

УДК 37.015:551.58
https://doi.org/10.33989/2075-146x.2020.26.227641

ВІТАЛІНА САГАЙДАК

ВАЛЕНТИНА ГРИНЬОВА

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

СТВОРЕННЯ ЗОНИ КОМФОРТУ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Сучасний учитель Нової української школи є постійно зануреним у свою роботу, а відтак забуває про першочергові особистісні потреби. Звідси ми можемо стверджувати, що зона комфорту є надзвичайно важливою, адже виконує безліч функцій, а, насамперед: знижує психологічну і душевну навантаженість, допомагає вчителю зняти перенапруження та поновити свої емоційні та фізичні ресурси; запобігає професійному вигоранню. Нами розглянуто учительську кімнату як зону комфорту для вчителя в Новій українській школі. Проаналізовано сучасні вимоги щодо облаштування учительської кімнати як місця праці та відпочинку. Розроблено авторський проект «Обладнання учительської кімнати як зони комфорту вчителя в Новій українській школі» з дотриманням усіх стандартів та рекомендацій. В процесі створення авторського проекту використано прийом «зонування» та «перетікання простору», що сприяє збереженню здоров'я та запобігає професійному вигоранню вчителів Нової української школи.

Ключові слова: зона комфорту для вчителя, Нова українська школа, обладнання, учительська кімната, здоров'я вчителя, професійне вигорання вчителя, оздоровче середовище

Постановка проблеми в загальному вигляді та вказівка на її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Реалії сучасного суспільства та жорсткі вимоги впливають фактично на кожну професію, однак найбільш значний вплив спостерігається на тих професійних галузях, які надають допомогу іншим. Вчительство є найяскравішим прикладом такої ситуації, це пов'язано з постійними зобов'язаннями та широкою базою знань, яка постійно поповнюється, тим самим вимагаючи від учителів весь час вчитися і розвиватися професійно. Не менш важливим є і той фактор, що в Україні професія вчителя, зазвичай, асоціюється з жіноцтвом (Морська, 2011 с. 54). Тобто, жінка, окрім своїх звичних справ (піклування про дітей, обсервію родинного гнізда, уваги до чоловіка), повинна піклуватися ще й про школярів, віддаючи частину свого емоційного багатства іншим людям, які є абсолютно чужими, але водночас і такими рідними з моральної точки зору. Це безумовно веде, насамперед, до емоційного виснаження та синдрому професійного вигорання. Крім того, зникають такі необхідні фахові аспекти, як задоволення від професії та відчуття успіху, що далі спричиняють деперсоналізацію і, нарешті, недооцінювання своєї професійної придатності, професіоналізму.

Виняткове значення для створення емоційної стійкості вчителя та для запобігання професійного вигорання педагога має оптимальна організація просторового середовища. Учительська кімната, облаштована з дотриманням усіх вимог та рекомендацій, буде не лише створювати сприятливі умови для якісної праці, але й стане чудовим місцем релаксації. Оскільки вона поєднує дві функції: роботу вчителя з підготовки до уроків та відпочинок, то для цього необхідно створювати комфортні умови, розділяючи ці два процеси між різними зонами, кожна з яких відповідним чином меблюється, обладнується та має власний характер: більш діловий у робочому просторі, тепліший та вільний – у зонах відпочинку та спілкування.

Зона відпочинку має стати місцем, де вчителі шукають поради, підтримують один одного, радіють успіхам. Тут часто лунають жарти і сміх, а це, в свою чергу, допомагає вчителю бути позитивним, енергійним і щасливим протягом усього робочого дня (Сагайдак, Гриньова, 2020, с.75-77).

