

## ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ НУШ

Починок Є. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У світлі реформування та модернізації сучасної системи освіти провідна роль відводиться принципам гуманізації, дитиноцентризму та особисто-орієнтованого навчання. Докорінні зміни функціонування української школи часто призводять до порушення емоційного стану вчителя, якому поруч із учнем відводиться другорядна роль. Однак не слід забувати, що емоційно-психологічне благополуччя педагога – провідний фактор, що визначає створення сприятливих умов освітнього середовища.

Педагогічна діяльність є надзвичайно стресовою, і безпосередньо чинить вплив на особистість вчителя. У зв'язку з цим можливе виникнення стану постійної фізичної та емоційної втомленості, незадоволеність власною діяльністю, відсутність мотивації та професійного ентузіазму. Особливо поширені ці показники у вчителів початкової школи, адже вони мають справу із підвищеним рівнем особистої відповідальності. Унаслідок цього виникає, так званий, синдром «емоційного вигорання», який чинить негативний вплив на психологічний стан педагога і навіть може спричинити появу афективних розладів, нападів панічної атаки. На сучасному етапі модернізації початкової освіти в умовах НУШ питання емоційного вигорання вчителя початкових класів є особливо важливим і вимагає ретельного розгляду.

**Актуальність** проблеми зумовлює **мету дослідження**, а саме: розкриття сутності синдрому емоційного вигорання вчителя початкових класів в умовах Нової української школи та пошук шляхів профілактики зазначеного явища з метою збереження професійного здоров'я та мотивації педагогічної діяльності.

Одним із перших питання емоційного вигорання педагога почав досліджувати Т. Форманюк, згодом сутність зазначеної проблеми висвітлювали у своїх працях О. Баранов, О. Бондарчук, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Г. Ложкін, Ю. Львов, Г. Мешко, Н. Назарук, А. Шафраненко та інші. Чинники формування синдрому емоційного вигорання вивчали А. Вознюк, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, Т. Формашок тощо. Можливі варіанти профілактики синдрому емоційного вигорання вчителя початкових класів знаходимо у розробках Н. Грисенко, Е. Носенко, В. Семиченко, В. Татенка, Н. Чепелевої, Т. Яценка. Натомість зазначена тема потребує більш детального вивчення у контексті реформування Нової української школи, адже суттєві освітні зміни вимагають нового погляду на проблему та відповідних шляхів її розв'язання.

Сучасний вчитель постійно знаходиться у стані емоційного та психологічного напруження. Втома, яка часто не усвідомлюється людиною, і є головною причиною появи синдрому емоційного вигорання – професійної дезадаптації. А. Вознюк визначає **емоційне вигорання вчителя початкових класів** як «критичну життєву ситуацію з характерною динамікою та структурою, яка порушує цілісність особистості, та передбачає певні перетворення психологічної організації індивіда». [1, с. 150] Л. Сіроха відносить емоційне вигорання до різновиду професійної деформації, що негативно впливає на особистість педагога та є механізмом захисту психіки у відповідь на стресові ситуації та перенавантаження. [3, с. 205]

На основі аналізу кількох дефініцій терміну «**емоційне вигорання**» можемо визначити його як стан фізичного, емоційного, психологічного, розумового виснаження, що призводить до порушення внутрішнього балансу особистості та може перейти у стресові стани і незадоволеність професійною діяльністю.

Експерти у сфері реформування Нової української школи виділяють такі **стадії емоційного вигорання педагога**: *напруга* (невідповідність професійних навичок визначеній сфері відповідальності), *резистенція* (виражений стрес, прояви агресії), *виснаження* (психофізіологічні реакції організму людини) [4].

Сучасний учитель Нової української школи постійно перебуває під впливом багатьох стресових чинників, зокрема поширеними є прояви неповаги до педагога учнів та їх батьків, підвищений рівень вимог до використання інноваційних освітніх технологій у професійній діяльності та інше. З огляду на це, можемо стверджувати, що реформа нової української школи буде ефективною, лише завдяки успішному, впевненому в собі, психологічно стійкому вчителю. Варто зауважити, що синдром емоційного вигорання виникає не тільки у педагогів із багаторічним досвідом роботи, а навіть у молодих учителів, що призводить у подальшому до розчарувань і зміною виду професійної діяльності. Відтак, профілактика синдрому емоційного вигорання вчителя початкових класів заслуговує особливої уваги. Адже емоційне навантаження призводить до виникнення стресу не лише у самого педагога, але і в школярів.

