, вміння переключатися між проблемами і завданнями.

Для запобігання та лікування професійного вигорання, важливо вживати належні заходи самозахисту та шукати підтримку від колег та адміністрації. Регулярні періоди відпочинку, навчання методів подолання стресу та збалансоване життя можуть допомогти викладачам управляти своєю енергією та уникати професійного вигорання.

### **Література:**

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

## TEACHING CYBER WELL-BEING TO UNIVERSITY STUDENTS

**Severina T. M.**

*Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Foreign Languages  
Khmelnyskyi Humanitarian-Pedagogical Academy  
Khmelnyskyi, Ukraine*

The problem of teaching University students cyber well-being is highly topical due to the pervasive influence of digital technology on students' lives. Recent researches have shown that University students are increasingly affected by cyberbullying, excessive social media use, and the potential adverse effects of online activities on their emotional and psychological well-being [8]. In this context, there is a growing need for educators to play a significant role in equipping students with the knowledge and skills to navigate cyberspace responsibly and maintain a positive online presence. Given the increasing importance of this issue, it is essential for educational institutions to prioritize cyber well-being education to ensure that students can harness the benefits of technology while safeguarding their well-being in the digital world.

The problem of teaching cyber well-being to university students is studied by scientists: Ainley J., Bartlett J., Chaudron S., Dreier M., Forzani E., Kimmons R., Larson L., Leu D., Livingstone S., Mascheroni G., Miller C., Putnam J., Pulcher K., Schellens T., Vanderhoven E., Vogel F., Wecker C., Zilka G. etc.

The research of complex nature of cyber wellbeing, focuses on several aspects: developing students' information and media literacy skills, promoting responsible digital behavior, protecting oneself from online threats and challenges, fostering a healthy sense of digital citizenship; curriculum development [4]; embedding student well-being in higher education [5]. The research results of literature overview underscore the need for innovative and comprehensive approaches to addressing the challenges and opportunities related to cyber well-being.

The concept of cyber well-being is defined by Putnam J., and Pulcher K. as the positive practices and culture of Internet users, encompassing an understanding of online behavior, awareness of how to inform and protect oneself in cyberspace, and the management of online relationships [6, p. 1]. Similar concept, cyber wellness, is interpreted as "an understanding of online behaviour and keen awareness of how to inform and protect oneself in cyberspace. It concerns identity, safe and responsible use, and managing online relationships. Cyber wellness focusses on helping students

become responsible digital learners and citizens and having positive experiences online” [4, p. 2]. In our paper we’ll use cyber well-being and cyber wellness, as synonymous concepts.

Promoting cyber well-being among University students is a critical concern in the digital age, as students navigate a world filled with various online challenges and opportunities. According to various researchers and educators there are several effective strategies that can be employed to foster cyber wellness.

*Developing a comprehensive understanding of cyber well-being.* It is essential to understand the multifaceted nature of cyber well-being, which encompasses social, psychological, physical, and cognitive aspects [4]. Social aspect includes teaching students to practice good netiquette, engage in meaningful online conversations, and avoid participating in cyberbullying or aggressive online behaviors. Psychological aspect presumes developing strategies to minimize the negative effects of excessive internet use and maintain a healthy mental state. Physical one means setting limits on screen time, engaging in regular physical activities, and maintaining a healthy sleep schedule. Cognitive aspect includes developing students’ critical thinking and problem-solving skills to evaluate the credibility of information they encounter online and to make informed decisions about their online activities. Promoting a nuanced understanding of cyber well-being, students can better navigate the online world and maintain a healthy balance between their offline and online lives.

*Advocating positive online behavior.* Encouraging students to be positive role models online is crucial for fostering a culture of cyber well-being. This includes sharing healthy and positive content, harnessing technology for collaboration and learning, and advocating for positive online behavior [1]. This can be achieved through various initiatives and educational programs that aim to promote responsible digital citizenship and empower students to be positive influencers in the online space. Additionally, the Cyber Wellness framework implemented in educational institutions focuses on helping students become responsible digital learners who demonstrate respect for themselves and others, practice safe and responsible use of technology, and maintain a positive online presence. By advocating for positive online behavior, students can contribute to a safer and more positive online community, thereby promoting their own cyber wellbeing and that of their peers.

*Teaching safe and responsible use of technology.* Students should be equipped with the knowledge and skills to use technology safely and responsibly, as well as to maintain a positive online presence [7]. This can be achieved through various strategies and educational programs. For instance, educators can promote responsible technology use by preparing

students to be TECH SMART, which stands for Take Care of Technology Equipment, Malware awareness, Acceptable Use Policies, Responsible and ethical behavior, and Thinking purposefully about technology use [[https://www.educationworld.com/a\\_tech/responsible-student-technology-use.shtml](https://www.educationworld.com/a_tech/responsible-student-technology-use.shtml)]. Teachers must set expectations and guidelines to ensure students use technology properly. Teachers may have students blog about what they're learning in class, create a video explaining the steps for a math problem, create a graphic timeline, dissect a frog in a virtual environment, etc. These opportunities and others can help students become responsible digital creators.

*Empowering students to handle cyberbullying.* Cyberbullying prevention programs should empower students to take action against cyberbullying, rather than merely telling them not to engage in such behavior [3]. This includes teaching them to recognize the signs and symptoms of cyberbullying, as well as the difference between appropriate and inappropriate online behavior. Establishing a supportive relationship that encourages open communication is also important. Students should be assured that they can approach trusted individuals, such as teachers or parents, to discuss any instances of cyberbullying they encounter. Knowing how to report cyberbullying and when to involve community resources such as administrators or law enforcement are essential as well. University students who are struggling with cyberbullying can also access various resources to address this issue. These resources include informational and educational materials available on the web for students, parents, educators, and health professionals [2]. Additionally, there are dedicated websites and online platforms that provide tips, tools, and solutions for recognizing and stopping cyberbullying, offering guidance on what to do if one is being cyberbullied and how to report issues with cyberbullying on popular apps and social media sites [9]. Such strategies can help students stop cyberbullying themselves, they may become agents of change in their online communities and contribute to a more positive and supportive environment.

Effective strategies for promoting cyber wellbeing among university students include developing a comprehensive understanding of cyber wellbeing, advocating positive online behavior, teaching safe and responsible use of technology, and empowering students to handle cyberbullying. By implementing these strategies, educational institutions can play a crucial role in fostering students' well-being in the digital world. It is essential to prioritize cyber wellness education to ensure that students can harness the benefits of technology while safeguarding their well-being in the digital world. Promoting responsible digital citizenship and empowering students to be positive influencers in the online space, universities can contribute

to a safer and more positive online community, thereby promoting their own cyber well-being and that of their peers.

### **Bibliography:**

1. Cyber Wellness Tips. URL: <https://www.damaisec.moe.edu.sg/information/parents/cyber-wellness-tips/> (date of access: 7.01.2024).
2. D'Auria J. Cyberbullying Resources for Youth and Their Families. *Journal of Pediatric Health Care*. 2014. 28(2). P. 19–22. URL: [https://www.researchgate.net/publication/260295960\\_Cyberbullying\\_Resources\\_for\\_Youth\\_and\\_Their\\_Families](https://www.researchgate.net/publication/260295960_Cyberbullying_Resources_for_Youth_and_Their_Families) (date of access: 7.01.2024).
3. Kraft E., Wang J. Effectiveness of Cyber bullying Prevention Strategies: A Study on Students' Perspectives. *International Journal of Cyber Criminology*. 2009. Vol. 3. Issue 2. P. 513–535. URL: <https://cybercrimejournal.com/pdf/KraftwangJulyIJCC2009.pdf> (date of access: 7.01.2024).
4. Lewin C., Niederhauser, D., Johnson Q., Saito T., Sakamoto A., Sherman R. Safe and Responsible Internet Use in a Connected World: Promoting Cyber Wellness. *Canadian Journal of Learning and Technology*. 2021. Vol. 47(4). P. 1–17. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1316262.pdf> (date of access: 7.01.2024).
5. Lister K., Riva E., Kukulska-Hulme A., Fox C. Participatory digital approaches to embedding student wellbeing in higher education. *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. DOI: <https://doi.org/10.3389/educ.2022.924868>
6. Putnam J., Pulcher K. An e-Learning Strategy towards a Culture of Cyber Wellness and Health for WMSCI 2007. *Journal of Systemics Cybernetics and Informatics*. 2007. December 5(6). URL: [https://www.researchgate.net/publication/242190425\\_An\\_e-Learning\\_Strategy\\_towards\\_a\\_Culture\\_of\\_Cyber\\_Wellness\\_and\\_Health\\_for\\_WMSCI\\_2007](https://www.researchgate.net/publication/242190425_An_e-Learning_Strategy_towards_a_Culture_of_Cyber_Wellness_and_Health_for_WMSCI_2007) (date of access: 7.01.2024).
7. Practising Cyber Wellness. URL: <https://www.moe.gov.sg/education-in-sg/our-programmes/cyber-wellness> (date of access: 7.01.2024).
8. Sayed S., AbuEIEla L., Sarhan A., Demerdash D. Cyberbullying among University Students during the E-learning Transformation Era: The Role of the Student-Teacher Relationship and Virtual Classroom Community. *Research in Community and Public Health Nursing*. 2023. Vol. 34(2). P. 135–146. DOI: <https://doi.org/10.12799/rcphn.2023.00038>
9. Tips, Tools & Solutions for Recognizing & Stopping Bullying Online URL: <https://www.affordablecollegesonline.org/college-resource-center/cyberbullying-awareness/> (date of access: 7.01.2024).

## ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

**Спіріна Т. П.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

Соціально-психологічні та фізичні перевантаження позначаються на ефективності професійної діяльності фахівців соціальної сфери, що характеризується емоційним виснаженням, нездатністю адекватно сприймати себе і навколишній світ, втратою відчуття власного «я», зменшенням або спрощенням особистісних досягнень, частковим або повним виключенням емоцій у ситуаціях стресу. У професійно та емоційно виснаженого фахівця знижується рівень готовності до особистісного самовдосконалення, здійснення інноваційної діяльності й вирішення нестандартних ситуацій, погіршуються взаємовідносини з колегами, найближчим оточенням, отримувачами соціальних послуг.

Професійне вигорання фахівців як руйнівне та деструктивне явище досліджував К. Маслач; питання попередження та подолання професійного вигорання у соціальних працівників розглядали О. Главацька; А. Клебан; методи та програми подолання негативних наслідків професійного вигорання фахівців вивчали К. Бугай, О. Бутиліна; фактори які призводять до виникнення професійного вигорання та особливості його прояву у фахівців є предметом вивчення О. Романовської, Є. Набільської; психологічні умови ефективної корекції професійного вигорання досліджувала Т. Колтунович.

Професійна діяльність фахівців соціальної сфери є довготривалим емоційно складним процесом комунікації, спілкування з отримувачами соціальних послуг, що вимагає наявності конкретних знань, соціально-педагогічних умінь, особистісних та професійних якостей.

Модернізація освіти, яка передбачає удосконалення освітнього середовища, сприятиме прийняттю відповідальних та креативних рішень фахівцями, застосуванню традиційних та інноваційних форм і методів розв'язання професійних завдань, навчанню протягом життя Сьогодні означені питання стали важливими для закладів вищої освіти із упровадженням обмежень у спілкуванні, міжособистісній взаємодії, що було обумовлено COVID-19, а також повномасштабним вторгненням росії на територію України [3]. Важливо зазначити, що одним із завдань підготовки у закладі вищої освіти є формування таких

компетентностей у майбутнього фахівця соціальної сфери, завдяки яким він обиратиме модель поведінки та організації власної діяльності, аби запобігти негативним впливам професії.

Вітчизняні науковці наголошують на чинниках, що призводять до розвитку професійного вигорання: особистісний (емоційна нестійкість, низька самооцінка, відсутність організаторських здібностей, уникнення складних ситуацій, незадоволеність професійним зростанням), рольовий (незадоволення очікувань майбутніх фахівців, високий рівень відповідальності), організаційний (соціально-психологічні умови роботи, професійне перенавантаження, зміст професійної діяльності) [1; 2].

Отож, можемо зазначити наступні чинники, що провокують професійне вигорання: особливості міжособистісної комунікації, професійні очікування майбутніх фахівців соціальної сфери, необхідність оновлення науково-методичного матеріалу, почуття тривоги за рівень подачі інформації, непередбачуваність життєвих ситуацій, емоційне та фізичне перенавантаження, низький рівень соціальної адаптації, необхідність постійного самовдосконалення й володіння інноваційно комунікаційними технологіями.