Аналіз найвагоміших публікацій, у яких започатковано розв'язання досліджуваної проблеми й на які спирається автор. Зона комфорту – норма життєвого балансу, показник успішності людини, засіб оцінки здоров'я. Зона комфорту вчителя пов'язана з особливостями індивідуального здоров'я, обумовленого виконанням професійних обов'язків та особистим професійним становленням (Гриньова, Сагайдак, 2020, с.86-87). Зона комфорту – це межі життєвого простору у яких ми відчуваємо відносний психологічний (Саторин. 2010) комфорт. У вчителів вона пов'язана з оптимальними умовами для організації навчання та виховання учнів.

Науковці здійснюють діагностику здоров'я вчителів, визначаючи причинно-наслідкові зв'язки різних аспектів професійної діяльності, а саме: за впливом сфер професійної діяльності (Sarah. 2015 с.60-70); за проявами компонентів професійного стресу (Водопьянова. 2009. С.336); за результатами поглибленого медичного огляду, аналізу причин захворюваності й тимчасової непрацездатності педагогів (Латіна. 2008. с.22); за даними таких методик, як комп'ютерна стабілографія та електротензодинамометрія (Носко. 2014. с.180-182). Розглядаючи поняття зони комфорту як основного елемента професійного становлення й розвитку особистості, зокрема, вчителя, буде доречно звернути увагу на певні аспекти:

- сфера праці як предиктор професійного здоров'я (Sarah. 2015. с.60-70);
- рівновага між «життям на роботі» і «звичайним життям» (Трейси. 2014. с.144);

- вибір професії, який буде задовільняти як власні бажання та схильності людини так і матиме певний вплив зовнішніх обставин на первинну та вторинну профорієнтацію (Zhara. 2015. с.60-70).
- динаміка зони комфорту на допрофесійному етапі, етапі професійної підготовки, етапі інтродукції у професію та на поточному етапі дослідження (Zhara. 2015. с.60-70).

Вирішення досі не вирішених аспектів проблеми, яким присвячено цю статтю. Дослідження рівнів професійного вигорання вчителів загальноосвітніх шкіл за період з 2019 по 2021рр. показало, що низький рівень мають 21% респондентів, 30.5% - середній, 33% - високий, 15.5% - вкрай високий. Порівняння зони комфорту учителів із різними рівнями професійного вигорання засвідчило, що в респондентів зі збільшенням рівня вигорання зона комфорту звужується. Аналіз динаміки зони професійного комфорту вчителів показав, що її розширення впливає на збереження їх індивідуального здоров'я, запобігає професійному вигоранню (Гриньова, Сагайдак, 2020, с.86-87). Розширення зони професійного комфорту розглядається нами як основа зберігання індивідуального здоров'я вчителя.

Формулювання мети й завдань статті. Метою нашої роботи є обґрунтування причин професійного вигорання вчителя та необхідності створення зони комфорту в Новій українській школі. Основні завдання:

1. Дати визначення синдрому вигорання як активній стресовій реакції.
2. Розглянути учительську кімнату як зону комфорту вчителя.
3. Розглянути факти про проблему професійного вигорання педагогів.
4. Ознайомитися з методами діагностики симптомів досліджуваного питання.
5. Виділити основні етапи професійного вигорання.

Вклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Нова українська школа – це місце цікавого та комфортного навчання. Тут панує атмосфера довіри, взаємопідтримки та взаємоповаги; використовуються сучасні технології навчання, а учнів оточує зручне та цікаве середовище. Сучасний учитель – це друг, помічник у пізнанні світу, партнер у вихованні особистості (Електронний ресурс. 2020). Він працює як з дітьми, так і з батьками. Як ми бачимо дана реформа загальної середньої освіти, яку реалізує Міністерство освіти й науки України, внесла безліч корективів, а подекуди й колосальних змін у життя школи, починаючи переустаткуванням навчального середовища початкової школи й закінчуючи змінами у профільній середній освіті. Не залишилося осторонь і питання стосовно функціонування сучасної учительської кімнати, адже цей кабінет займає надзвичайно важливе місце у кожному закладі середньої освіти; місце, де кожен учитель може не тільки підготуватися до уроку, але й відпочити. Отже, ми розглядаємо учительську кімнату як зону комфорту вчителя, тому для оформлення даного простору потрібно з великою відповідальністю підібрати усі необхідні матеріали, вибрати стиль та усі елементи інтер'єру. Окрім цього необхідно пам'ятати, що оформлення простору учительської кімнати в школі має не лише естетичне, а й виховне значення (Електронний ресурс). Для його здійснення необхідно брати до уваги як загальний стиль будівлі навчального закладу так і її окремих приміщень.

