

школярів є використання сучасних інтерактивних технологій, які забезпечують активну діяльність учнів у процесі опанування навчальним матеріалом, навчають їх формулювати власну думку і правильно висловлювати її, моделювати різні соціальні ситуації, розвивати навички самостійної роботи тощо. До них можна віднести: «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Обери позицію», «Акваріум», «Дерево рішень», «Сінквейн», «Колесо фортуни», «Колесо ідей», «Інтелект-карти» тощо [4, с. 83].

Таким чином, учні можуть зосередитися на змісті уроку за допомогою сучасних інтерактивних технологій, наприклад, завершивши урок на інтерактивному дисплеї, підтримуючи та залучаючи молодших школярів, не заважаючи. Крім того, слід також пам'ятати, що інтерактивне навчання, якщо його правильно спроектовано та реалізовано, може задовольнити різні стилі навчання та полегшить усім учням почуватися комфортно в класі.

Попри всі труднощі та значні витрати, реформу освіти періодично проводить кожна розвинена країна. Навіть розвинена країна зазнає серйозних змін в ідеології та економіці. Зважаючи на це, наша країна пережила колосальні зміни в економічній, соціально-політичній, культурній, геополітичній, ментальній сферах. Війна в Україні змусила перейти на дистанційну форму навчання. В таких умовах треба враховувати різні можливості інтерактивних технологій у процесі навчання молодших школярів. Інтерактивні технології є основа і засіб формування ключових компетентностей молодших школярів в умовах Нової української школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про освіту». URL: <http://surl.li/aidiz> (дата звернення: 21.08.2023).
2. Калініна Л.М. Управління новою українською школою. Порівняльна характеристика концептуальних змін. Директор школи. 2017. Т. 1. С. 12-21.
3. Онищук Л.А. Нова українська школа: реалії і перспективи. Український педагогічний журнал. 2018. Т. 1. №. 13. С. 47-53.
4. Полонська Т.К. Формування ключових компетентностей учнів молодшого шкільного віку в контексті Концепції Нової української школи. *Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інновації в освіті: сучасні підходи до професійного розвитку вчителів іноземних мов»*. 27–28 вересня 2019 р. Ніжинський держ. пед. ун-т імені Миколи Гоголя. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. С. 83-85.
5. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <http://surl.li/kkksz> (дата звернення: 21.08.2023)
6. Mezentseva, Olena (2018). New ukrainian school and waldorf education. Український педагогічний журнал. 4 (16). р. 69-76.
7. Nyckalo N. New Ukrainian School: the Present and the View to the Future. Labor et Educatio. 2017. № 5. С. 89-106.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Терновик Н. А.

*проректор з організаційно-виховної роботи,
соціальних питань й розвитку,
кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'ячука»*

Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, оскільки є потенційною передумовою забезпечення потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Структурно-функціональна організація психологічного здоров'я є точкою відліку оптимальності й успішності адаптації особи до реальних умов її існування, коли не завдяки обставинам, а інколи всупереч їм вдається не лише пристосуватися, а й реалізувати власний потенціал і зберегти позитивний емоційний стан.

Відповідно, питання, яке стосується допомоги молодим людям в оволодінні техніками та стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях, ведення здорового способу життя, підвищення стресостійкості, які сприяють запобіганню та зменшенню ризику розвитку емоційного вигорання, залишається актуальним і затребуваним у часі. У цьому контексті профілактика виступає як один із основних напрямів запобігання емоційному вигоранню та умовою підтримки психологічного здоров'я, зокрема, у студентської молоді, урахувуючи високу ймовірність загрози виникнення емоційного виснаження в умовах навчально-виховного середовища.

Так, «вигорання» як феномен викликав інтерес і досліджувався відомими вітчизняними й зарубіжними вченими, серед яких – В. Бойко, Д. Брайт, Н. Водоп'янова, Н. Гришина, Ф. Джонс, Е. Зеєр, К. Кондо, К. Маслач, Є. Махер, Р. Мільруд, В. Орел, А. Пайнс, К. Роджерс, Г. Робертс, Г. Сельє, П. Торнтон, Т. Форманюк, Г. Фрейденбергер. Феноменальному аналізу поняття емоційного вигорання присвятили наукові доробки І. Брецько, Н. Маляр-Газда, К. Маслах, М. Павлюк, Б. Пельман, М. Скугаревська, Е. Хартман, Й. Чанг. Психологічні особливості й чинники емоційного вигорання студентів стали предметом дослідження вчених: Т. Вашека, А. Грись, Т. Зайчикова, І. Кондратенко, А. Мудрик, В. Носенко, З. Рахматі, Б. Столікер, О. Столярчук, Х. Янг. Специфіку профілактики й корекції емоційного вигорання вивчали В. Борщенко, Н. Водоп'янова, М. Гагарін, А. Ейпей, Н. Коляденко, Г. Лемко, Г. Сельє, Л. Хімчук.

Синдром емоційного вигорання впливає на всі аспекти життя особистості, призводячи до втрати здоров'я, психологічних і соціальних розладів. Синдром емоційного вигорання хоча й може загрожувати кожному, проте передусім створює ризик для тих осіб, діяльність котрих передбачає тривалий стрес у сфері міжособистісного спілкування. В основному мова йде про представників соціономічних професій і студентської молоді зокрема, беручи до уваги той факт,

що етап фахового навчання зумовлює напруження під час майбутньої професійної самореалізації та появу переживання низки психологічних феноменів, пов'язаних із віковими особливостями молоді й входженням до нового академічного середовища.