Характеризуючи професійне вигорання, американські вчені К. Маслач і С. Джексон, наголошують на трьох складових, як от: емоційне виснаження (хронічна втома, емоційна спустошеність, порушення сну, посилюється схильність до різноманітних хвороб), деперсоналізація (формується байдуже, негуманне ставлення до колег та отримувачів соціальних послуг, людина у будь-який спосіб уникає навантажень) та редукція власних досягнень (страждання від нестачі визнання, від втрати контролю над ситуацією, переживання від втрати професійної майстерності) [2].

Здійснюючи профілактику професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери доцільними можуть бути такі дії, як: вибір власної моделі реагування на стресову ситуацію, збільшувати поведінковий репертуар, відпрацьовувати навички командної взаємодії, працювати над змінами установок, використовувати техніки зняття напруги тощо.

Саме тому вважаємо тренінг ефективною формою профілактики професійного вигорання, оскільки фахівці мають можливість відпрацьовувати навички поведінки у стресових ситуаціях, використовуючи теоретичні знання задля досягнення ефективної міжособистісної взаємодії [2].

Водночас, однією з умов профілактика професійного вигорання фахівців соціальної сфери є комплексна програма, яка передбачає формування у них мотивації, знань, умінь, навичок з організації власної життєдіяльності та професійної діяльності. Також варто звернути увагу,



що на ефективність профілактики професійного вигорання у фахівців соціальної сфери впливає соціальне середовища, можливість саморозвитку та здатність до самовдосконалення.

### **Література:**

1. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи* : зб. наук.-метод. праць / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.

2. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2017. № 1. С. 118–125. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer\\_2017\\_1\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2017_1_20)

3. Сформованість здоров'язберезувальної компетенції бакалаврів гуманітарно-педагогічних спеціальностей через використання педагогічних технологій в освітньому просторі університету: сучасний стан / О. Отрошко та ін. *Innovative ways of improving medicine, psychology and biology* : монографія. Boston, 2023. С. 72–94. URL: <https://doi.org/10.46299/isg.2023.mono.ped.2.1.5>

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІЗНИХ СПОСОБІВ САМОСТІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ СПРИЙНЯТТЯ ЗНАТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Сподар К. В.**

*кандидат технічних наук, доцент,  
доцент кафедри торгівлі, готельно-ресторанної та митної справи  
Державний біотехнологічний університет  
м. Харків, Україна*

Враховуючи особливості людського мислення та використовуючи їх відповідним чином, можна значно покращити процеси навчання та пізнання. Студенти запам'ятовують 25% того, що вони чуять, 33% того, що вони бачать, і 50% того, що вони чуять і бачать разом. На протипагу цьому, коли учні активно навчаються, використовуючи інтерактивні мультимедійні технології, запам'ятовується 75% того, що вони вивчають.

Хоча більшість програм дистанційного навчання в першу чергу орієнтовані на здобувачів освіти з візуальним сприйняттям, існують способи інтеграції мультимедіа для двох інших моделей сприйняття. Це пов'язано з тим, що сприйняття матеріалу залежить не тільки від того, як відібрано і представлено матеріал, в якому порядку він подається, а також від стилю і способу написання тексту дистанційного курсу, але й від того, як цей текст оформлений.

Ергономічні особливості дистанційних курсів відіграють важливу роль у загальному сприйнятті курсу. Традиційні форми навчання з творчим і педагогічним живим спілкуванням не виключаються, але мультимедіа, зокрема, створюють нові позитивні фактори, які значно підвищують ефективність самостійної роботи. Ці фактори мають вирішальне значення для дистанційного навчання. Практичне використання результатів сучасної педагогіки, заснованої на мультимедійних і комунікаційних технологіях, створює важливі умови для організації дистанційного навчання і самонавчання, формує вміння самостійно здобувати знання, сприяє інтелектуалізації навчальної діяльності, започатковує розвиток аналітичного мислення і формування елементів теоретичного мислення.

У навчанні необхідно враховувати два взаємопов'язані аспекти. По-перше, воно повинно забезпечити здобувачів освіти певним рівнем стійких знань відповідно до навчальної програми. По-друге, студенти повинні навчитися самостійно здобувати, оцінювати і використовувати інформацію та знання, самостійно вирішувати проблеми, формувати світогляд і застосовувати його в практичній діяльності.

Самостійна робота учнів найбільш корисна в діагностичному аспекті. Оптимальне і гнучке використання всіх форм самостійного навчання дозволяє успішно вирішувати завдання вищої освіти і виховання творчих особистостей. Тому самостійне навчання прийнято поділяти на чотири види відповідно до цілеспрямованості і складності його змісту та рівня добровільної продуктивної діяльності: репродуктивна робота, реконструктивна/варіативна робота, дослідницька робота і творча робота [1].

1. Репродуктивна робота на основі прикладу – це спосіб навчитися поводитися в певній ситуації. Зразково-репродуктивна самостійна робота, яка спрямована на відтворення і просте повторення дій на основі зразків. Науково-методичне підґрунтя цього виду роботи є досить ґрунтовним і базується на численних педагогічних експериментах та позитивних результатах. У цьому типі роботи навчальні та виховні завдання виконуються за визначеним графіком. Завдання повинні бути чітко сформульовані та надані відповідні інструкції щодо їх виконання, щоб студент почувався комфортно та зосереджено.

Основне завдання викладача – визначити оптимальний обсяг і послідовність навчання для кожного окремого здобувача освіти.

2. Реконструктивно-варіативні та самостійні завдання спираються на раніше набуті знання студента і передбачають пошук конкретних шляхів вирішення проблем. Основна спрямованість цього виду роботи – створення умов для розвитку інтелектуальної активності учня шляхом використання зазначених методів і прийомів для осмисленого перенесення знань у типові ситуації, тим самим створюючи умови для розвитку інтелектуальної активності. Здобувачі освіти співвідносять завдання з іншими завданнями, про які вони знають. Найважливішим аспектом у розвитку компетенцій студентів є практичне застосування набутих знань, тобто вміння відбирати і застосовувати знання, необхідні для вирішення поставленого завдання. Тому програми дистанційного навчання повинні передбачати використання таких завдань, залежно від спрямованості предмета та технологічних ресурсів, що використовуються в навчальному процесі. Виконання таких завдань сприяє розвитку творчої особистості студенти.

3. Евристична самостійна робота наразі є найпоширенішою формою дистанційного навчання, оскільки розроблено загальну методологію її реалізації в технічному середовищі дистанційного навчання. При її виконанні учні можуть самостійно здобувати абсолютно нові знання. При цьому зміцнюється їхня здатність самостійно досліджувати та оцінювати знання. Слід підкреслити, що творче і самостійне навчання в дистанційній освіті сприяє розвитку інформаційної та мовної культури і комунікативних навичок учнів.

Отже, використання різноманітних способів самостійного навчання дозволить забезпечити вищий відсоток засвоєння інформації здобувачами вищої освіти. Адже самостійне навчання спрямоване на розвиток певного ступеня автономії з метою розвитку професійних навичок та компетенцій, підвищення творчого та інтелектуального рівня особистості.

### **Література:**

1. Організація середовища дистанційного навчання в середніх загальноосвітніх навчальних закладах : посібник / Ю. М. Богачков, В. Ю. Биков, О. П. Пінчук та ін. ; за наук. ред. Ю. М. Богачкова. Київ : Педагогічна думка, 2012. 160 с.: іл.

## МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДЕТОНАЦІЙНИХ РЕАКТИВНИХ ДВИГУНІВ

**Столярчук В. В.**

*спеціаліст, аспірант*

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
інженер-випробувач*

*Державне підприємство «Конструкторське бюро «Південне»  
імені М. К. Янгеля  
м. Дніпро, Україна*

Принципово новим напрямом у розвитку двигунобудування є розробка двигунів, що працюють на детонаційному принципі перетворення енергії робочого тіла. Рішення даного завдання могло б забезпечити технічний прорив в космічній галузі за рахунок реалізації багатьох чинників:

- більш економічна робота збільшення термодинамічного коефіцієнта корисної дії двигуна;
- менша питома витрата палива в порівнянні з будь-якими іншими типами двигунів;
- спрощення конструкції двигуна шляхом істотного спрощення системи подачі палива, зменшення маси двигунної установки;
- зменшення тиску подачі палива в камеру згоряння.

При надвисокій швидкості виділення енергії при детонаційному згорянні компонентів палива суттєво збільшуються тягові та імпульсні характеристики двигуна, створюються передумови для спрощення його конструкції, зменшення габаритів та маси, що дозволяє досягти конструктивну досконалість детонаційних двигунних установок. Метою роботи є отримання результатів досліджень визначальних характеристик: розробка математичних моделей кінетики газодинамічних та теплових процесів у камері детонаційного горіння з аеродинамічним клапаном та урахуванням складу, властивостей газу у робочому середовищі камери; моделюванні робочих процесів, які відбуваються в проточній частині двигуна; дослідження механізму автоколивань в камері на основі кінематичних закономірностей руху газів; розробка методів експериментальних вимірювань детонаційних потоків для перевірки розрахункових моделей; вдосконалення інженерної методики розрахунку камер детонаційного горіння з аеродинамічним клапаном детонаційного реактивного двигуна на задану потужність.

В роботі були висвітлені основні методи підвищення ефективності детонаційних реактивних двигунів:

– Конструкція камери згоряння: покращення конструкції камери згоряння може сприяти підвищенню ефективності. Це може включати оптимізацію форми камери, використання передових матеріалів для витримки високих температур і забезпечення рівномірного змішування палива з повітрям.

– Коефіцієнт високого тиску: Збільшення коефіцієнта тиску в двигуні може призвести до підвищення ефективності. Цього можна досягти за рахунок використання більш потужних компресорів і турбін, підвищення ефективності цих компонентів.

– Попереднє нагрівання повітря: нагрівання вхідного повітря перед тим, як воно потрапить у камеру згоряння, може підвищити температуру та тиск, що призведе до кращої ефективності згоряння.

– Форсажні камери: детонаційні реактивні двигуни також можуть включати форсажні камери, які впорскують додаткове паливо у вихлопні гази, щоб забезпечити додатковий приріст тяги. Однак форсажні камери зазвичай менш ефективні, оскільки вони споживають більше палива, тому їх економне використання може допомогти зберегти загальну ефективність.

– Двигуни зі змінним циклом: впровадження двигунів зі змінним циклом дозволяє регулювати параметри роботи двигуна залежно від умов польоту. Він може оптимізувати продуктивність двигуна в широкому діапазоні висот і швидкостей, що призводить до підвищення ефективності.

– Передові матеріали: використання передових матеріалів може значно покращити конструкцію та ефективність детонаційних реактивних двигунів. Термостійкі та легкі матеріали можуть зменшити втрати через нагрівання та тертя та забезпечити вищі температури та тиск.

– Покращене впорскування палива: оптимізація систем уприскування палива може підвищити ефективність згоряння. Більш точна подача та розподіл палива може забезпечити повне згоряння та мінімізувати витрати палива. Відстань впорскування матиме значний вплив на стабілізацію полум'я. Схема впорскування на велику відстань може досягти вищої верхньої межі коефіцієнта еквівалентності камери згоряння. Однак, оскільки схема впорскування на коротку відстань може ефективно покращити стабілізацію полум'я та ефективність згоряння при середніх і низьких коефіцієнтах еквівалентності, камеру згоряння можна належним чином відрегулювати відповідно до схеми впорскування під час фактичної роботи, щоб покращити специфічний для двигуна імпульс і тягу.

– Зменшена вага: проектування та виготовлення легших двигунів може сприяти підвищенню ефективності. Більш легкі двигуни

потребують менше енергії для просування літака вперед, що призводить до більш ефективного споживання палива.

– Керування температурою: Ефективні системи охолодження, які відводять надлишок тепла від важливих компонентів двигуна, можуть підвищити загальну ефективність за рахунок зменшення втрат енергії. 10. Удосконалені системи керування: впровадження передових систем керування та алгоритмів може оптимізувати продуктивність двигуна на основі різних робочих умов, що призводить до підвищення ефективності та зменшення споживання палива [1].

