

I, нарешті, цифровізація. Вона значною мірою вплинула на соціальну відповідальність суспільства. Це стосується як камер у кожному телефоні, що можуть миттєво зробити фото чи відео та поширити інформацію про злочин, так і можливості негайно долучитися до громадського руху, чи то коментар під соціально важливим постом, чи підписання петиції через «Дію», чи кілька гривень, пожертвуваних на дрони під час ранкової кави. Цифровізація також значно сприяла розвитку освіти, зробивши можливими онлайн-конференції. Таким чином, харків'яни можуть здобувати освіту під час війни, пандемія COVID-19 також не змогла повністю зупинити людство, а можливість брати участь у конференціях зарубіжних науковців, не покидаючи власного дивану, є взагалі безцінною. В інтернеті зберігається весь світовий запас книг, який доступний нам у будь-який момент.

Чим менше людство переймається питанням виживання, тим більше меншин заявляє про себе і свої потреби. Феміністичний рух – один із найперших і найважливіших прикладів, бо він захищає інтереси буквально половини населення Землі, тож це навіть складно назвати меншиною. Ставлення до жінки в суспільстві за останні два століття зазнало кардинальних змін, але цей процес ще не завершений, і феміністичні рухи продовжують наголошувати на проблемах, що залишилися. Квір-спільнота, рухи на захист расових меншин, рух за права осіб з інвалідністю, бодіпозитив – головний інструмент і зброя кожного з цих рухів — розголос та привернення уваги до проблем. Вони закликають до емпатії з боку більшості. Чим більше минає часу, тим краще суспільство чує тих, хто говорить гучно. Тим більше змінюється сприйняття цих груп, поведінка більшості і навіть законодавство. Одностатеві шлюби, пандуси для людей з інвалідністю, моделі плюс-сайз – усе це поступово входить у наше життя, диктуючи нові правила.

Ми живемо в епоху шалених змін, і багато моральних питань ще постане перед Україною та людством загалом. Актуальність інституту шлюбу, страх перед штучним інтелектом, гуманізм під час війни – ці та багато інших питань ще не раз змінять свідомість і моральні норми людства. Наше завдання, як психологів, підтримувати ті орієнтири, які ми вважаємо раціональними, і робити свій маленький внесок у те, щоб суспільство рухалося в правильному напрямку.

Краснокутська Анастасія

Науковий керівник – доктор філос. наук, доц. Корнієнко С.Г.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: ФІЛОСОФСЬКО-АНТРОПОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Професійне вигорання в педагогічній діяльності виступає не лише фізіологічним чи психологічним станом, але й кризою сенсу, що зумовлює потребу в філософському осмисленні зазначеної проблеми. Це питання відображає глибше суперечності сенсу і цінності діяльності, коли робота перестає бути джерелом самореалізації та перетворюється на джерело виснаження. Втрата сенсу у педагогічній діяльності веде до відчуження, коли покликання стає тягарем, а професійна діяльність – шляхом до виснаження.

Професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистісної відповідальності. Педагоги постійно знаходяться в емоційно насиченій атмосфері під час інтенсивного й тісного спілкування з учнями, батьками, колегами, що призводить до емоційного вигорання.

Термін «професійне вигорання» ввів американський психіатр Дж. Фрейденбергер у 1974 році. Цей термін означає стан емоційного, фізичного та розумового виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу на роботі. Дуже часто люди плутають професійне вигорання з втомою, апатією, лінню, депресією, але все це є ознаками професійного

вигорання. Процес вигорання проходить через кілька етапів, кожен з яких є екзистенційною кризою, що ставить педагога перед питаннями самовизначення. Перший етап, який часто називають «медовим місяцем», характеризується ентузіазмом і вірою в місію педагогіки. Це початковий ідеалістичний період, коли професійна діяльність сприймається як джерело натхнення. Проте з часом педагог стикається з розчаруванням, яке супроводжується емоційною втомою та апатією, – це так звана стадія «нестачі палива». Поступово ідеали блякнуть, а втома і роздратування вказують на відчуття «абсурду», схожого на філософське усвідомлення марності зусиль, що нагадує концепцію «абсурду» Альбера Камю.

Педагог може відчувати, як поступово втрачає зв'язок із справжнім змістом своєї роботи, а праця стає автоматизованим процесом, позбавленим автентичного смислу. Хронічні симптоми вигорання, що з'являються на наступній стадії, стають відображенням глибшого відчуження від власної діяльності. Цей процес можна розуміти через феноменологічний підхід як досвід «відчуження», коли праця не приносить радості, а лише виснажує. Людина втрачає зв'язок зі своєю сутністю, особливо в умовах інтенсивного навантаження.

Кризовий етап емоційного вигорання підводить до питання етики в професійній діяльності. Педагогічна праця – це не лише обов'язок перед учнями, але й етичний обов'язок перед самим собою, перед своєю цілісністю та внутрішнім балансом. Усвідомлення своїх емоційних меж і можливостей стає невід'ємною складовою профілактики вигорання, яка передбачає не лише психологічну, але й етичну підтримку педагогів. Адже, підтримуючи своє здоров'я і психологічний стан, педагог може краще допомагати своїм учням і виконувати своє покликання без надмірного виснаження.

Вигорання можна також розглядати як виклик самопізнання та можливість для внутрішньої трансформації. Кожен із кризових етапів відкриває можливість переосмислити своє ставлення до праці, життя і власних пріоритетів. Замість того, щоб бачити в професійному вигоранні лише негативний аспект, варто сприймати цей процес як привід для глибокої рефлексії, повернення до сенсу і цінностей, які можуть надати нову мотивацію та сили для подальшого розвитку.

Процес вигорання проходить через кілька стадій: від початкового ентузіазму та задоволення роботою до хронічного виснаження та розвитку серйозних фізичних і психологічних проблем. На кожній стадії виникають нові ознаки, що вимагають уваги і втручання. Важливо не лише усвідомлювати ризики професійного вигорання, але й впроваджувати профілактичні заходи, які допоможуть підтримувати емоційний і фізичний стан педагогів. Це може включати збалансоване навантаження, психологічні тренінги, хобі та особистісні інтереси, а саме головне відпочинок. Впровадження цих заходів може суттєво знизити ризик професійного вигорання, підвищити ефективність роботи педагогів і поліпшити їх загальне самопочуття.

Куций Данило Максимович

Науковий керівник – канд. філос. наук, проф. Фірсова Л.В.

Державний біотехнологічний університет

ФІЛОСОФСЬКІ ІДЕЇ СТОЇКІВ ТА «БІЙЦІВСЬКОГО КЛУБУ» ДЛЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У світі, де соціальні мережі диктують ідеали, а очікування часто перевищують реальність, сучасна молодь може знаходити розраду у мудрості древніх стоїків і бунтарській філософії "Бійцівського клубу".

Стоїцизм, започаткований ще в давнину, пропонує ідеї, які звучать як мудрість кризь віки. Стоїки, такі як Епіктет, Сенека і Марк Аврелій, навчали прийняттю речей, які ми не можемо змінити, фокусуючись на внутрішній силі і мудрості. Для сучасної молоді, яка стикається з постійними стресами, очікуваннями і невизначеністю, стоїчні принципи можуть стати джерелом внутрішнього спокою. Стоїцизм пропонує інструменти для боротьби зі