

зробити висновок, що використання даного метода дійсно працює та підвищує інтерес студентів до відвідування та зацікавленість у навчанні, та підвищує показники знань у студентів.

Використання мобільних технологій дає змогу проводити інноваційні заняття з використанням нових форм організації навчальної діяльності. Аналіз науково-методичної літератури та власний досвід організації мобільного навчання показав, що за допомогою мобільних месенджерів можна організувати різні види навчальної діяльності, які дають змогу сформувати комунікативні компетентності майбутнього фахівця. Важливим аспектом використання мобільних месенджерів в навчальній діяльності є їх доступність, безкоштовність, зручність використання, швидкий обмін повідомленнями в будь-який час і в будь-якому місці. Модель взаємодії викладача зі студентом стає для майбутнього фахівця прототипом взаємовідносин, що будуть відбуватись у процесі його майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Мінтій І.С., Семеріков С.О. Мобільно орієнтоване середовище навчання студентів природничо-математичних спеціальностей педагогічних вищих навчальних закладів. *Актуальні питання сучасної інформатики*. Житомир, 2017. Вип. 5. С. 142–143.

І.В. Крашеніннік

*PhD, асистент кафедри інформатики і кібернетики,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІЇ ПРАЦІ БАКАЛАВРІВ З ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Важливим елементом фахової підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 015 Професійна освіта за спеціалізаціями «Комп'ютерні технології» та «Цифрові технології» є набуття базових знань з

психології, зокрема психології праці. Формування відповідних компетентностей відбувається у процесі вивчення різних навчальних дисциплін, що залежить від особливостей змісту та структури освітньої програми. Наприклад, в МДПУ імені Богдана Хмельницького з цією метою викладається курс «Інженерна психологія та психологія праці». Суттєвим обмеженням є те, що в межах 4 кредитів ЄКТС, відведених на його вивчення, необхідно забезпечити оволодіння знаннями з двох розділів психології. У зв'язку з цим зростає значущість самостійної роботи студентів, у процесі якої вони отримують можливість дослідити прикладні проблеми трудової діяльності людини, актуальні для сучасного суспільства.

Під час вивчення теми «Психологічні проблеми розвитку людини у праці» студентам було запропоновано самостійно проаналізувати професійні деструкції, які можуть виникати у працівників ІТ-галузі. Виконуючи це завдання з використанням джерел Інтернету, вони встановили, що до числа актуальних проблем сьогодення належить професійне вигорання (ПВ), якому присвячено багато популярних і консультаційних публікацій. З метою більш ґрунтовного його вивчення студенти мають знайти відповіді на такі питання: що таке професійне вигорання; хто знаходиться в зоні ризику; які етапи воно має; за якими ознаками можна зробити висновок про професійне вигорання фахівця; які психологічні методики використовуються для його діагностування; як запобігти професійному вигоранню.

Професійне вигорання, як і більшість інших психологічних проблем, є предметом багатьох досліджень, а отже існують різні погляди на його сутність. Зокрема Л. Карамушка і Г. Гнускіна виділили такі основні підходи, прийняті в науковій літературі: ПВ як результат дії професійного стресу; ПВ як механізм психологічного захисту; ПВ як вид професійної деформації особистості; ПВ як професійна криза; ПВ як клінічне порушення [3, с. 14]. Науковці стверджують, що професійне вигорання – це «емоційне, розумове та фізичне виснаження через довготривале залучення особистості до некерованої стресової ситуації в процесі емоційно насичених контактів у професійній діяльності» [3, с. 18].

Феномен професійного вигорання розглядається здебільшого як притаманний професіям, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію (педагогічні, медичні,

соціальні працівники, психологи, менеджери тощо). Проте встановлено, що стресові ситуації через надмірне навантаження нині спостерігаються також в інших професійних групах, зокрема пов'язаних з технікою [3, с. 31]. У зв'язку з цим студентам пропонується проаналізувати публікації, присвячені професійному вигоранню програмістів та ІТ-фахівців [2; 4–6; 8], та сформулювати судження про стан цієї проблеми.

Професійне вигорання характеризується різним перебігом та численними симптомами (фізичними, психологічними, поведінковими тощо). Для їх систематизації студенти повинні створити інтелект-карту (на папері або з використанням спеціалізованих програмних засобів), спираючись наприклад на матеріали монографії [3]. Важливо також розглянути стандартизовані методики, що використовуються в практиці психологічного консультування, зокрема опитувальник «Професійне вигорання» К. Маслач і С. Джексон в модифікації Н. Водоп'янової і О. Старченкової (оцінювання стану працівника за трьома субшкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація, персональні досягнення) [1, с. 199–208] та опитувальник «Емоційне вигорання В. Бойка (дослідження за стадіями вигорання: напруження, резистенція, виснаження) [1, с. 212–221].