На підставі результатів проведених теоретичних та експериментальних досліджень запропоновано інженерний метод розрахунку камер, запропоновані математичні моделі газодинамічних та теплових процесів у камері детонаційного горіння з аеродинамічним клапаном, що враховують співвідношення витрат повітря та палива, дозволяють визначити властивості та склад продуктів згорання [2]. Отримані розрахункові рівняння для визначення частоти коливань у камері детонаційного горіння з урахуванням аеродинамічного клапана, розроблено метод розрахунку кінетики газодинамічних та теплових процесів у камері детонаційного горіння залежно від коефіцієнта надлишку повітря, що регулюється аеродинамічним клапаном. Експериментальні дані використовуються для перевірки двовимірної моделі, яка, у свою чергу, забезпечує основу для оцінки продуктивності зменшеної одновимірної моделі. Було визначено що чим вищий тиск у керованій системі, тим більший вільний об'єм, тим швидша швидкість регулювання приводу, і тим більше регулювання потоку газу [3]. Порівнюючи зміни положення фронту полум'я в умовах різних відстаней впорскування було визначено, що за тієї самої схеми впорскування, але різних конфігурацій порожнини, положення фронту полум'я має ту саму тенденцію, що й зміна в коефіцієнти еквівалентності, де межа бідного продуву в камері згорання, коли умова впорскування на коротку відстань досягає стану майже продувки, це пов'язано з тим, що запалювання в порожнині є більшим, ніж стабілізація полум'я в камері згорання, що пов'язано з потужністю розряду запальника та середовищем поля потоку всередині порожнини [4]. Експериментальні дослідження характеристик детонаційних двигунів є актуальними та передбачають створення спеціалізованої лабораторії й вогневих випробувальних стендів для швидкого впровадження новітніх технологій у ракетно-космічну галузь України.

#### Література:

1. Сосновська О. В.; Золотько О. Є.; Золотько О. В.; Столярчук В. В. Ежекторний детонаційний двигун на екологічно чистих компонентах

палива. Aerospace technic and technology. 2021-08-27/doi: 10.32620/akt.2021.4.03

2. Tian, S.; Duan, Y.; Chen, H. Numerical Investigation on Aerodynamic Characteristics of an Active Jets-Matrix Serving as Pitch Control Surface. *Aerospace*. 2022, 9, 575. <https://doi.org/10.3390/aerospace9100575>

3. Chen, Y.; Wang, S.; Liu, W. Data-Driven Transition Models for Aeronautical Flows with a High-Order Numerical Method. *Aerospace* 2022, 9, 578. <https://doi.org/10.3390/aerospace9100578>

4. Curran. D.; Wheatley V.; Smart M.. High Mach Number Operation of Accelerator Scramjet Engine. Published by the American Institute of Aeronautics and Astronautics, Inc., with permission. Published Online: 2 Jan 2023. <https://doi.org/10.2514/1.A35511>

**ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ  
ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЇ ЕНЕРГЕТИКИ  
В РАМКАХ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ  
НА ГЕОГРАФІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ  
ЛЬВІВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Теліш П. С.**

*кандидат географічних наук,*

*доцент кафедри раціонального використання природних ресурсів  
і охорони природи*

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

На сучасному етапі розвитку суспільства досить гостро постає питання пошуку та інтенсифікації використання відновлювальних джерел енергії, тому що традиційні паливні природні ресурси планети є вичерпними. Особливої уваги така проблематика заслуговує ще й тому, що в час повномасштабного вторгнення Російської федерації об'єкти української енергетики щораз частіше стають першочерговими цілями. Така ситуація вказує на те, що доцільно провадити дослідження, спрямовані на пришвидшення розвитку відновлювальної енергетики, яка використовує місцеву сировину (біоенергетика), чи взагалі не потребує традиційних паливних ресурсів (сонячна, вітрова чи мала гідроенергетика).

Після 2016 р. в Україні остаточно сформувалася двоступенева система вищої освіти, згідно з якою магістр є другим освітнім рівнем

вищої освіти, який виконує освітньо-професійну програму обсягом 90–120 кредитів, яка обов’язково містить у собі дослідницьку (наукову) складову, обсягом не менше 30%. Тому, на нашу думку, саме на магістерському рівні підготовки магістрів-географів найбільш доцільно вводити дисципліни, об’єктом дослідження яких є відновлювальна (альтернативна) енергетика.

На географічному факультеті проблематика відновних енергоресурсів та альтернативної енергетики досить активно досліджується на кафедрі раціонального використання природних ресурсів і охорони природи. Протягом останніх десятиліть (з 1991 р.) в різні роки на кафедрі студенти вивчали різні дисципліни, головним об’єктом дослідження яких була відновлювальна енергетика (“Відновні енергоресурси”, “Поновлювані джерела енергії”, “Екологічні аспекти використання відновних енергоресурсів”, “Альтернативна енергетика”).

Ще наприкінці 90-х рр. ХХ ст. на кафедрі з подібної проблематики було захищено кандидатську дисертацію [2]. Подальші дослідження альтернативної енергетики на кафедрі було продовжено, і їхнім результатом став навально-методичний посібник [3]. У наступні роки значно розширилася географія слухачів (від окремого спецкурсу для студентів однієї кафедри до магістрів-географів різних освітніх програм географічного факультету).

Сьогодні на географічному факультеті Львівського університету підготовку магістрів здійснюють на 11-ти освітньо-професійних програмах (ОПП), які належать до різних галузей знань: 01 – Середня освіта, 10 – Природничі науки, 18 – Виробництво та технології, 24 – Сфера обслуговування [1]. На сьогодні дисципліни, які стосуються відновлювальної енергетики вивчають студенти-магістри ОПП спеціальностей “101 – Екологія” та “106 – Географія”. Зважаючи на стрімкий розвиток альтернативної енергетики в Україні протягом останніх десятиліть вважаємо доцільним подібні навчальні дисципліни ввести і у програму підготовки магістрів за спеціальністю 103 – Науки про Землю.

Зміни в діючих та виникнення нових освітніх програм в Україні регламентують Стандарти вищої освіти. Серед природничих дисциплін магістерського рівня такі стандарти були затверджені для спеціальностей “101 – Екологія” (2018) [4] та “106 – Географія” (2021) [5]. Стандарти в описі предметної області конкретної ОПП регламентують об’єкт та головні цілі навчання, теоретичний зміст, методи, методики та технології навчання та інструменти та обладнання, яке може використовуватися під час навчання.

Однак, детальніше ці стандарти регламентують перелік компетентностей випускника магістратури природничого профілю (загальні та



спеціальні (фахові) компетентності та прогнозовані результати навчання). Провівши аналіз компетентностей та прогнозованих результатів навчання, які регламентовані цими двома Стандартами можна дійти висновку, що вивчення проблематики відновлювальної енергетики без сумніву сприятиме підвищенню рівня підготовки магістрів на географічному факультеті Львівського університету.

#### **Література:**

1. Освітньо-професійні програми підготовки магістра на географічному факультеті Львівського університету. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://geography.lnu.edu.ua/academics/master>

2. Сиротюк М. І. Відновні енергоресурси Закарпатської області: оцінка потенціалу та проблеми використання [Текст] : дис... канд. геогр. Наук : 11.00.11 / Сиротюк Марія Іванівна ; Львівський держ. ун-т ім. І. Франка. Львів, 1997. 183 с.

3. Сиротюк М. І. Поновлювані джерела енергії : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 248 с.

4. Стандарт вищої освіти за спеціальністю “101 – Екологія” галузі знань “10 – Природничі науки” для другого (магістерського) рівня вищої освіти, затверджений Наказом МОН України № 1066 від 4 жовтня 2018 р. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/101-ekologiya-magistr.pdf>

5. Стандарт вищої освіти за спеціальністю “106 – Географія” галузі знань “10 – Природничі науки” для другого (магістерського) рівня вищої освіти, затверджений Наказом МОН України № 519 від 11 травня 2021 р. Електронний ресурс. Режим доступу: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/vyshcha/standarty/2021/05/11/106\\_Heohrafiya-magistr-1.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/vyshcha/standarty/2021/05/11/106_Heohrafiya-magistr-1.pdf)

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Ткач О. В.**

*кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри українознавства і лінгводидактики  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
м. Харків, Україна*

Проблема емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти сьогодні є досить актуальною. Професійна праця викладача має суттєві особливості, які відрізняють його у системі «людина – людина». Викладачі закладів вищої освіти прагнуть відповідати сучасним вимогам та вимушені постійно підвищувати рівень професійної компетентності, що, у свою чергу, веде до фізичного та інтелектуального перевантаження, до виснаження емоційних ресурсів викладача. За частотою психосоматичних розладів ця професія належить до професій підвищеного ризику через високу емоційну витратність і стресовність освітньої діяльності: невисоку навчальну мотивацію, порушення дисципліни студентами під час заняття, конфліктні ситуації зі студентами, колегами, адміністрацією, відсутність емоційної розрядки, велику кількість контактів та ін. До того ж емоційний стан одного викладача покликаний «запалювати» багатьох здобувачів вищої освіти, колег, які знаходяться поруч з ним. Якщо викладач не відчуває радості від освітнього процесу, а навпаки відчуває невідповідність між ідеалами і можливостями; між витраченими зусиллями та успіхами (подякою); між витраченими та отриманими результатами; між позитивним і негативним досвідом та зворотнім зв'язком, то в нього розвивається емоційне вигорання.

Термін «burnout» («емоційне вигорання») був запропонований американським психіатром Г. Фрейденбергом у 1974 р., який розглядав при цьому і комплекс особливих психічних проблем, які виникають у людини у зв'язку з її професійною діяльністю.

Проблематика емоційного вигорання людини в різних професіях протягом довгих років привертає увагу психологів. Проблема вигорання, що виникає в процесі виконання професійної діяльності, висвітлена у працях таких дослідників, як Е. Аронсон, В. Бойко, С. Джексон, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, М. Лейтер, С. Максименко, К. Маслач, А. Пайнес, Т. Форманюк, К. Чернісс, А. Широм та ін. Завдяки дослідженням проблеми вигорання сьогодні нам відомо, що

синдром емоційного вигорання – це реакція організму, що виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності; це складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. «Синдром вигорання» виражається в депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, нестачі енергії, втраті здібності бачити позитивні результати своєї праці тощо.

Від емоційного вигорання потерпають комунікативні якості викладача закладу вищої освіти; він відчуває гнів, дратівливість, нестриманість, неврівноваженість, підозрілість, не може контролювати власні дії, побудувати систему аргументації; у нього знижується ефективність педагогічного спілкування; йому важко управляти увагою студентів, прогнозувати наслідки своїх педагогічних дій; він відчуває утруднення в здатності помічати помилки студентів тощо.

Над питанням профілактики емоційного вигорання працюють сучасні українські науковці: Д. Білик, Т. Гальчак, О. Дубчак, О. Петрунько, В. Підгурська, І. Руденко, Т. Сидоренко, В. Тесленко, П. Теслюк, В. Шкраб'юк та інші [1; 3; 4; 5].

Необхідно підкреслити, що без активного і свідомого включення в систему профілактики самого викладача неможливо домогтися успіху в цьому напрямку. Тому під психічним саморегулюванням розуміємо свідомий вплив людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання.

Одним з ефективних засобів профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти вважаємо саморегуляцію, тобто управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. У результаті саморегуляції виникають ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Перш ніж розпочати роботу, викладач повинен визначити рівень готовності регулювати свій психофізичний стан і оволодіти прийомами і способами саморегуляції.

Серед прийомів психологічної саморегуляції виділяємо дві групи. Перша пов'язана зі зміною емоційного реагування на стресову ситуацію; це прийоми, спрямовані на: 1) зміну тонусу скелетних м'язів і управління диханням; 2) управління увагою; 3) активне включення уявлень і чуттєвих образів. До другої групи належать прийоми, які змінюють суб'єктивну значущість ситуації або особливості сприйняття

ситуації, а саме використання програмування і регулюючої функції слова й образів.

Дихання, як відомо, це не тільки найважливіша функція організму, але й ефективний засіб впливу на тонус м'язів і центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Наприклад, техніки «Діафрагмальне дихання» або «Дихання по квадрату» та ін.

Уміння управляти тонусом скелетних м'язів дозволяє більш ефективно відновлювати сили в будь-яких умовах, знімати м'язові затиски, що виникли в процесі професійної діяльності. Для зняття неактуальної або надмірної психічної активності необхідно м'язове розслаблення (релаксація). Наприклад, прогресивна м'язова релаксація за Джеконсоном або вправа «Активізація».

