



**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

¹²⁵⁶
1996
LIHA-PRES

¹²³³
| 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

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

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].

Отже, 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

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.

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.