

Колектив учителів Човно-Федорівської ЗОШ I-III ступенів працює над проблемою громадянського виховання школяра з використанням музею як засобу виховання. Вивчаючи різні джерела, дійшли думки, що музей як засіб виховання – це інноваційна педагогічна технологія, яка базується на інтеграції суспільно-гуманітарних наук: історії, музеєзнавстві, мистецтвознавстві, природознавстві, культурознавстві, лінгвістиці, соціології, психології, філософії та сприяє розвиткові творчих здібностей. Також було досліджено вплив музею школи як засобу громадянського виховання школяра та встановлені основні завдання музею: навчити учня самостійно розглядати явища цілісно та в динаміці; показати всепроникливий принцип подібності в природі, житті, мисленні; навчити шукати подібність, аналогію для нових досліджуваних явищ; навчити учня використовувати всі доступні навички й уміння в процесі пізнання, показавши неминучість і необхідність автодидактики в процесі навчання.

Отже, шкільний музей – це засіб громадянського виховання учнів, відновлення історичної пам'яті молодого покоління, а музейна педагогіка – мережа, яка стримує бездуховність дитини, яка прагне через почуття «розворушити душу», сформувати її як активного суб'єкта пізнання світу.

#### Література

1. Бех І. Патріотичне виховання дітей та молоді / І.Бех, К.Чорна // Позашкілья. – 2011. – №10. – С. 9- 16.
2. Горб Т. Й. Громадянське виховання: інструменти дотику до особистості / Т. Й. Горб // Виховна робота в школі □ 2014. □ № 3. □ С. 2-4.
3. Ласкій І. Особливості взаємодії школи і музею у процесі впровадження курсу "Музейна педагогіка" / І. Ласкій // Педагогічна думка. – 2007. – №3. – С. 54-57.
4. Макеєва І.А. Музей как средство гражданского воспитания детей-сирот: из опыта работы / И.А. Макеєва // Воспитание школьников. – 2011. – №5. – С. 38-40.
5. Пожарова Л. Н. Музей в системе учебно-воспитательной работы по формированию нравственно-патриотических ценностей / Л.Н. Пожарова // Педагогическое образование и наука. – 2011. – №5. – С. 46-49.

### МЕТОДИКА ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Білоус В.В.*

*Чернігів, Україна*

Професія вчителя належить до сфери професій типу «людина – людина», тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану і які найбільш схильні до впливу професійного вигоряння. На даний час цей синдром удостоєний діагностичного статусу. Сучасний вчитель покликаний вирішувати завдання, які вимагають серйозних педагогічних зусиль. Освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному просторі – усе це під силу лише психологічно здоровому, професійно компетентному, творчо працюючому вчителю. Адже від здоров'я вчителя багато в чому залежить і психологічне здоров'я його учнів. Дія численних емоціогенних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) викликає у вчителів наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість роботи, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження і вигоряння. Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності вчителя: він перестає справлятися зі своїми обов'язками, втрачає творчий настрій відносно предмета та продукту своєї праці, деформує свої професійні відносини та комунікації.

Протягом останніх десятиліть особливо гострою стала проблема збереження здоров'я педагога в освітньому закладі. Особливу увагу цьому питанню приділяють С. І. Болтівець, Л. Т. Дика, Б. Т. Долинський, Г. І. Жара, І. А. Зязюн, А. К. Маркова, Г. М. Мешко, Л. М. Мітіна, Л. В. Мохнач, В. О. Орел та інші. Професія педагога – одна з найбільш енергоємних. Для її реалізації потрібні величезні інтелектуальні, емоційні та психічні витрати. Стресогенність закладена вже у самій природі педагогічної праці.

Перехід сучасної школи на особистісно-орієнтовані моделі освіти зумовлює підвищення вимог з боку суспільства до особистості викладача, його ролі у навчальному процесі. У практиці освітніх установ виникає проблема професійної деформації педагогів як відображення особистісних

протиріч між необхідною мобілізацією і наявністю внутрішніх енергоресурсів, що викликають досить стійкі негативні психічні стани. Вони проявляються у перенапруженні і перевтомі, що призводить до формування синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності, виникненню невротичних розладів, психосоматичних захворювань [1; 2].