Погоджуючись із класифікацією Н. Сергієнко, серед способів саморегуляції, спрямованих на усунення деструктивних станів викладача, виділяємо такі чотири групи.

Перша група представлена способами саморегуляції, в основі дії яких лежить вольове регулювання станів, дій і вчинків суб'єкта за допомогою слова, діалогу із собою. Це такі прийоми: необхідна доцільна установка, самопереконавання, відключення, перемикання, відволікання, самонавіювання, самонаказ, самоаналіз, мовна розрядка; прийоми логіки: міркування, раціоналізація. Нагадаємо тлумачення кожного з них.

Установка – це готовність до певної активності при наявності відповідної потреби до даної дії. Самопереконавання – це інтелектуальна дія, за допомогою якої здійснюється зниження рівня тривоги, емоційної напруженості й інших негативно діючих на особистість станів. Відключення, відволікання і перемикання – це способи вольової регуляції емоційних станів для зняття негативних емоцій засобом спрямування свідомості на іншу, свідомо обрану діяльність. Відключення передбачає повне блокування у свідомості дратівного образу, риси характеру, особливості поведінки (пов'язане з хаотичним розгляданням навколишніх предметів, без зупинки на будь-якому з них). Перемикання полягає в переході на діяльність, що викликає позитивні емоції і забирає негативно діючу енергію (спів, ходьба, слухання музики, господарсько-побутова діяльність тощо). Відволікання – це уявне перенесення в ситуацію затишку, комфорту, тобто в ту обстановку або діяльність, у якій людина себе почуває спокійно і захищено. Самонавіювання – це процес навіювання, адресований самому собі, здійснюваний шляхом багаторазового повторення певної словесної формули. Самоаналіз – це самостійне

застосування логічних прийомів розкладання і з'єднання, за допомогою яких особистість розглядає себе як об'єкт самовивчення, при цьому відбувається обстеження й оцінка особистості та діяльності в цілому і відповідних компонентів.

До другої групи належать ігрові способи саморегуляції. Найбільш ефективні вони для людей, що характеризуються боязкістю, непевністю в собі, скутістю, тривожністю. Прийнята рольова позиція у штучно створеній проблемній ситуації дозволяє долати особистісні комплекси і поступово здобувати відсутні професійні й особистісні якості. Найчастіше таким способам викладачі закладів вищої освіти навчаються на тренінгах. Наприклад, тренінг «Емоційна компетентність» за Іриною Матвійків [2].

До третьої групи належать способи, пов'язані з фізичним навантаженням, що, мобілізуючи сили організму, його внутрішні резерви, направляє надлишкову негативну енергію в безпечне для організму русло. Це фізичні вправи, спортивні ігри, фізична праця.

До четвертої групи належать способи регуляції зовнішніх проявів, тобто жестів, міміки, мови, рухів, дихання.

І. Руденко слушно нагадує, що для накопичення та відновлення сил є такі канали: тілесний – фізична активність і тілесні відчуття; аудіальний – музика або тиша; візуальний – споглядання пейзажів природи або картин, перегляд кіно; нюховий – приємні запахи; смаковий – смаколики, солодощі; стосунки – зустрічі з друзями, приємними людьми; інтелект – набуття нових знань; інтуїція – медитації, духовні практики, молитви [3, с. 226]. Наприклад, якщо під час проведення заняття викладач використовує, в основному, канал мовлення, канал інтелекту, канал стосунків, то відпочити краще в каналі тіла – прогулянки і танці, а також можна відновити силу в тиші і мовчанні. Якщо задіяти невикористаний канал, то відновлення відбувається швидше.

Отже, емоційне вигорання – це специфічний синдром, який розвивається у людини в процесі її професійної діяльності і виражається в стані емоційного і фізичного виснаження. Будь-яка професія ініціює утворення професійних деструкцій особистості. Особливо сильно феномен «вигорання» проявляється у представників сфери «людина – людина». За даними досліджень до категорії працівників, схильних до ризику розвитку «емоційного вигорання», належать і викладачі закладів вищої освіти. Володіння ж саморегуляцією як прийомом профілактики емоційного вигорання в структурі професійної діяльності викладачів закладів вищої освіти є важливим чинником збереження їхнього професійного здоров'я.

### **Література:**

1. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред.колегія: Вольнова Л.М. Київ, 2023. 251с.

2. Матвійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

3. Професійний розвиток педагога в контексті викликів сьогодення: збірник наукових статей за матеріалами I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м.Черкаси, 19 квітня 2023 року) / За ред. Т.К.Андрющенко. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2023. 400с. (Електронна книга)

4. ПСИХОЛОГІЧНІ ПОШУКИ : збірник наукових статей за матеріалами щорічної звітно-наукової конференції викладачів, докторантів та аспірантів Факультету психології «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» (22-26 травня 2023 року) / укл. Вольнова Л.М., Матяш-Заяц Л.П. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. 123 с.

5. Синдром «професійного вигорання» та профілактика. Кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. К., 2006. 365 с.

### **ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ (НА ПРИКЛАДІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МУЗИКОТЕРАПІЇ)**

**Ткаченко М. О.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри музичного мистецтва*

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
м. Харків, Україна*

Сучасний світ за останні кілька років пережив глобальні трансформації в усіх життєвих та професійних сферах. Стрімко пришвидшився темп життя, надходження величезного обсягу інформації із різних джерел, посилюється процес впливу негативних чинників, таких як пандемія Covid-19, військова агресія, загальна невизначеність тощо.

Усе вище заявлене підтримує високу напруженість середовища та стресові явища, які впливають на людину.

Особливо глибоко даний комплекс явищ позначається на емоційному стані фахівців, чия професійна діяльність відбувається у постійному контакті з людьми. Найбільшою мірою прояв професійної деструкції виражається саме в системі «людина – людина». Так, взаємодія, обмін інформацією та емоціями, що не завжди мають позитивний фон, високі соціальні вимоги, особлива відповідальність та емоційне навантаження, негативні переживання, пов'язані з робочими ситуаціями – те, що стає чинниками та призводить до стресових станів та емоційного вигорання зокрема. Особливо піддаються ризику емоційного вигорання представники педагогічної сфери.

Щодо педагогічної діяльності, то слід акцентувати на її постійному нервово-психічному емоційному навантаженні, багатоаспектності завдань, що вимагають здатності до швидкого реагування та їхнього вирішення, підвищення навантаження за рахунок підготовки та проведення онлайн-занять, розв'язання конфліктних ситуацій, доцільного вибору методів та прийомів навчання, виховання тощо. При переході освітньої системи на дистанційне навчання багаторазово збільшився обсяг роботи викладача, потрібен час та енергетичні витрати на освоєння технічних можливостей електронних засобів комунікації.

Відтак, психічне здоров'я педагогів можна вважати умовою та гарантом успішності в освітньому процесі. Тому актуальним та важливим постає процес організації якісної психологічної допомоги й підтримки педагога, зокрема у зв'язку із розвитком синдрому емоційного вигорання.

Як відомо, синдром емоційного вигорання є процесом поступової втрати експансивної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи [2]. Засобом запобігання емоційного вигорання педагога може стати звернення до музикотерапії.

У вітчизняній та зарубіжній наукових практиках вже давно існує певний інтерес до розгляду музики як провідного чинника впливу на емоційний світ людини та музикотерапії, як психотерапевтичного методу та складовою здоров'язбережувальної технології, що використовує музику в якості засобу корекції його емоційних станів.

Від давніх ритуалів до сучасних терапевтичних практик музика завжди відігравала ключову роль у людській культурі та добробуті. Її сила полягає в тому, що вона здатна надавати глибокий, багатоаспектний і в то й же час ненав'язливий вплив на людину, призводячи до значних змін в емоційному, когнітивному і, навіть, фізичному станах.

В результаті досліджень (Банкул Л., Гаміна Т., Герашенко Л., Горяна Л., Жавініна О., Зайчикова Т., Сорока О., Федій О., Шанських Г., Яковенко Т. та ін.) було надано висновки про вплив музики на активізацію сил людини, його творче самовираження та професійну діяльність зокрема. Так, науковці визнають важливість музикотерапії як прийому розрядки від негативних емоцій за допомогою утворення вогнищ захисного збудження, як можливість отримання позитивних емоцій, дія яких гальмує негативне ставлення до оточуючого світу й сприяє рівноваженню емоційного стану фахівця [3].

Вчені також акцентують на сприянні музикотерапевтичного методу диверсифікації емоційно-інтелектуальної сфери фахівця, розвитку його культури мислення, підвищенню працездатності мозку, підвищенню самооцінки, коригуванню недоліків в особистих та професійних відносинах та запобіганню емоційного вигорання зокрема. Зауважують, що музикотерапія вирішує проблему стимуляції саморозвитку та самовдосконалення людини, активізації її творчого потенціалу.

Аналіз наукових робіт засвідчує, що метод музикотерапії ґрунтується на ряді ключових принципів, які визначають його підхід та практику впровадження. До них відносять: цілісний підхід (розгляд людини як єдиного цілого, враховуючи фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти її буття); індивідуалізацію (адаптація під індивідуальні потреби, можливості та переваги); невербальне спілкування (музика як засіб вираження емоцій, коли слова є неефективними).

З ХХ століття музикотерапія стала одним із популярних методів лікування. Вона застосовувалась задля подолання стресів, що виникли в особистому житті та в професійній діяльності, пониження рівня роздратування, емоційного вигорання, стимулювання творчої енергії та досягнення піку інтелектуальних можливостей людини. Метод музикотерапії як засіб подолання емоційного вигорання прямо та опосередковано розглядався в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених. Дослідники акцентують на динамічному балансі між логічною лівою та інтуїтивною правою півкулями мозку під час прослуховування музики (ерготропної або трофотропної), що в свою чергу викликає різноманітні рухові реакції організму людини (відтворення музичного ритму рухами, беззвучне підспівування (перцептивна вокалізація). Тобто, музичні імпульси неминуче впливають на ритм мислення та поведінки. Відтак, для педагогів оволодіння такими методиками набуває особливого значення, тому що в процесі професійної діяльності вони можуть долучати своїх вихованців до спільної творчої співпраці, успішно реалізуючи корекційно-розвивальну спрямованість освітнього процесу, а також активно займаючись саморегуляцією та профілактикою порушень сфери психологічного здоров'я [1].



Отже, в сучасних реаліях сьогодення вкрай важливо залишатися цілісною, ментально здоровою особистістю, не схильною до особистісного руйнування та професійного вигорання зокрема. Профілактика та корекція синдрому емоційного вигорання однаково важливі для представників усіх професійних сфер, і одним з найбільш доступних та безпечних способів його подолання є музикотерапія, як дієвий засіб моделювання й корекції внутрішнього стану людини. Він є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на емоційно-почуттєву сферу, інтелектуальні здібності, психологічний і фізіологічний стан людини. Музикотерапія як метод може бути присутнім у сучасній педагогічній практиці як одна з форм оздоровчої роботи з педагогами. Розглянутий спосіб дозволяє фахівцеві бути здоровим фізично й морально, а також власним ставленням до професійної діяльності й світу сприяти здоров'ю свої вихованців.

### **Література:**

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 315 с.
2. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-ге вид., перероб. та доповн. К. : Міленіум, 2006. 368 с.
3. Федій О. А. Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2009. № 11(174). С. 282–292.

## ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ МУЗИКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

**Умрихіна Л. В.**

*кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри українознавства і лінгводидактики  
імені О. Г. Муромцевої  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
м. Харків, Україна*

Музика є надскладним поліморфним, поліфункційним енергійним утворенням зі своїми смислами, наборами образів, механізмами впливу на особистість. Потрапляючи в усі сфери людської життєдіяльності, вона перетворює систему людських координат в енергоінформаційні складові сучасності й стає потужним біологічним і духовним стрижнем всього людського життя.

Музика має великий вплив не тільки на психологічний і фізіологічний стан людини, а й на розвиток її інтелектуальних спроможностей. Музикальна терапія передбачає використання музики для досягнення немuzичного ефекту. Силу ритмомелодійних звуків вбачають у корегувальному ефекті стосовно когнітивних й соціальних функцій особистості. Ще Демокрит відзначав особливості впливу музики на здоров'я, а Аристотель вказував на життєву значущість музики як засобу гармонізації особистості із об'єктивним світом.