Синдром вигорання – активна стресова реакція, що формується під дією безжальних виробничих та емоційних вимог, які виникають від надмірної відданості людини праці. Окрім цього спостерігається зневага до особистого життя та відпочинку. Зазвичай синдром професійного вигорання виявляється саме в педагогів, працівників соціальних служб та психологів, адже їхня діяльність, не зважаючи на те, чи то комунікація, чи взаємодія, завжди спрямована на певну співпрацю з іншими людьми (Балакірева, 2015, с. 7).

Результати досліджень багатьох науковців показують, що найбільш вразливою до вигорання є молодь віком від 19 до 25 років, яка при зіткненні з реальністю, що не відповідає її очікуванню, отримує емоційний шок. Також часто можна спостерігати професійне виснаження у віці 30 років, причому основною його причиною вважається психологічна криза.

Основні фактори синдрому вигорання поділяються на дві великі за обсягом частини: чинники зовнішньої сфери (умови та оточення, що мають певний впливають на людину) та внутрішні чинники (індивідуально-психологічні риси людини).

Серед причин, які спонукають до професійного вигорання, головною вважається психологічна і душевна перевага (Скугаревская, 2002, с. 3) і пояснюється вона тим, що як внутрішні, так і зовнішні вимоги довгий час мають перевагу над, так званими, внутрішніми й зовнішніми джерелами, відповідно у особи змінюється життєвий баланс, що обов'язково призводить до проявів синдрому емоційного вигорання, а цей спричиняє вигорання усіх інсентивів до успішної праці, що й прийнято вважати синдромом професійного вигорання.

Наведемо приклад ілюстрації вище сказаного з професійної діяльності вчителя. Академічне навантаження педагога складає 21-26 годин на тиждень, але, окрім цього, ще 12-17 годин приділяється на всі інші види педагогічної діяльності. Отже, трудовий тиждень вчителя становить в середньому 34–44 години. Такі перевантаження провокують виснаження як психологічних так і фізичних сил, а далі призводять до професійного вигорання. На сьогодні наукові бази виділяють понад 100 різних ознак професійного вигорання (Ронгинская, 2002, с. 85). Їх умовно розділяють на п'ять груп:

- фізичні (переважно фізичного характеру, знесилення; певні зміни маси тіла; безсоння; зниження імунітету; погіршення загального стану здоров'я: задуха; часті приступи нудоти; запаморочення; підвищена пітливість; млявість; тремор, стрибки кров'яного тиску; виразки; порушення роботи серцево-судинної системи);

- емоційні (скептицизм, позбавлення чуйності у роботі й у власному житті, малий запас почуттів, відсутність зацікавлення, відчуття неспроможності та безпорадності, ворожість, обурення, хвилювання, підвищення ірраціональної схвилюваності й, неспроможність сконцентруватися, відчай; почуття провини, істерика, сердешні муки; втрата ідеалів та сподівань на перспективне, щасливе майбутнє; підвищення ступеня деперсоналізації своєї особистості й оточуючих). Для виснаженої людини усі здаються одноманітними, а сама вона почуває себе самотньо.

- поведінкові (байдуже відношення до режиму дня, особистої гігієни та раціону харчування; постійна втома, що спостерігається у зовнішньому вигляді; надмірна лінь або ж навпаки занадто висока працездатність, яка в кінцевому

результаті призведе до повної апатії; відмова від перерв для відпочинку; початок паління, вживання алкоголю тощо; агресивне або зневажливе ставлення до оточення).