**Мета дослідження** – обґрунтувати методику первинної профілактики професійного вигорання у педагогів засобами фізичного виховання.

**Задачі дослідження:** 1. Проаналізувати проблему виникнення синдрому професійного вигорання в сучасних підходах психологічної науки. 2. Дослідити основні чинники і симптоми професійного вигорання педагогічних працівників. 3. Охарактеризувати основні напрями профілактики професійного вигорання працівників освіти. 4. Підібрати засоби фізичного виховання для первинної профілактики професійного вигорання у педагогів.

**Об'єкт дослідження** – процес розвитку синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників.

**Предмет дослідження** – методика первинної профілактики професійного вигорання педагогів, основана на засобах фізичного виховання.

**Результати дослідження.** В експериментальному дослідженні брали участь 36 вчителів шкіл та викладачів вищих навчальних закладів різних рівнів акредитації м. Чернігова (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, Чернігівський національний технологічний університет, Чернігівський професійний ліцей побуту, Чернігівський юридичний коледж Державної пенітенціарної служби України).

Визначення рівня професійного (емоційного) вигорання педагогічних працівників проводили за методикою К. Маслач і С. Джексон, адаптованою Н. Водоп'яною та Є. Старченковою [4].

За результатами дослідження низький ступінь вигорання мають 11 осіб (30,6 %), середній – 13 осіб (36,1 %), високий – 5 осіб (13,9 %), і вкрай високий ступінь – 7 осіб (19,4 %). Серед респондентів з низьким ступенем вигорання кількість жінок і чоловіків приблизно однакова: 5 чоловіків (45,5 %) і 6 жінок (54,5 %). Середній ступінь вигорання більш властивий чоловікам: його мають 9 представників чоловічої статі (69,2 %) і 4 – жіночої (30,8 %). Високий ступінь вигорання виявлений у 2 чоловіків (40 %) і 3 жінок (60 %). Вкрай високий ступінь вигорання частіше спостерігається у жінок (85,7 %), ніж у чоловіків (14,3 %). Вікові особливості респондентів розподілились таким чином. Середній вік осіб, які мають низький ступінь вигорання, становить  $44,3 \pm 9,2$  роки, середній ступінь –  $46,2 \pm 9,7$  років, високий –  $47,5 \pm 18,5$  років, вкрай високий –  $41 \pm 7$  років.

Основними засобами фізичного виховання, які можна застосовувати для профілактики професійного вигорання працівників освіти є: вправи для профілактики порушень постави; вправи на активізацію, розігрів і розтягнення окремих (професійно вразливих) груп м'язів; дихальна гімнастика; вправи для очей; аутогенне тренування; самонавіювання; міорелаксація; танцювальна терапія; їзда на велосипеді; силова гімнастика; активні робочі перерви; корисні рухові звички (наприклад, піднімання сходами у швидкому темпі або через сходинку). Зрозуміло, що добирати засоби профілактики необхідно індивідуально, з урахуванням загального стану здоров'я респондента, його віку, рівня фізичного розвитку, особистих уподобань.

Засоби фізичного виховання можуть використовуватись як самостійно, так і в сукупності з психологічними і психовалеологічними методиками [1, 3].

Організація роботи зі збереження психічного здоров'я педагогів є однією з найбільш актуальних завдань сучасної системи освіти, а проблема профілактики професійного вигорання – однією з найважливіших психолого-педагогічних проблем, актуальних для особистісного та професійного розвитку сучасного педагога. В результаті проведеного експерименту з'ясовано, що ступінь професійного вигорання педагогів має вкрай високі значення у віці близько 41 року і здебільшого у жінок. Середній ступінь вигорання більше характерний для чоловіків. Високий ступінь вигорання спостерігається на етапах професійного становлення (вік до 30 років, стаж роботи до 5–7 років) та у похилому віці (стаж роботи від 35 років і вище). Пропоновані засоби фізичної культури враховують особливості рухової культури, яку повинен мати педагог, і є основою для побудови моделі первинної профілактики професійного вигорання педагогічних працівників.