Музикотерапія синтезує результати досліджень різних наук і наукових напрямів, як-от: нейрофізіологія, психологія, медицина, акустика, музикознавство. Музикотерапія є особливим видом психотерапії, що поєднує принципи арт-терапії і психоаналізу. Стимульовальні і заспокоювальні ефекти музики застосовують у музикорефлексотерапії, музикофармакології, нейромузичному програмуванні тощо. Надзвичайно актуальним для сучасної освіти в епоху кризових й інформаційних процесів є використання цілющих властивостей музики з метою психічного і фізичного оздоровлення дитячого організму.

Музичні впливи проходять ніби повз свідомість й потрапляють у глибинні структури нашого мозку, утворюючи значну долю мотивів і смислів. Отримуючи через слуховий аналізатор звукову інформацію, мозок корелює її з власною біологічною ритмомелодикою. Інтенсивність звукохвильових коливань провокує активізацію певних мозкових процесів. Так, тета-хвилі покращують здатність до запам'ятовування, навчання, надихають мріяти, уявляти фантастичні картини. Музична

діяльність, зокрема, споживацька, дозволяє досягати покращення міжпівкулевої взаємодії, об'єднуючи різні способи оброблення інформації та розвиваючи творчі здібності.

#### **Література:**

1. Куцин Е. К. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Вип. 72. Т. 1. 2019. С. 266–270.

2. Побережна Г. Педагогічний потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта*. № 2. 2008. С. 9–12.

3. Поясик О. І. Вплив музики на розвиток особистості молодшого школяра. *Молодий вчений*. № 5.2. 2018. С. 103–106.

4. Простір арт-терапії: горизонти стосунків: матеріали VII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, Київський міський Будинок Вчителя, Інститут мистецтв Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, 12–14 березня 2010 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова та ін. Київ, 2010.

5. Сливка Л. В. Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Вип. 37. С. 164–166.

6. Шабутін С. Зцілення музикою. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008.

## **WAYS TO ASSIST TEACHING IN STRESSFUL CONDITIONS BY MEANS OF AI INSTRUMENTS**

**Fedorova O. V.**

*PhD, Associate Professor,*

*Associate Professor at the Department of Foreign Languages*

*Khmelnytskyi Humanitarian Pedagogical Academy*

*Khmelnytskyi, Ukraine*

For the recent two years Ukrainians have been studying and teaching under the stressful conditions of war which systemic shocks and instability undermine so much of what students and teachers require for effective learning and academic progress. Managing these interconnected emotional, logistic and learning challenges in a high-stress conflict environment creates

almost impossible burdens. Supporting wellbeing and academic success requires recognizing and addressing this complex web of needs. Educators and psychologists define such war-related challenges:

**Emotional/Psychological Challenges:**

- Constant fear, grief and trauma from living in a war zone or area of conflict. This can lead to high rates of conditions like PTSD, anxiety and depression.

- Lack of stability, normalcy and sense of safety. The stresses of war make stable routines for school and life difficult.

- Loss of loved ones, homes, possessions and ways of life. This grief and loss can impact focus, motivation and mental health.

**Learning Challenges:**

- Interruptions due to bomb threats, air raid sirens, nearby violence, etc. This makes continuity in instruction and attendance difficult.

- Lack of facilities, instructors and supplies if schools/infrastructure are damaged. Access to education may be compromised.

- Displacement means students change schools, impacting their academics and ability to learn. Refugee students also experience discrimination sometimes.

- Poor concentration levels for students (and instructors) coping with emotional trauma and instability.

**Logistical Challenges:**

- Ongoing threats to safety making commuting risky. Danger of violence targeting education facilities as well.

- Insufficient basic resources – electricity, food, transportation etc. This affects the ability to physically be present and learn.

- Government education budgets are directed toward military spending rather than schools. This limits educational quality and access.

Facing such risks and difficulties teachers and students need additional support to be able to meet the educational requirements both in class work and online learning [1].

Artificial intelligence has significant potential to enhance and support classwork in several ways:

**Personalized learning:** AI algorithms can analyze each student's strengths, weaknesses, interests, and pace of learning to create customized educational plans. This allows teachers to provide more targeted teaching and students to get learning materials tailored to their needs.

**Automated grading:** AI can automate the grading process for things like multiple choice tests, short answer questions, and even essays. This saves teachers' time while providing faster feedback to students. AI grading can also eliminate grader bias or inconsistency.

**Intelligent tutoring systems:** AI tutors can provide one-on-one support to students, adapting in real-time based on their understanding. These tutors can free up teachers to focus on higher-order learning activities while ensuring students get the practice and clarification they need. AI tutors can also provide ongoing feedback and support.

**Virtual simulations:** AI can generate simulated environments for history, science, medical, or other practical scenarios to give interactive, engaging educational experiences. This provides learning opportunities not easily replicated in a traditional classroom.

**Accessibility support:** AI promises to make learning more accessible for students with visual, hearing, learning, or mobility disabilities through automatic captioning, text-to-speech, predictive text, and other adaptive technologies.

**Engaging courseware.** AI could make digital textbooks, lessons, assessments and other materials more engaging and interactive. For example, using chatbots, educational games, simulations and virtual reality. This could promote more active learning.

**Automating admin & tracking.** AI can help track student participation, progress, strengths/weaknesses and predict their performance. This allows targeting interventions and support to those most in need. AI can also help grade work, document progress and other administrative tasks.

**Language learning.** AI has great potential to help teach languages through speech recognition, conversational agents, machine translation and other tools. This makes practicing languages more effective and engaging [1; 3].

The key overall benefit is AI allows more personalized, targeted teaching while automating time-consuming tasks. This could make learning more effective and scalable. Of course, AI also raises valid concerns to address around privacy, fairness and bias in data/algorithms. Ongoing research aims to maximize the positives of AI in education while minimizing risks [1; 2; 3].

In summary, when thoughtfully implemented, AI has exciting potential to make learning in and out of the classroom more personalized, interactive, and supportive for each student. It can assist overburdened teachers under stress while enabling them to focus on the most human elements of educating. This could make learning more effective and scalable. Of course, AI also raises valid concerns to address around privacy, fairness and bias in data and algorithms. Ongoing research aims to maximize the positives of AI in education while minimizing risks.

### **Bibliography:**

1. Buluma Samba Y. AI Technology ‘Reduces Stress For Teachers And Students’. Teaching Times. URL: <https://www.teachingtimes.com/ai-technology-reduces-stress-for-teachers-and-students>

2. Cohen M. Here's how A.I.-backed tools can help with worker stress and mental health. CNBC Technology Executive Council. URL: <https://www.cnbc.com/2023/06/01/heres-how-ai-backed-tools-can-help-worker-stress-and-mental-health.html>

3. Hommel D. Reducing AI Anxiety Starts by Talking with Students. Faculty Focus. URL: <https://www.facultyfocus.com/articles/teaching-with-technology-articles/reducing-ai-anxiety-starts-by-talking-with-students/>

## НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІУМУ

**Хайлук Т. О.**

*асистент кафедри соціальної роботи*

*Національний університет «Чернігівська політехніка»*

*м. Чернігів, Україна*

Сучасна проблема надання соціально-психологічної допомоги особистості є досить актуальною і спрямована на активізацію людського фактору в усіх сферах життєдіяльності особистості, забезпечення психологічної безпеки суспільства взагалі, оздоровлення та збереження психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що сучасне українське суспільство знаходиться в процесі реформування у всіх сферах соціального життя: економіки, політики, правової, освітньої та культурної системи [3]. Період соціальної трансформації в нашій країні, в свою чергу, ускладнює нормальне функціонування механізмів соціалізації особистості, внаслідок чого зростає ризик виникнення соціальних кризових ситуацій, порушуються процеси відтворення соціального досвіду, дестабілізується соціальна ідентичність. Психологічний вплив на особистість в соціальній роботі здійснюється відповідно до того, якого напрямку теоретичної і практичної психології дотримується соціальний працівник, які його досвід роботи і професійна підготовка. Події останніх років в нашій країні та світі, перенасиченість утрудненими життєвими ситуаціями, вимагають від людини значних особистісних ресурсів для їх подолання та проживання [1]. В умовах сьогодення соціально-психологічна допомога набуває усе більшої актуальності. Дедалі ускладнюється емоційний аспект переживання складних ситуацій та подій. Переживання людиною складних життєвих обставин характеризується болісними внутрішньоособистісними конфліктами, а процеси смислових новоутворень відображають вибір

особистістю цінностей, опосередкований системою ставлень, рівнем рефлексії та наявним досвідом переживання ресурсних станів, що визначають у подальшому процесі адаптації.

Соціально-психологічна допомога – це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем [5]. Психологічна допомога являє собою комплекс діагностичних, психокорекційних і психологічних (відновних) заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості. Надання психологічної допомоги здійснюється на таких рівнях: перший рівень, що включає соціально-психологічну підтримку та надання соціальних послуг, зокрема соціального супроводу, соціальної адаптації, консультування, другий рівень, що включає психологічну допомогу, третій рівень, що включає комплексну медико-психологічну допомогу [4].

У практиці соціальної роботи послідовний психологічний вплив на клієнтів здійснюється у таких формах: індивідуальна робота, групова робота і робота у мікросоціальному середовищі. В основі сучасних діагностичних підходів до соціальної роботи лежать два основоположні принципи: соціальна допомога, заснована на індивідуалізації клієнта та його проблеми; допомога спрямована на поліпшення соціального життя особистості. Кризові стани особистості характеризуються надмірною нервово-психічною напругою, що спричиняє психічне виснаження. Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного стомлення, зниження самооцінки, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланої перешкоди або життєвої ситуації.

Соціально-психологічна допомога потрібна, якщо людина відчуває труднощі у навчанні або роботі, взаємодії із зовнішнім світом, близькими людьми, не можете впоратися з негативними емоціями, станами відчаю, тривоги понад два тижні. До психолога або соціального працівника можна звертатися, якщо ви відчуваєте, що маєте проблеми з постановкою життєвих цілей, що незадоволені собою і власним життям, вчинками, маєте незначні труднощі в спілкуванні з людьми та кризи в стосунках, які заважають вам жити як зазвичай [2]. Наукові дані про вікові й індивідуальні особливості розвитку особистості показують, що на різних етапах можуть виникати специфічні для певного віку актуальні перешкоди, об'єктивно та суб'єктивно обумовлені проблеми, пов'язані з необхідністю засвоєння нових життєвих ситуацій і нового досвіду. Таким чином, причини звернення за психологічною допомогою різноманітні, до них можуть бути віднесені

проблеми особистісного розвитку та росту, проблеми спілкування та взаємодії з іншими людьми, а також проблеми, пов'язані із загостреними екстремальними кризовими ситуаціями [6]. Безперечно, рівень готовності до прийняття психологічної допомоги, очікування її результатів залежать від розвитку самосвідомості особистості, її інтелектуальних, емоційних, вольових, характерологічних, вікових особливостей. Ефективність психологічного впливу в більшості випадків визначається мотивованістю, особистісною позицією та професіоналізмом фахівця [1]. У сучасній психологічній науці існує багато теоретичних концепцій і методів надання соціально-психологічної допомоги. Різноманітність підходів і концепцій, безумовно, розширює можливість психологічної допомоги в цілому. Вибір ж конкретної теоретико-методологічної парадигми, на основі якої здійснюється допомога, залишається за фахівцем, який виконує цю роботу, та є важливим фактором його особистої професійної відповідальності. Необхідно, щоб такий вибір робився усвідомлено з урахуванням власних індивідуальних переваг, підготовленості й компетентності [7].

Отже, у сьогоdnішньому світі, що характеризується швидкими змінами, неочікуваними ситуаціями, катаклізмами, в значній мірі виникає потреба у підтримці й допомозі особистості. Відомо, що діяльність фахівців у сфері психології, педагогіки, соціальної роботи та медицини часто об'єднується загальною назвою «діяльність, спрямована на допомогу» на основі того, що незалежно від характерних особливостей, рівня та ступеня впливу, способів і засобів, усі ці види професійної діяльності мають загальну мету, яка полягає у допомозі, навчанні й лікуванні людей у визначені періоди та в різноманітних кризових ситуаціях їхнього життя. Безперечно, що у всіх видах цієї допомоги знаходиться соціально-психологічний аспект – вона так чи інакше здійснюється у процесі спілкування та взаємодії особистості, яка допомагає, і того, кому ця допомога надається [2].

