

коренем проблеми є не лише масова пропаганда та офіційний курс держави агресора, але й ідеологічний рух інтелектуальних еліт, котрий має глибоке історичне коріння, ідейне (непряме) спадкоємство та постійну активність. Сьогодні в Росії немає різниці між мейнстримом та андеграундом, перший – відкрита загроза, другий – прихована.

Список використаних джерел

2. Laruelle, M. (2015). The Iuzhinskii Circle: Far-Right Metaphysics in the Soviet Underground and Its Legacy Today. *THE RUSSIAN REVIEW*, 74, 563-580. DOI: <https://doi.org/10.1111/russ.12048>
3. Бердяев Н. Судьба России / Москва: Изд-во МГУ, 1990. 256 с.
4. Мамлеев Ю. Избранное / Москва: ТЕРРА, 1993. – 648 с.
5. Мамлеев Ю. Россия Вечная / Москва: Эксмо, 2011. 512 с.
6. Мамлеев Ю. Судьба бытия / Москва: Эннеагон, 2006. – 262 с.
7. Полторацкий М. Русская религиозная философия [Электронный ресурс] URL: <http://www.spasi.ru/biblt/polt1.htm>

ДАНИЛ'ЯН В.О., к.ф.н. доцент

Український державний університет залізничного транспорту

м. Харків, Україна

**СИНДРОМ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» В ДІЯЛЬНОСТІ
ВИКЛАДАЧА ЗВО ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ**

Швидкі зміни стандартів освітньої діяльності, потреба постійно оновлювати та поглиблювати теоретичні знання, вдосконалювати професійну майстерність, розширювати цифрову грамотність потребують від викладачів ЗВО неабиякого внутрішнього напруження. Додаткове навантаження у вигляді нестабільної економічної ситуації, наявності воєнних дій та невизначеності майбутнього посилюють внутрішню невпевненість особистості.

Робота викладача закладу вищої освіти передбачає постійне міжособистісне спілкування з іншими людьми, управління навчальною мотивацією здобувачів освіти та встановлення довірливих відносин з ними. Така робота є емоційно насиченою та напруженою. Саме тому викладачі ЗВО схильні до так званого «синдрому професійного вигорання». Причинами професійного вигорання серед викладачів ЗВО є: складність об'єкта їхнього впливу, завдань та функцій діяльності, високий рівень відповідальності за результат, регулярні емоційні перевантаження тощо. Все це може призвести до зниження рівня працездатності та професійного здоров'я викладачів вишів.

Термін «професійне вигорання» ввів Х. Дж. Фрейденбергер для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами і одночасно постійно перебувають в стані емоційної напруги при наданні професійної допомоги.

Нині відомі три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання»: 1) стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування (хронічна втома); 2) емоційне виснаження та деперсоналізація, тобто погіршення ставлення до інших та себе; 3) комплексний стан, складовими якого є емоційне виснаження (знижений емоційний фон, емоційне перенасичення), деперсоналізація (деформація стосунків з іншими людьми) та редукція власних особистісних прагнень (негативна оцінка себе, своїх професійних досягнень і успіхів, обмеження своїх можливостей та обов'язків перед іншими) [1]. Останній підхід авторами якого є К. Маслач та С. Джексон є найпоширенішим.

Симптоми синдрому професійного вигорання можна умовно розподілити на три групи: психофізіологічні (хронічна втома, виснаження, загальна асенізація, зниження активності, ускладнення фізіологічного

здоров'я), соціально-психологічні (драгівливість, постійне переживання провини, образи, гіпервідповідальності, неспокою, страху, втрата почуття перспективи) та поведінкові (байдужість до процесу та результатів діяльності, зниження ефективності праці, збільшення дистанції з колегами та близькими людьми у спілкуванні) [2].

Серед конструктивних методів попередження «професійного вигорання» можна виокремити наступні [3]: 1) психотерапія, психотренінги (можливість «подолати себе», досягти нових звершень у власному розвитку стимулює особистість та націлює її на успіх); 2) позитивна оцінка результатів діяльності (є необхідною умовою для плідної та гармонійної праці); 3) новизна та зниження монотонності праці (зміна діяльності, поїздка на конференцію, публікація друкованої роботи можуть дати значний ефект у боротьбі з вигоранням); 4) повсякденна психогігієна праці (позитивне мислення, вчасне попередження конфліктних ситуації, уникання зайвої відповідальності, невизначених обставин – особливо які виходять за рамки посадових обов'язків); 5) гармонізація психофізичного стану викладача: фізіологічного (повноцінний сон, збалансоване харчування, помірні фізичні навантаження, фітотерапія, ароматерапія, водні процедури, масаж), емоційного (гумор, музика, спілкування, медитація, візуалізація, аутогенне тренування, хобі) та ціннісно-сенсового.

Список використаних джерел

1. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери. Методичні рекомендації. За заг. ред. М.Л.Авраменка. Лютіж: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.

2. Самоукина Н. В. Синдром профессионального выгорания. URL:<http://ozevs.ru/natalya-samoukina-professionalnoe-vigoranie.html> (дата звернення 23.10.2022)

3. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/ (дата звернення 23.10.2022)

ДАНІЛ'ЯН В.О., к.ф.н., доцент

РУДЬ Ю.С., здобувач освіти, гр. 133-ЕЕ-Д20

МИРОНЧУК І.О., здобувач освіти, гр. 133-ЕЕ-Д20

Український державний університет залізничного транспорту

м. Харків, Україна

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА: ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ

В інформаційному (глобалізованому) суспільстві пересічна людина стикається необхідністю аналізувати та впорядковувати великі обсяги інформації. Із збільшенням кількості інформації зростає рівень та кількість інформаційних загроз, швидкість їх розповсюдження та масштаби можливих наслідків. Особливо гостро питання інформаційної безпеки та спроможності окремої особистості чи держави в цілому протидіяти їй постає в умовах військової агресії й цілеспрямованої інформаційної дезінформації.

Незважаючи на достатню кількість вітчизняних та міжнародних публікацій, в яких висвітлюється феномен «інформаційної безпеки», сутність поняття та його змістовних компонентів досі залишається питанням відкритим для дискусій. Водночас, створення системи інформаційної безпеки, визначення дієвих механізмів її реалізації та забезпечення функціонування потребує спільного уніфікованого розуміння зазначеного феномену.