Психологічну природу емоційного вигорання почали вивчати відносно недавно. Змістовно й термінологічно існує багато означень цього поняття. В основному дослідники торкаються проблеми емоційного вигорання, розглядаючи її з причини виникнення стресових ситуацій на виробництві, трактуючи при цьому емоційне вигорання як складне багатоаспектне явище. Цей факт, відповідно, і спричинює поліаспектність у наповненні категоріально-понятійного змісту такого поняття, як емоційне вигорання, а також неоднозначну визначеність його місця в системі психологічних понять [2].

Варто зауважити, що знаковим фактором, який визначає успішність і благополучність молодих осіб у навчанні, спілкуванні й саморозвитку, є психологічне здоров'я. Саме воно робить особистість самодостатньою. Проте студентська пора характеризується надмірним психоемоційним і фізичним навантаженням, зокрема, під час семестрового контролю, складання іспитів. Останнє в поєднанні з невмінням розподіляти власні ресурси може призвести до появи в молодих осіб емоційного вигорання. Ідеться про стан, який заважає ефективно виконувати діяльність і спілкуватися з людьми.

До появи внутрішніх і міжособистісних конфліктів призводить передусім низька психологічна культура студентів, як наслідок, особистісна дисгармонія, тривога, фрустрація, негаразди в навчанні, неладно в особистому житті, неякісно в оволодінні професією. Відповідно, у цій ситуації, як зауважує І. Кондратенко, важливо вміти вчасно помітити появу його симптомів і будувати власну діяльність і спілкування так, аби максимально знизити ризик емоційного вигорання [6].

На думку О. Сергєєнкової та О. Столярчука, емоційне вигорання варто розглядати як процес поступової втрати студентом емоційної, фізичної й когнітивної енергії, що проявляється в симптомах фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, зниження задоволення від виконання навчальної діяльності [4].

Розглянуті й проаналізовані теоретичні положення, практичні висновки до проблеми емоційного вигорання та її вирішення підкреслюють гостру необхідність у визначенні того, що саме є основою для внутрішньої рівноваги особистості, як саме здійснюється регуляція її поведінки та як можна допомогти, зокрема, молодим особам на етапі фахового навчання уникнути емоційного виснаження й зберегти особисте психологічне здоров'я.

Результати проведеної методики «Діагностика емоційного «вигорання» особистості» вказують, що найменш сформованою в досліджуваних студентів є фаза напруження, а найбільш сформована – фаза резистенції. Щодо визначення рівня сформованості окремих симптомів емоційного вигорання в наших респондентів, то отримані результати демонструють таке: до найменш сформованих симптомів емоційного вигорання ввійшли такі, як психосоматичні

та психоемоційні порушення, неадекватне вибіркове емоційне реагування, деперсоналізація, «загнаність у кут»; найбільш сформованими в респондентів є такі симптоми «вигорання», як емоційний дефіцит, переживання психотравмуючих обставин, емоційний дефіцит, емоційна відчуженість; на стадії формування передусім перебувають симптоми: незадоволеність собою, емоційно-моральна дезорієнтація, тривога й депресія, редукція професійних обов'язків.

Одним із основних напрямів запобігання емоційному вигоранню є профілактика. Запобігання та зменшенню ризику розвитку емоційного вигорання в студентів сприятимуть, на думку зарубіжної дослідниці Н. Водоп'янової, відповідні техніки в стратегії, а саме: організація для студентів і викладачів спеціалізованих тренінгів, орієнтованих на розпізнавання симптомів «вигорання» та боротьбу з ними; розроблення програми підтримки студентів на основі проведення консультацій щодо запобігання нездоров'ю, пов'язаному зі стресом; демонстрація підтримки студентів у зв'язку з технологічними змінами; надання можливості більш гнучкого графіку навчання; проведення семінарів з керування конфліктами та розвитку навичок спілкування між студентами; відкритість каналів комунікації між викладачем і студентом; проведення внутрішніх заходів, спрямованих на підвищення рівня привабливості навчання в певному навчально-виховному закладі; оптимізація системи стимулювання та мотивації студентів, зокрема планування подальшої професійної діяльності й установа зв'язків між нею та навчальною діяльністю [3].

Отже, ризик «емоційного вигорання» в студентської молоді може бути зменшений шляхом дотримання розглянутих рекомендацій, які уможливають уникнення емоційного виснаження та зумовлюють збереження особистого психологічного здоров'я сучасного студента.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вашек Т.В. Детермінанти емоційного вигорання студентів-психологів в процесі навчання. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 47-55.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2006. С. 89–122. ГАБІТУС 138 Випуск 12. Том 2. 2020
3. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 21 с.
4. Кизим Г.С. Прояв емоційного вигорання у практичних психологів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 116-123.
5. Коляденко Н.В. Навчальна програма дисципліни «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників» (для бакалаврів). Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 12 с.
6. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194-202.
7. Лемко Г., Косяч М. Шляхи запобігання емоційного вигорання у студентів: соціально-педагогічний аспект. Обрії. 2013. № 1 (36). С. 75-78.