#### **Література**

1. Жара Г. І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя / Г. І. Жара // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 107. / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – 388 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 136–139.

2. Жарая А. И. Практика формирования и сохранения здоровья будущего учителя / А. И. Жарая // Здоровье. Личность. Общество : сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 46–62.

3. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. – Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.

4. Опросник Профессиональное (эмоциональное) выгорание. Методика К. Маслач и С. Джексон. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-dagnostiki-sindroma-pv>

## САМОПРОЕКТУВАННЯ – ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛЯ

*Білик Н.І.*

*Полтава, Україна*

Сучасність вимагає від учителя творчо виявляти себе, самовизначатися, самопроектуватися і самореалізовуватися у своїй педагогічній діяльності. Це, у свою чергу, зумовлює перехід до нових технологій навчання, зорієнтованих на варіативність, суб'єктність, індивідуально-творчі, особистісно-центровані форми і методи підготовки вчителя у системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

У даному контексті перспективною, на наш погляд, є розроблення і поширення в чинній системі технології самопроекткування.

Освіта, що звернена до особистісних цінностей, ефективніша з гуманістичної точки зору. Вона спрямовує вчителя до самостійної роботи над своєю особистістю та професійною діяльністю, розвиваючи те, що найчутливіше до розвитку; посилює тяжіння вчителів до вироблення власних підходів, методів, прийомів виховання та навчання, що поєднують у собі прагнення до професійної своєрідності та бажання самореалізації в умовах власноруч розробленої педагогічної системи.

Аналіз умов, спрямованих на забезпечення продуктивної професійної самореалізації майбутніх учителів, на реалізацію потреб педагога в становленні його як суб'єкта особистісно-професійного розвитку, дозволив виявити протиріччя між:

– сучасними вимогами до особистісних і професійних якостей учителя і недостатнім урахуванням цих вимог у процесі курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників;

– прагненням учителя до актуалізації індивідуального потенціалу професіоналізму і недостатнім володінням способами саморозвитку і професійної самореалізації, що забезпечують ефективність педагогічної діяльності;

– актуальністю формування культури самопроекткування і готовності особистості до її саморозвитку як необхідного компоненту загальної і професійно-педагогічної культури, важливої професіографічної характеристики вчителя, з одного боку, і відсутністю теоретичних розробок змісту педагогічного процесу формування такої готовності в учителів, з іншого.

Теоретичні аспекти професійної самореалізації базуються на теоретико-методологічних працях Ю.К. Бабанського, І.Д. Беха, Б.С. Гершунського, С.У. Гончаренка, В.Г. Кременя, І.Я. Лернера; працях з дидактики професійної освіти М.І. Махмутова, Н.Г. Ничкало, М.М. Скаткіна, А.В. Хуторського та ін.

Загальною теоретико-методологічною основою дослідження є психологічна теорія самопроекткування як механізму розвитку особистості (В.І. Клейман та ін.), філософсько-антропологічні теорії самобудівництва людини (В.І. Розанов, Ж.-П. Сартр, В.С. Соловйов та ін.), педагогічна теорія самовиховання (С.Б. Єлканов, Л.І. Рувінський та ін.). Загальна психолого-педагогічна характеристика самопроекткування особистості як важливого компоненту самовдосконалення представлена в працях В.П. Бедерханової, В.С. Безрукової, І.Д. Беха, М.М. Боритко, В.К. Буряка, С.Б. Єлканова, І.А. Зязюна, Л.І. Зязюн, В.О.Сластьоніна, Ю.С. Тюннікова та ін.

Філософи і психологи розглядають самопроекткування як сутнісну природу людини, яка знаходить своє вираження в її «здатності будувати саму себе, а значить і змінювати зміст відповіді на питання про свою власну сутність» (О.М. Леонтьєв), як спосіб культурного самовизначення. У менеджменті обґрунтована ефективність використання самопроекткування як «навчання дією» (Л.Д. Гітельман).