### Література:

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : учб. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів) / худож. оформ. В. Б. Лопарева. Харків : Фоліо, 2016. 237 с.
2. Булах І.С. Консультативна психологія : навч. посіб. / І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексеева ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2016. 458 с.
3. Кузікова С. Основи психокорекції. К. : Академія, 2021. 336 с.
4. Лагутін В. А. Практична психологія: основи психологічного консультування / В. А. Лагутін, О. П. Ілларіонова. Д. : ДУЕП ім. Альфреда Нобеля, 2018. 160 с.



5. Любіна Л. А. Психодіагностика: навч. посіб. Чернівці : Яворський Н. С. [вид.], 2018. 276 с.

6. Панок В. Г. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.-метод. посіб. / В. Г. Панок, І. М. Зварич, Я. В. Чаплак, О. М. Чернописький; ред. : І. М. Зварич, В. Г. Панок, В. М. Радчук ; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Рута, 2017. 272 с.

7. Соціально-психологічні основи ділового спілкування : навч. посіб. / Є. І. Бородін, К. В. Комарова, Н. А. Липовська, Т. М. Тарасенко. Дніпро : ГРАНІ, 2019. 184 с.

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО РОБОТИ З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Холтобіна О. У.**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри технологій дистанційного навчання  
та цифрової дидактики в дошкільній освіті*

*Харківський національний педагогічний університет*

*імені Г. С. Сковороди*

*м. Харків, Україна*

Дослідження проблем обдарованості залишаються відкритими. Вагоме місце в освітньому процесі закладу вищої педагогічної освіти належить підготовці майбутніх педагогів, які зможуть забезпечити у професійній діяльності неповторний, креативний підхід до викладання, формування та розвитку здібностей у вихованців, що сприятиме вихованню нового обдарованого покоління.

Як відомо, обдаровані діти мають відмінності від інших дітей, це проявляється в характерних якостях, у сприйнятті довкілля та відношенні до навколишнього. Вихователі потрібен пошук індивідуального підходу до кожної дитини, зокрема до дитини з ознаками обдарованості, якій притаманна індивідуальність мислення.

Проблема обдарованості особистості викликає суперечливі тлумачення самого поняття серед дослідників. Так, учений Д. Синявський визначає обдарованість людини як системну характеристику психіки, яка удосконалюється протягом усього життя та сприяє кращим креативним досягненням [3, с. 54]. Науковець І. Гудим виявляє обдарованість як сукупність здібностей людини, що забезпечує досягнення

значних результатів у певній діяльності або у інших напрямках одночасно [2].

Обдарованість майбутніх педагогів є системою професійних здібностей, необхідних для забезпечення високого рівня педагогічної діяльності, розв'язання проблемних ситуацій, прояву креативного підходу до освітнього процесу, формування у вихованців загальних (швидкість реакції, пам'ять, мислення) та спеціальних (спортивні, математичні, театральні) здібностей тощо.

У своїй роботі дослідник В. Щорс виділив такі типи обдарованості: художня обдарованість у таких напрямках як – література, мистецтво, акторська майстерність тощо; соціальна обдарованість – здатність встановлювати взаємозв'язки з соціальними групами через роль співрозмовника, мають лідерські здібності, самокритичні, відповідальні; інтелектуальна (академічна) обдарованість – це обізнаність, спостережливість, допитливість та зацікавленість людини, через внутрішню та зовнішню мотивацію, вміння застосовувати знання та навички на практиці, швидкість реакції у зв'язку зі зміною ситуацій [1, с. 145].

Головним завданням викладачів є не тільки виявлення обдарованості майбутніх педагогів відповідно до їх здібностей, а й їх розвиток та удосконалення. Саме освітнє середовище є своєрідним центром що готує особистість до самостійного життя та водночас розкриває весь потенціал, допомагає у пошуку власного «Я». Критеріями продуктивного прояву обдарованих майбутніх педагогів є коефіцієнт інтелектуального розвитку особистості, розвинене творче мислення, високий рівень загальних можливостей, прояви творчості, своєрідна мотивація до навчання та наполегливість у досягненні поставленої мети.

Обдарованість майбутніх вихователів – це система професійних здібностей, необхідних для забезпечення високого рівня своєї педагогічної діяльності, вирішення проблемних ситуацій, прояву креативного підходу до освітнього процесу, формування у вихованців загальних та спеціальних здібностей тощо.

### Література:

1. Горобаха Н. Підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів та логопедів до виявлення і розвитку обдарованих дітей. *Інноватика у вихованні* : збірник наукових праць. Випуск 10. Рівне 2019. С. 144–150. URL: <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iiu/article/view/163/156>
2. Синявський Д. Особливості самосприйняття у обдарованих підлітків / Нац. ун-т «Києво-Могилянська акад.». Київ, 2020. 66 с.
3. Щорс В. Як не помилитися у виявленні ранньої обдарованості дитини. *Обдарована дитина*. 2017. № 3. С. 53–61.

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ЖУРНАЛІСТІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

**Цепкало Т. О.**

*кандидатка філологічних наук,  
доцентка кафедри журналістики, реклами та зв'язків з громадськістю  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
м. Вінниця, Україна*

Сучасні реалії воєнної доби диктують нові вимоги до організації умов навчання здобувачів вищої освіти та адаптації всіх учасників освітнього процесу на психологічному та цифровому рівнях. Карантинні епідеміологічні обмеження, пов'язані з COVID-19, стали підґрунтям для засвоєння дистанційного (онлайнного) формату навчання та розробки дистанційних курсів, що дозволила ефективно продовжити розвивати цей досвід з початком повномасштабного воєнного вторгнення РФ на територію України.

Якісний цифровий навчальний контент є запорукою ефективності освітнього процесу у вищій школі, проте кожна спеціальність має свою специфіку та потребує врахування психологічних чинників і фахових компетентностей. Так, для майбутніх журналістів, за дослідженням Н. Бобаль, у навчанні найважливішим є когнітивний критерій, а «у випадку студентів третього курсу значущих критеріїв є три: – когнітивний (29,1%); – мотиваційний (17,5%); – критерій комунікабельності (17,5%). Можливим поясненням цього феномена може бути те, що студенти старших курсів чіткіше уявляють суть і специфіку журналістської діяльності, а тому вказують на більше критеріїв соціокультурної компетентності, необхідної у професійній діяльності» [1, с. 121]. Відповідно викладачі працюють над удосконаленням існуючих та створенням нових навчальних програм, формуванням освітніх компонент та освоєнням нових педагогічних технологій і методик. До прикладу, більшість університетів ввели до навчальних планів такі дисципліни, як «Кросмедійна журналістика», «Інформаційні війни», «Новітні медіатенденції» та ін.

Цифровізація навчання у кризових умовах є невід'ємною частиною сучасного освітнього процесу. Я. Гаврилова називає дидактичні можливості інтерактивних методів:

- «посилення мотивації навчання;
- активізацію навчальної діяльності студентів;

- індивідуалізацію процесу навчання, розширення меж самостійної діяльності студентів-журналістів;
- урізноманітнення форм подання інформації;
- урізноманітнення типів навчальних завдань;
- створення навчального середовища, яке забезпечує “занурення” студента в уявний світ, у певні соціальні і виробничі ситуації тощо» [2, с. 52].

Цифрові технології дають змогу забезпечити інтерактивність та синхронний зв'язок між учасниками освітнього процесу, застосувати індивідуальний підхід до здобувачів, якісно унаочнити та підсилити навчальний матеріал. Зокрема, під час вивчення журналістських дисциплін можна переглядати та прослуховувати різні інформаційні матеріали на різних інтернет-майданчиках.

Оскільки професія журналіста передбачає розвиток комунікабельності майбутнього фахівця, то ефективним засобом навчання є інтерактивні ігри, перевагами котрих Л. Хоменко-Семенова називає: «спілкування у грі, наближене до реального життя; відпрацювання професійних навичок учасників гри; виявлення рівня володіння навичками, особливостей розумових процесів, рівня комунікативних навичок, особистісних якостей учасників. У цьому процесі студенти – майбутні журналісти вчаться правильно формулювати висновки, аргументувати та відстоювати власну думку, інтерпретувати події, відтворювати професійні ситуації тощо. Важливим є той факт, що в майбутніх фахівців журналістики формуються навички професійного спілкування, вміння вислуховувати співбесідника та навички комунікативного спілкування. Вони також зможуть знаходити та відстоювати власну точку зору; мати цілісну уяву про професійну діяльність; соціальний досвід та ін» [4, с. 184].

Так само цікавим для розвитку творчого потенціалу майбутніх фахівців журналістики є метод кейсів, що дозволяє сконструювати та проаналізувати конкретну ситуацію з будь-якої проблематики, запропонувати методи дослідження події та можливі варіанти вирішення питання. Саме цей метод «по суті імітує механізм прийняття рішення в житті, він адекватніший життєвій ситуації, ніж заучування термінів з подальшим їх переказом, адже вимагає не тільки знання і розуміння термінів, але і уміння оперувати ними, вибудовуючи логічні схеми вирішення проблеми, аргументувати свою думку; – набуття навичок роботи з групою; – набуття навичок презентації, проведення рекламних заходів; – уміння формулювати питання, аргументувати відповідь» [3, с. 105]. Таким чином, тут можливий індивідуальний підхід та групова взаємодія. Нагромадження думок і пропозицій всієї групи характеризується такий інтерактивний метод,

як брейнстормінг, завдяки котрому поставлена проблема може набирати максимальну кількість спільних рішень – як обґрунтованих, так і спонтанних. Тут можуть звучати сенсаційні відкриття, прогресивні ідеї та погляди активної молоді.

Сучасний працівник мас-медіа повинен на високому рівні володіти іноземною мовою, тому варто посилити викладання цієї освітньої складової з професійною орієнтацією, а також результативним є викладання журналістських дисциплін іноземною мовою на старших курсах, коли відповідні знання у здобувачів уже сформовано.

В умовах війни багато європейських країн відкрили свої кордони для академічної мобільності здобувачів вищої освіти, що також сприяє результативності навчання та фаховому становленню майбутніх журналістів. Вивчення іноземної культури, підвищення рівня мовної компетенції та навичок спілкування іноземною мовою, обмін досвідом забезпечують упевненість у собі та розвиток журналістських здібностей.

Залучення до навчального процесу професійних психологів в умовах війни теж сприятиме покращенню мотиваційного ефекту, адже воєнні дії негативно впливають на психіку кожної людини в Україні. Проведення тренінгів, майстер-класів, вебінарів, бесід із здобувачами освіти є необхідними для покращення психоемоційного стану та покращення результатів навчання.

Отже, організація навчального процесу майбутнім журналістам у кризових умовах передбачає використання мультимедійних технологій, інтерактивних методів, академічної мобільності та психологічної підтримки.

### Література:

1. Бобаль Н. Формування соціокультурної компетентності майбутніх журналістів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук; 14.00.04 – Теорія і методика професійної освіти. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2013. 212 с.
2. Гаврилова Я. Інтерактивні методи навчання в професійній підготовці майбутніх журналістів. *Держава і регіони. Серія : Соціальні комунікації*. 2014. № 3 (19). С. 51–54.
3. Кадемія М., Козяр М., Рак Т. Інформаційно-комунікаційні технології навчання: словник-глосарій. Львів : СПОЛОМ, 2011. 136 с.
4. Хоменко-Семенова Л. Формування професійних якостей майбутніх журналістів в умовах навчання в університеті. *Вісник національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка, Психологія*. 2016. № 9. С. 182–187.

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Цимбалюк Т. В.**

*методист*

*НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»  
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна*

У сучасному освітньому середовищі викладачі стикаються із викликами та труднощами, пов'язаними із складністю їхньої професійної діяльності. Однією з ключових проблем, яка виникає у викладачів, є психологічне вигорання. Цей феномен є результатом інтенсивності, емоційного напруження та надзвичайної відповідальності, що впливає з їхньої професійної взаємодії зі здобувачами освіти.

Психологічне вигорання визначається втратою емоційної енергії, втомою та відчуттям виснаженості, які виникають внаслідок тривалого періоду виконання педагогічних обов'язків. Ця проблема негативно позначається на психічному та фізичному стані викладача, його професійній діяльності та загальному відчутті самої суті професії.