Наступним завданням для самостійного виконання є відбір рекомендацій, як запобігти професійному вигоранню та подолати його наслідки. Студенти можуть обирати будь-які ресурси, формуючи думку з цього питання і доповнюючи власними прикладами, але для систематизації обраних ними варіантів доцільно звернутися до наукових публікацій, наприклад [7], де наведено методи регуляції психофізіологічного стану особистості на фізіологічному, емоційно-вольовому та ціннісно-сенсовому рівнях для профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. У спеціальній літературі крім загальних рекомендацій, яких варто дотримуватись у повсякденному житті та трудовій діяльності, пропонуються також комплексні підходи до профілактики професійного вигорання, зокрема застосування оздоровчих технологій та психологічних тренінгів. Наприклад: в роботі [2] схарактеризовано оздоровчу фітнес технологію з використанням статичних і динамічних фізичних вправ і дихальної гімнастики при синдромі емоційного вигорання у працівників сфери інформаційних технологій; в монографії [3]

наведено програму тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців»; в роботі [1] представлено технологію «накопичення ресурсів для самооновлення». На практичних заняттях з курсу «Інженерна психологія та психологія праці» студенти мають можливість відпрацювати деякі запропоновані методи або добрати та реалізувати інші подібні тренінгові вправи. Важливо також звернути увагу студентів на те, що працівникам з вираженим синдромом вигорання потрібна кваліфікована психологічна допомога для відновлення та подолання наслідків, що необхідно враховувати в керуванні діяльністю трудових колективів.

На завершення розгляду проблеми професійного вигорання доцільно доручити студентам написати есей, в якому за вибором розкрити такі аспекти, як-от: гендерні фактори вигорання; вік і стаж роботи як фактори ризику; кому не загрожує вигорання; чи існує проблема вигорання.

Отже, професійне вигорання – актуальна проблема сьогодення, що негативно впливає як на якість життя окремої особистості, так і на ефективність діяльності підприємств, тому слід забезпечити набуття відповідних знань здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 015 Професійна освіта.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Дубовик А.В., Горская И.Ю., Савчак Д.А. Оздоровительная фитнес технология при синдроме эмоционального выгорания сотрудников сферы информационных технологий. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2019. № 9 (175). С. 68–73.
3. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.
4. Муравьева О.И., Козлова К.В. Профессиональное выгорание программистов: специфичность феномена. *Сибирский психологический журнал*. 2019. № 73. С. 98–110. DOI: <http://doi.org/10.17223/17267080/73/6>

5. Рудницкий В.А., Бараева Е.И., Шлыкова Т.Ю., Демьянчик Е.А. Эмоциональное выгорание как фактор снижения творческой активности в деятельности инженеров-программистов компаний ИТ. *Исторические и психолого-педагогические науки. Научные труды Республиканского института высшей школы*. 2015. № 15 (2). С. 183–192.

6. Чернявская А.В., Глушаченкова Т.А., Красноперова Н.А. Стрессоустойчивость и профессиональное выгорание у сотрудников ИТ-компаний. *Мир человека*. 2018. № 1 (46). С. 182–187.

7. Шулдик А.В. Професійне вигорання викладачів вищої школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2017. № 1 (1). С. 138–142.

8. Singh P., Suar D., Leiter M.P. Antecedents, Work-Related Consequences, and Buffers of Job Burnout Among Indian Software Developers. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2011. No. 19 (1). pp. 83–104. DOI: <http://doi.org/10.1177/1548051811429572>

А. Крижановський

кандидат медичних наук, асистент,
кафедра ортопедичної стоматології,
ДЗ «Дніпропетровська медична академія
МОЗ України», м. Дніпро

ПРОЯВ BURNOUT ЯК ПРОФЕСІЙНА ПРОБЛЕМА

Вже понад чотири десятиріччя у світовій науковій літературі обговорюється проблема так званих вигорань (англ. burnout) на робочому місці, які охоплюють психологічні, психічні та фізичні розлади, пов'язані з впливом факторів виробничого середовища сучасного урбанізованого суспільства. Всесвітня організація охорони здоров'я назвала професійний стрес хворобою XXI століття, тому що цей вид стресу спостерігається в будь-якій професії світу, досягаючи розмірів глобальної епідемії.

Класичні дослідники Лозарус, Розенман, Сельє, Фрідман виявили, що тривалий вплив стресу спричиняє такі наслідки, як зниження загальної психічної стійкості організму, поява відчуття