І. Олійник рекомендує у процесі профілактичної роботи щодо попередження емоційного вигорання педагога використовувати такі дії: виявлення власного стилю реагування на стресову ситуацію, розширення поведінкового репертуару, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, зміна ціннісних установок, використання технік зняття напруги тощо. [2, с. 122] Особливо ефективними у системі профілактичних заходів зазначеного явища прийнято вважати тренінгові заняття та коучинг – інструменти професійного та особистісного розвитку.

Отже, синдром емоційного вигорання вчителя початкових класів – це реакція організму на стрес та втому, що виникає в процесі професійної діяльності і супроводжується професійною дезорієнтацією. На основі результатів дослідження можемо виділити ключові **рекомендації** щодо профілактики емоційного вигорання вчителів початкових класів в умовах НУШ: дозволяти собі робити помилки, давати відпочинок своєму тілу і розуму, виконувати вправи з релаксації, робити щось для себе, постійно знаходити позитивні сторони своєї професійної діяльності, не боятися попросити про допомогу у колег чи інших спеціалістів, давати вихід негативним емоціям, знайти індивідуальний засіб саморегуляції.

## Література

1. Вознюк А. В. Психологічні чинники емоційного вигорання вчителів початкових класів. Збірник наукових праць РДГУ. 2013, Випуск 1. С. 149–150
2. 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
3. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Випуск 3. Том 1. С. 201–205

4. Топол В. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів. Нова українська школа: веб-сайт. URL: <https://nus.org.ua/articles/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannyam-u-vchyteliv/>

## **ЕКСПЕРИМЕНТ ЯК МЕТОД НАУКОВОГО ПІЗНАННЯ БІОЛОГІЧНИХ СИСТЕМ**

Сақун О.А.  
Кременчуцька гімназія №28

Згідно з концепцією Нової української школи, оновленим змістом програмних вимог дисциплін основною метою вивчення біології є формування базової природничо-наукової компетентності випускників.

Важливу роль у її формуванні в умовах інтеграції біологічного компонента цілісної природничо-наукової освіти відіграють вдало підібрані методи та прийоми навчання, що залучають учнів до творчої діяльності. Для кращого формування діяльнісного, знанневого і ціннісного компонентів предметної компетентності запропоновано використовувати експеримент з плануванням, науковими описами, статобробкою, аналізом отриманих результатів, з дотриманням усіх вимог до проведення наукового експерименту.

Під час розгляду теми «Поведінка тварин» учням запропоновано (за бажанням) провести оцінку зміни поведінкової активності гідро та аеробіонтів за оригінальною методикою [1] на прикладі *Daphnia magna* Straus та *Drosophila melanogaster* L. Учні проводять відеозйомку руху організмів. Просторово-часові характеристики місцезнаходження вивчають на основі аналізу відеоматеріалу та серійних фотографій, шляхом розкадровки за допомогою прикладних комп'ютерних програм.

Під час експериментів формується науковий світогляд, здобувач освіти вчиться бути медіаграмотним, уміти оперувати потрібною інформацією; знаходитись у постійному пошуці, креативно та творчо мислити й інтерпретувати отримані дані.

### **Література**

1. Сақун О. А. Визначення ступеня негативного впливу шуму та магнітного поля на тест-об'єкти / Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, 2014. №3. С. 149–154.

## **НЕСТАНДАРТНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ**

Середа Т.В., Рудишин С.Д.  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка

Згідно «Положення про освітній процес в Кременчуцькому медичному фаховому коледжі ім. В.І. Литвиненка», освітня діяльність у коледжі «спрямована на створення умов для особистого розвитку і творчої самореалізації людини,.. створення рівних можливостей для молоді в здобутті