Важливо визнати, що психологічне вигорання виникає в будь-якому освітньому середовищі, але особливо актуальне у тих сферах, де викладачі стикаються з високим рівнем стресу, великою кількістю відповідальності та специфічними вимогами до взаємодії зі здобувачами освіти, особливо тими, які мають різні психологічні або навчальні потреби.

У зв'язку з цим, дослідження та розуміння причин та наслідків психологічного вигорання стає критично важливим завданням для створення здорового та стійкого освітнього середовища. Це дозволить визначити ефективні стратегії запобігання та розвитку підтримки для викладачів, забезпечуючи їм можливість подолати труднощі та вдосконалити якість своєї професійної діяльності [2].

Психологічне вигорання педагогічних працівників є актуальною проблемою, оскільки воно тісно пов'язане з важкими аспектами професійної діяльності викладачів. Аналізуючи основні аспекти роботи викладача, стає очевидним, що комунікативні вміння педагога виступають обов'язковим атрибутом його практичної роботи і впливають на його психічний стан.

Педагогічна діяльність визначається творчим характером та високою соціальною значимістю, оскільки спрямована на формування особистості здобувача освіти. Процес навчання та виховання викладача не обмежується стандартами і шаблонами, але вимагає індивідуального

підходу та ефективної взаємодії. Важливою складовою педагогічної діяльності є спілкування, яке виступає ключовим інструментом у впливі на здобувачів освіти.

Педагогічне спілкування вимагає від викладача не лише професійної ефективності, але й врахування психологічних аспектів. Такти, як важливий компонент, визначається здатністю викладача взаємодіяти із здобувачами освіти, утримуючи баланс між сприянням їхньому розвитку та управління ситуацією. Важливою є рефлексія викладача, яка дозволяє йому ефективно управляти процесом навчання та виховання, враховуючи психологічні потреби здобувачів освіти [1].

У процесі взаємодії з студентами з особливими потребами, викладач стикається з особливими труднощами, пов'язаними із їхньою навчальною та психологічною специфікою. Така робота вимагає від педагога високого рівня терпіння та професіоналізму. Без адекватного підходу може виникнути роздратування та апатія до професійної діяльності.

Усвідомлення педагогом психологічних аспектів взаємодії та спілкування, врахування емоційного виміру, а також удосконалення тактовності сприяють подоланню психологічного вигорання та підвищенню якості комунікації з здобувачами освіти.

Емоційне напруження у професійній діяльності викладача, зокрема, пов'язане зі сферою взаємодії із здобувачами освіти. Визначаючи емоційне напруження як психічний стан, варто звернутися до його визначення як такого, що виникає внаслідок труднощів, які неможливо подолати. Комунікативні труднощі, спричинені бар'єрами, викликають емоційне напруження викладача, що в свою чергу призводить до синдрому "вигорання".

Синдром "вигорання" проявляється у фізичному та психічному виснаженні, що викликане емоційною перенапругою під час роботи із здобувачами освіти. Цей синдром характерний не лише для викладачів, але і для представників інших соціономічних професій. Емоційне вигорання виникає як механізм психологічного захисту, але водночас призводить до дисфункціональних наслідків [3].

Робота з дітьми з особливими потребами ставить перед викладачами особливі виклики. Формування позитивного ставлення здобувачів освіти до навчання вимагає від викладача використання специфічних методів, а також надмірного терпіння та високого професіоналізму. Взаємодія з такими здобувачами стає джерелом емоційного напруження, що призводить до вигорання та втрати інтересу до професійної діяльності.

Оглядаючи бар'єри у спілкуванні, можна визначити, що порушення очікувань та поганий настрій є причинами емоційного вигорання викладача. Порушення комунікативних очікувань у взаємодії з дітьми

з особливими потребами викликає негативні емоції та утруднює спілкування.

Отже, враховуючи види бар'єрів у спілкуванні та їх вплив на психічний стан викладача, можна зробити висновок, що управління емоційним станом та психічним здоров'ям педагогічних працівників є ключовим аспектом подолання психологічного вигорання в освітньому середовищі.

### **Література:**

1. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадин М., Андросов Є. URL: <http://www.personal.in.ua/> (дата звернення: 12.05.2023).

2. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf> (дата звернення: 12.05.2023).

3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К. : Міленіум, 2006. 368 с.

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ**

**Шаумян О. Г.**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри соціальних та поведінкових наук*

*Херсонський державний аграрно-економічний університет*

*м. Кропивницький, Україна*

Нині практичний психолог багато часу проводить на роботі. Обрана ним професійна діяльність ставить безліч різноманітних складних задач. Особливості й умови цієї діяльності є важливим фактором розвитку особистості практичного психолога.

Останні десятиліття науковцями зосереджується увага на поширеності явища професійної деформації, що отримало назву емоційне вигорання.

Відомо, що професійне вигорання є лише частиною емоційного вигорання. До вигорання є схильність у практичних психологів через



специфіку своєї професійної діяльності. Під час роботи вони накопичують надмірні нервово-психічні перенавантаження. Це виглядає як емоційна втома та перевтома. Професійними деформаціями можуть виступати – це трансформація поведінки, почуттів, відчуттів, пам'яті, уваги, мислення, здоров'я тощо. Крім того, є зміни щодо ставлення до роботи, до соціального оточення та до власного життя.

Щоденне виконання складних, які потребують високої концентрації та в стані нервово-емоційної напруги завдань, знаходження в специфічних робочих ситуаціях відмічається, як правило, емоційним виснаженням та розвитком емоційного вигорання. Тому що діють ряд складових, що провокують вигорання, як високий рівень персональної відповідальності, перфекціоністське ставлення до роботи потребують значної кількості психічних та енергетичних витрат.

У сучасному світі, особливо під час пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні з росією професія практичного психолога та його професійні обов'язки набули особливої уваги та потреби з метою зняття нервово-емоційної напруги, сильного душевного болю, наслідків втрат війни тощо. Проте, кожного дня працювати за межею швидко вибудовує схильність до нервово-психічного перенавантаження у таких фахівців.

Таке навантаження жодна людина не може довго витримати. І як наслідок є професійна деформація, потім професійне вигорання, а далі розкривається весь спектр емоційного вигорання. Тому за деякий час починаються складнощі в керуванні собою та власними емоціями, що накопичує всередині злість та агресію.

Емоційне вигорання є невинним процесом, що розвивається в часі. Він починається з тривалого й надмірного стресу на роботі. Практичний психолог як би знаходиться в рамках роботи, навіть поза нею. За нетривалий період порушується внутрішня рівновага, тому що наявні ресурси використовуються надміру шодня.

Поширення серед практичних психологів роботи емоційного вигорання є важливою проблематикою і необхідною для вивчення.

Проблемі емоційного вигорання приділено увагу багатьма дослідниками, як Б. Ананьєв, Е. Аронсон, С. Бабанов, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Дж. Грінберг, С. Джексон, Д. Дирендонк, Д. Ейзенхауер, Е. Іванікі, М. Ільєнко, Л. Карамушка, В. Ковальчук, Р. Лазарус, О. Леонов, С. Максименко, К. Маслач, О. Мірошніченко, В. Орел, Е. Пайнс, С. Рубінштейн, Г. Сельє, Х. Сиксма, Т. Скорик, О. Старченкова, Т. Форманюк, Х. Фрейдєнбергер, В. Шауфелі та ін..

Поняття «вигорання» є достатньо новим. Його було запроваджено у 1974 році американським психіатром Х. Фрейдєнбергером. В цьому році вийшла в світ книга «Вигорання: висока вартість високих

досягнень». Він запропонував такий зміст вигорання, як «згасання мотивації чи стимулу, особливо там, де відданість справі чи стосункам не надає бажаних результатів» [2].

Вигорання зменшує продуктивність й результативність роботи. Особистість під час вигорання розтрачує все більш свою енергію чи взагалі не відчуває її, і стає чимдалі безпораднішою, безнадійнішою, цинічнішою і обуренішою. На завершальному етапі вигорання особистість може відчувати, що їй більше немає чого робити в своїй професійній діяльності, всі краще за неї, вона не встигає за щоденними змінами.

Таким чином, наслідки емоційного вигорання впливають на всі сфери життєдіяльності практичного психолога, враховуючи місце проживання, роботу, соціальне життя, міжособистісне спілкування тощо. Крім того, вигорання може провокувати довгострокові зміни щодо фізичного, психічного та соціального здоров'я. Наприклад, вразливість до таких захворювань, як застуда, гострих респіраторних вірусних інфекцій, грип, алергія тощо. Через значну кількість наслідків практичному психологу бажано прямувати до сприятливого впорання з вигоранням.

Емоційне вигорання – це тривалий процес, що затягує поступово; виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій, а потім виводить фахівця з робочого стану на невизначений термін, якщо не втручатися, не робити спроб зарадити [1; 2].

Складовими емоційного вигорання, які можуть бути пов'язані з роботою – це відчуття, що практичний психолог втрачає контроль над роботою, чи наявне відсутність визнання або винагороди за якісну роботу, чи незрозумілі, розмиті або надто вимогливі очікування від роботи тощо.

А от складовими емоційного вигорання поза роботою є:

- 1) сама робота, що забирає занадто багато часу для міжособистісного спілкування, відпочинку, взагалі життя;
- 2) відсутність родини чи близьких, друзів, які підтримували б;
- 3) занадто багато зобов'язань без достатньої допомоги з боку інших;
- 4) відсутність хобі;
- 5) відсутність свіжих прогулянок, спорту тощо [3].

Щоб позбутися накопичення стресу, слід навчитися його долати підходящими саме для конкретного практичного психолога. Або взагалі його не допускати у своє професійне та особистісне життя. Окреслена проблематика емоційного вигорання задля становлення позитивної успішної особистості практичних психологів потребує подальших більш детальних наукових розвідок.

### Література:

1. Ануфрієв М. І., Капля О. М. Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний журнал*. 2021. № 12. С. 450–453. Available at: [http://lsej.org.ua/12\\_2021/116.pdf](http://lsej.org.ua/12_2021/116.pdf)

2. Шкраб'юк В., Білик Д. (2020) Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10(86). С. 293–296. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60> Available at: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/318>

3. Robson S., Salcedo N. Psychological fitness and resilience: A review of relevant constructs, measures, and links to well-being. California: RAND Corporation. 2013. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28083320/>

## МАЙНДФУЛНЕС ЯК ТЕХНІКА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Швець О. В.**

*кандидатка педагогічних наук,  
доцентка кафедри педагогіки, дошкільної та початкової освіти  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
імені Тараса Шевченка  
м. Кременець, Тернопільська область, Україна*

В освітрянському середовищі актуальним викликом в умовах сьогодення є емоційне вигорання. Його проблематика досліджена зарубіжними (К. Маслач, Б. Хартман, К. Чернісста ін.) та українськими науковцями (І. Ващенко, Н. Гончарук, М. Міщенко, В. Павленко та ін.). У полі зору вчених було виникнення синдрому емоційного вигорання, його особливості та профілактика. Питання ж використання майндфулнесу для профілактики емоційного вигорання викладача закладу вищої освіти потребує подальшого дослідження та висвітлення у наукових розвідках.

Емоційне вигорання розглядають, як синдром, який розвивається на тлі хронічного стресу та призводить до виснаження емоційних та енергетичних ресурсів особистості викладача закладу вищої освіти, котрий працює та постійно виконує певну діяльність [2, с. 52].

Професія викладача в закладі вищої освіти належить до категорії «людина-людина» (за Є. Климовим), що передбачає постійну офлайн

чи онлайн взаємодію з іншими людьми (колегами, здобувачами вищої освіти, колективами тощо). Означена праця є вкрай важливою та потрібною та водночас виснажливою, оскільки потребує чимало ресурсу (бути постійно на зв'язку, опрацьовувати значну кількість інформації, відповідально виконувати навчальне навантаження, а також організаційну, методичну на наукову роботу, опановувати нові методи та технології навчання, в тому числі дистанційного, змішаного; постійно думати про забезпечення безпечних умов власної праці та навчання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні, турбуватися про психологічний стан найближчих під час перебування в укриттях під час повітряної тривоги, яка майже щоденно тощо) і тому її представники особливо схильні до виникнення синдрому емоційного вигорання, відчуття емоційної порожнечі, стресу та втоми.

