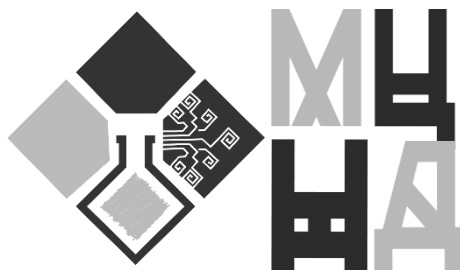


МАТЕРІАЛИ І  
МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ



# ТЕХНОЛОГІЇ ТА СУСПІЛЬСТВО: ВЗАЄМОДІЯ, ВПЛИВ, ТРАНСФОРМАЦІЯ

| 16 лютого 2024 рік  
м. Кременчук, Україна

Вінниця, Україна  
«UKRLOGOS Group»  
2024

**Організація, від імені якої випущено видання:**

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Білоус Т.В.

Дизайн: Бондаренко І.В.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 39 від 05.01.2024).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Т 38 **Технології та суспільство: взаємодія, вплив, трансформація:**  
матеріали I Міжнародної наукової конференції, м. Кременчук,  
16 лютого, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень.  
— Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. — 378 с.

ISBN 978-617-8312-15-2

DOI 10.36074/mcnd-16.02.2024

Викладено матеріали учасників I Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Технології та суспільство: взаємодія, вплив, трансформація», яка відбулася 16 лютого 2024 року у місті Кременчук.

**УДК 082:001**

© Колектив учасників конференції, 2024

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2024

**ISBN 978-617-8312-15-2**

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024

## СПОСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ЗВО

**Коваленко Н.І.**

канд.біол.наук, доцент

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Ткаченко М.В.**

PhD., доцент

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Мись В. О.**

асистент

*Харківський національний медичний університет, Україна*

Ефективність педагогічної діяльності та якість навчання залежить як від професійної підготовки викладачів, так і від особистого благополуччя і збереження здоров'я. На сучасному етапі розвитку професійної освіти актуальною проблемою є збереження професійного здоров'я викладачів, оскільки динамічні зміни в цій галузі чинять негативний вплив на фізичний і психічний стан [1]. Професія викладача є одним з найбільш емоційно та інтелектуально напружених видів професійної діяльності через інтенсивні соціальні контакти, високий рівень відповідальності. Низка стресогенних факторів може сприяти виникненню синдрому «професійного вигорання». За Міжнародною класифікацією хвороб (ICD-11), цей синдром має код QD85 (Вигорання) і визначається як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися [2]. Він має три складові: емоційне виснаження або виснаження енергії, почуття негативізму або цинізму (деперсоналізація) і зниження своїх професійних досягнень.

Мета роботи: визначити основні стресогенні чинники педагогічної діяльності та проаналізувати профілактичні заходи, які можуть запобігти виникненню синдрому професійного вигорання педагогів.

На сучасному етапі відбувається активне впровадження інноваційних технологій в освітній процес, що ставить високі вимоги не тільки до рівня професіоналізму і якості професійної діяльності, а й до особистісного розвитку і психологічного самопочуття [1]. Використання інформаційно-комунікаційних технологій, з одного боку, дає широкий доступ до інформаційних ресурсів, але, з іншого – сприяє перенапруженню інтелектуальної діяльності, гіпокінезії, розвитку офтальмологічних захворювань тощо.

Психотравмуючі чинники можна поділити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні чинники зумовлені умовами праці. На появу професійного вигорання впливають постійні емоційні навантаження, які виникають при вирішенні конфліктних ситуацій, виборі методів і прийомів навчання, виховання. Великий вплив також мають відчуття юридичної і моральної відповідальності за своїх підопічних, необхідність постійно підтверджувати власний рівень кваліфікації, особливості взаємовідносин зі студентами і колегами. До суб'єктивних чинників належать особливості особистості викладача: емоційні характеристики, особливості нервової системи та уміння і навички використання способів саморегуляції емоційних станів [3, 4].

Серед особливостей педагогічної діяльності, які впливають на підвищений рівень нервово-психічного напруження, є необхідність постійно уважно сприймати та швидко інтерпретувати звукову, візуальну і письмову інформацію, швидко приймати рішення.

Важливими професійними характеристиками педагога, необхідними для подолання наслідків психоемоційного напруження, є власне психічне і психологічне благополуччя. Низка публікацій, присвячених проблемі професійного вигорання, описує різноманітні методики діагностики вигорання та шляхи запобігання, які допомагають розвивати необхідні вміння та навички, а також користуватися прийомами саморегуляції емоційних станів, які забезпечують психологічну безпеку [5, 6, 7].

Профілактика синдрому емоційного вигорання має проводитися на фізіологічному, інтелектуальному, емоційному і світоглядному рівнях [4].

Фізична профілактика полягає у дотриманні режиму дня, здоровому харчуванні, фізичних вправах, прогулянках на природі.

Управляти своїм психоемоційним станом допомагає саморегуляція (усвідомлене керування емоційним станом) шляхом аналізу ситуації, вербального впливу на самого себе чи за допомогою управління диханням і м'язовим тонусом. Описуються різні методики гармонізації психоемоційного стану: природо-, праце-, книго-, театро-, музико- та арт-терапія, лікування сном, імітаційні ігри, навички до розслаблення, гумор, об'єктивація стресів, метод вибіркової позитивної ретроспекції, метод повної раціоналізації майбутньої події, психорегулююче тренування та інше [7].

Має значення також самоосвіта, самовдосконалення, подальший розвиток професійних навичок. Оскільки психологічні особливості впливають на сприйняття ситуації і реакцію на неї, важливим є розуміння своєї природи, власного стилю реагування на стресові ситуації і як слід ними управляти.

Інші шляхи профілактики синдрому професійного вигорання: планування і нормування своєї діяльності, перемикання уваги, позитивне ставлення до оточуючих, терпіння і відкритість. Для безмедикаментозного розслаблення будуть корисними аутогенне тренування, йога, медитація, прогресивна релаксація [7].

Таким чином, синдром професійного вигорання у викладачів є одним із проявів стресу, який розвивається при виконанні педагогічної діяльності. Ефективним засобом профілактики професійного вигорання є здоровий спосіб життя, рухова активність, дотримання режиму роботи і відпочинку, психологічне розвантаження, саморозвиток.

### Список використаних джерел:

1. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Укладачі: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації. 2016. 60 с.
2. ICD-11. Coding Tool. [https://icd.who.int/ct/icd11\\_mms/en/release](https://icd.who.int/ct/icd11_mms/en/release).
3. Прокопенко І.А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. Scientific notes of the pedagogical department. 2019. Issue 45. С. 59-65.
4. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 118-125.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89-92.
7. Батуріна М.В., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. Вип.15. С. 265-270. <https://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/11/015-33.pdf>.