Серед найпоширеніших ознак емоційного вигорання науково-педагогічного працівника виділяють небажання виконувати свої обов'язки, бажання швидше закінчити робочий день, фізичне виснаження, порушення сну, емоційні «качелі», невпевненість у собі, яка чергується із дратівливістю, уникання спілкування з оточуючими, відсутність планів на щодень, постійна втома, депресивність.

Представимо фактори, які сприяють виникненню емоційного вигорання у викладачів у закладах вищої освіти в рисунку 1.



**Рис. 1. Фактори, що сприяють емоційному вигоранню викладача закладу вищої освіти (складено на основі [2; 3])**

Дж. Енджел вважає синдром емоційного вигорання, як стан безпорадності та безнадійності, який потребує негайного втручання, щоб уникнути виникнення суміжних станів (стресу, виснаженості, небажання працювати, відсутність бажання діяти тощо) [2, с. 61]. Корисною для подолання синдрому емоційного вигорання є техніка майндфулнес, яку за дослідженням О. Давидової [1] можна використувати задля регуляції стресостійкості.

Загальновідомо, що сенс професійної діяльності завжди в майбутньому, а не в минулому, тому для викладачів вищої школи вкрай важливо визначати майбутню мету та конкретні кроки для її досягнення, що на сьогодні, в умовах воєнного стану в Україні, постійного стресу, відсутності стовідсотково безпечного середовища для роботи та навчання є досить складним завданням.

Майндфулнес – це техніка, спрямована на розвиток вміння концентрувати свою увагу на теперішньому моменті життя («тут і тепер») та уважно ставитися до свого внутрішнього світу. Означена техніка дає змогу опанувати вміннями відпускати думки та негативні стани (за умов синдрому емоційного вигорання – тривожності, суму, апатії, пригнічення тощо). Відбувається це шляхом опанування дихальними техніками в структурі майндфулнесу, здатності приймати ситуації, а не оцінювати їх; розуміти труднощі або новизну, невизначеність, як нові виклики та можливості.

Практикування майндфулнесу дозволяє викладачу вищої школи набувати доброзичливості до себе, до інших людей, бачити змістовність свого життя і його викликів; позбавляє від порушень сну, покращує психологічне здоров'я та викликає позитивні емоції, через що сприяє емоційному зараженню особистості та підвищенню її активності в професійній діяльності.

У вищій школі використання технік майндфулнесу дає змогу викладачам опанувати новий досвід саморегуляції, досягнути безоцінкової усвідомленості, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду. Також позитивним моментом є те, що ті, хто опанував хоча б частково окремі техніки, здатний краще упоратися із емоційним тиском, знаходить внутрішні ресурси для підвищення власної продуктивності та буде здорові стосунки з іншими людьми.

Психологи радять практикувати майндфулнес хоча б 10–15 хвилин на день, щоб уникнути емоційного вигорання. Розпочати варто із майндфулнес-пауз, а далі перейти до вправ. Слід навчитися використовувати спеціальні вправи, що входять до вказаної техніки та виконуючи їх, вчитися відчувати спокійну радість щоденно, а не лише тоді, коли вже емоційний стан близький до вигорання. З найпоширеніших

вправ такого роду: «Назви п'ять речей навколо вас...», «Тепінг» тощо. Вказані вправи в складі техніки майндфулнесу не є панацеєю, однак є тим кроком, який дає змогу викладачеві вищої школи вчитися турбуватися про себе, свій стан та емоції, вміти проживати різні стани та проводити кожен день з максимальною користю у професійному та особистому аспектах. Для зняття напруги після робочого дня можна використати медитативний фрірайтинг, послухати нову пісню, виконати фізичні вправи, випити кави тощо – варіантів чимало, серед яких кожен може обрати той, що можна реалізувати негайно (за принципом «тут і зараз»). Викладач, який вміє попереджати синдром емоційного вигорання буде здатний до більш високої професійної активності, буде здатен навчити здобувачів вищої освіти прийомам саморегуляції, самовладання, які дадуть змогу бути ефективним на робочому місці без порушення особистих кордонів, шкоди для власного самопочуття, здоров'я в цілому.

Отож, використання майндфулнесу для профілактики синдрому емоційного вигорання у викладачів вищої школи – актуальне завдання сьогодення. Здатність викладача самозарядити своєму емоційному стану, скоригувати його доступними та дієвими техніками – надважливо для забезпечення безперервності освітнього процесу та його якості, професійного вдосконалення.

### Література:

1. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.
2. Ігумнова О., Шлінчак Т. Особливості проявів та профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. *Psychology Travels*, 2023. № 2. С. 51–61.
3. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ... канд. пс. наук. 19.00.07. / Колтунович Тетяна Анатоліївна; М-во освіти і науки, України, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, 2016. URL: [https://www.oa.edu.ua/doc/dis/dis\\_Koltunovyuch.pdf](https://www.oa.edu.ua/doc/dis/dis_Koltunovyuch.pdf) (дата звернення: 31.01.2024).

## **ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У КОНТЕКСТІ РОБОТИ МУЗЕЇВ НАУКИ**

**Щепанський В. В.**

*кандидат філософських наук, методист  
Національний центр «Мала академія наук України»  
м. Київ, Україна*

У контексті музейної педагогіки та наукової освіти, особливо робочих процесів у музеях науки, проблема професійного вигорання стає важливим аспектом для подальшого розвитку галузі. Музеї науки виконують не лише функцію експозиції та вивчення, але також виступають центрами педагогічної роботи, де викладачі та науковці здійснюють поглиблене вивчення наукових явищ та взаємодію з відвідувачами.

У сучасному світі музеї науки виступають ключовими агентами у популяризації наукових знань серед відвідувачів. Проте, ця галузь також стикається з викликами, пов'язаними із професійною діяльністю працівників та науковців. Взаємодія музейної педагогіки та наукової освіти в музеях науки може як підвищити ризик професійного вигорання, так і надати унікальні можливості для подолання цього явища.

Експозиції музеїв науки не лише дозволяють відвідувачам активно взаємодіяти з науковими концепціями, але й створюють платформу для співпраці з вищими навчальними закладами та науковими групами. Форуми та конференції об'єднують працівників музеїв науки для обміну досвідом та інноваціями, а спільні наукові проекти сприяють взаємодії між різними музеями та дослідницькими групами.

Професійне вигорання в працівників у музеях науки може виникнути внаслідок високого темпу роботи, великої відповідальності та відсутності визнання професійної діяльності. Оскільки у таких центрах науки і музеях науки дуже часто працюють науковці, які мають наукову ступінь, а до них ставляться як до звичайних екскурсоводів чи аніматорів.

Співпраця з урядовими та недержавними науковими організаціями для здійснення великих досліджень та створення ефективних навчальних програм допомагає розвивати музейну сферу та покращувати умови праці. Важливо створювати умови для самореалізації та професійного зростання педагогів та вчених у музеях науки. Сприяти розвитку новітніх методів досліджень, спрямованих на розвиток наукових знань та їх подання в зрозумілій формі для відвідувачів, може

стати кроком до покращення умов роботи та попередження професійного вигорання. Інноваційні підходи до музейної педагогіки та наукової освіти визначають успіх не лише музеїв, а й усієї галузі науково-освітньої роботи.

Музеї науки можуть допомагати в розвитку та підтримці свого персоналу через впровадження систем стажування та навчання. Організація майстер-класів та семінарів для науковців сприяє обміну ідеями та вдосконаленню навичок. Ще однією ефективною стратегією є використання високотехнологічних засобів, таких як віртуальна реальність, для створення інтерактивних та захоплюючих дослідницьких проєктів. Наприклад, створення віртуальних експедицій або лабораторій дозволяє відвідувачам долучитися до наукових відкриттів у тому ж числі самих працівників центрів і музеїв науки.

У контексті музейної педагогіки та наукової освіти важливо акцентувати увагу на індивідуальних можливостях та потребах педагогів та вчених. Сприяти розвитку та впровадженню новітніх методик викладання та досліджень, які враховують сучасні тенденції, сприяє створенню стійких та мотивованих професіоналів. Музеї науки виконують не лише функцію експозиції та вивчення, але також стають центрами педагогічної роботи, де викладачі та науковці здійснюють поглиблене вивчення та взаємодію з відвідувачами. У сучасному світі музеї науки виступають ключовими акторами у популяризації наукових знань серед відвідувачів. Проте, ця галузь також стикається з викликами, пов'язаними із професійною діяльністю працівників та науковців. Взаємодія музейної педагогіки та наукової освіти в музеях науки може підвищити ризик професійного вигорання, але також надає унікальні можливості для подолання цього явища.

Наприклад деякі світові центри науки розробили свої власні стратегії подолання професійного вигорання серед персоналу:

#### **Exploratorium, Сан-Франциско, США:**

Exploratorium розвиває стратегії подолання професійного вигорання серед своїх працівників, надаючи:

*Програми навчання та розвитку:* Організація систематичних навчань та семінарів для працівників, щоб підтримувати їхні професійні навички та розвиток.

*Творчі ініціативи:* Сприяння та підтримка творчих ініціатив працівників, які допомагають зберегти мотивацію та зацікавленість у роботі.

*Система винагород:* Встановлення ефективної системи винагород та визнання досягнень працівників для підтримки їхньої мотивації [2].



### **Ontario Science Centre, Торонто, Канада:**

*Програми психологічної підтримки:* Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування для працівників у випадках стресу чи вигорання.

*Гнучкі графіки роботи:* Запровадження гнучких графіків роботи для забезпечення балансу між професійним та особистим життям.

*Спільнота співробітників:* Формування спільноти серед працівників для обміну досвідом та взаємопідтримки [4].

### **Cité des Sciences et de l'Industrie, Париж, Франція:**

*Кар'єрний розвиток:* Пропонування програм розвитку кар'єри та можливостей перепідготовки для працівників.

*Система екології праці:* Створення ефективної системи екології праці для забезпечення комфортних умов роботи.

*Проектні групи:* Залучення працівників до участі в проєктних групах та інноваційних ініціативах [1].

### **Miraikan – The National Museum of Emerging Science and Innovation, Токіо, Японія:**

*Курси саморозвитку:* Організація курсів саморозвитку та тренінгів для працівників.

*Забезпечення балансу:* Розвиток політики збалансованого життя для підтримки робочо-особистісного балансу.

*Програми менторингу:* Впровадження програм менторингу для нових працівників та підтримки їхнього адаптації [3].

### **Science Centre Singapore, Сінгапур:**

*Збалансоване управління:* Здійснення збалансованого управління для зменшення ризиків вигорання.

*Технологічні інновації:* Використання технологічних інновацій для поліпшення робочих процесів та забезпечення ефективності.

*Участь у різноманітних заходах:* Залучення працівників до участі в різноманітних проєктах для розвитку їхніх навичок та інтересів [5].

Загальний успіх музеїв науки та їх вплив на професійну сферу також визначається ефективністю вирішення проблем професійного вигорання. Тому розробка та впровадження інноваційних стратегій, спрямованих на розвиток освіти та досліджень в музейному середовищі, покращує умови праці та стимулює особистісний і професійний розвиток фахівців у цій сфері. Такий інтегрований підхід до музейної педагогіки та наукової освіти дозволяє ефективно подолати виклики, з якими стикається персонал музеїв науки, та сприяє створенню позитивного робочого середовища, де кожен працівник може відчувати себе важливим ланкою в цьому відповідальному процесі.

### **Література:**

1. Cité des Sciences et de l'Industrie. URL: <https://www.cite-sciences.fr> (дата звернення 05.02.2024).
2. Exploratorium. URL: <https://www.exploratorium.edu> (дата звернення 05.02.2024).
3. Miraikan – The National Museum of Emerging Science and Innovation. URL: <https://www.miraikan.jst.go.jp/en/> (дата звернення 05.02.2024).
4. Ontario Science Centre. URL: <https://www.ontariosciencecentre.ca> (дата звернення 05.02.2024).
5. Science Centre Singapore. URL: <https://www.science.edu.sg> (дата звернення 05.02.2024).

## **НОТАТКИ**

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

**ПРОФЕСІЙНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ  
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
ПІД ЧАС КРИЗОВИХ  
І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ**

*1 січня – 11 лютого 2024 року*

Підписано до друку 12.02.2024. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 9,53. Тираж 100. Замовлення № 0324-021.  
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавничий дім «Гельветика»  
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08  
E-mail: mailbox@helvetica.ua  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.