- інтелектуальні (зниження або зникнення інтересу до засвоєння нової інформації та до пошуку альтернативних рішень задля розв'язку різноманітних ситуацій; втрата власної перспективи та смаку до життя; відмова від збагачення професійних знань). Праця для виснаженої людини не приносить задоволення, а просто є певною місією, яку необхідно пройти до кінця.

- соціальні (відсутність захопленя; зниження потягу до спілкування; особиста замкнутість; відсторонення від справ трудового колективу, друзів та родини; почуття самотності; низька соціальна активність, відчуття ізольованості; непорозуміння з іншими людьми).

Проаналізувавши наукові здобутки, може виділити декілька основних етапів професійного вигорання, які найбільш яскраво відображають даний стан людини. До них належить:

Емоційне виснаження. Перед розвитком професійного вигорання зазвичай спостерігається надзвичайна активність у сфері діяльності. Людина повністю віддає весь свій час та сили лише роботі, відставляючи на задній план особисті потреби. З часом напруження викликає як фізичне так і емоційне виснаження і людина починає відчувати втому, яку не може усунути навіть повноцінний сон. А коли напруження починає зменшуватися, то стан особи нормалізується, однак як тільки вона повертається у своє стабільне русло та починає працювати, то виснаження ще більшою хвилею охоплює її, провокуючи особисте відчуження.

Особистісне відчуження (Yadama, 1995, с. 191). Це стан людини, що виявляється, насамперед, у відсутності певного емоційного забарвлення у ставленні до інших. У педагогів такий період можна простежити за такими проявами як відсутність співпереживання та байдуже ставлення до перемог і невдач учнів. Причому такий стан являє собою надійний бар'єр, який має на меті захист від стресових ситуацій, що можуть статися кожної миті. Якщо ж людина знаходиться на завершальній стадії професійного вигорання, то до прояву реакцій її не провокує взагалі ніщо – ні позитивні фактори, ні негативні. Адже на цьому етапі вона повністю втратила зацікавлення до учнів, і для неї вони як особистості ніяким чином не сприймаються, а навіть навпаки – дратують своєю присутністю.

Відчуття втрати власної ефективності (Crane, 1988, с. 212) або, іншими словами, падіння рівня самооцінки. Явище, що проявляється у втраті інтересу до професійного розвитку. Людина перестає бачити перспективу, втрачає смак до своєї праці та вважає себе фахово не спроможною у виконанні поставлених цілей. У неї зникають будь-які сподівання та надії. Такі змішані відчуття приводять до цілковитої зневіри у подальшій здатності займатися вчителюванням. Окрім цього людина настільки занепадає духом, що навіть не має сил та бажання змінити дану ситуацію. Далі педагог втрачає свою компетентність і, відповідно, покидає даний вид діяльності або ж навпаки, продовжує навчати учнів, однак через його не стабільний стан часто спостерігаються ті чи інші сплески емоцій, які в кінцевому етапі призводять до певних психічних розладів, які не можливо усунути без допомоги спеціалістів. Окрім цього, емоційно нестабільний вчитель не може якісно подавати дітям навчальний матеріал, а це у свою чергу призводить до зниження успішності в класі та до нестачі знань.

На плечі сучасного вчителя покладено безліч завдань, при виконанні яких відбувається глобальне виснаження організму як з моральної так і з фізичної точки зору.

На стан динаміки професійного здоров'я вчителя впливає безліч факторів. Серед них є і фактори ризику, і благополуччя. Дослідники Блінова Н., Козин Е., Литвинова Н. виділяють три групи факторів ризику (Козин, 2000, с. 192):

- перша група поєднує у собі усі умови дійсності навчальної діяльності – розміри та устаткування класів; вентиляцію навчальних приміщень; природне та штучне освітлення; поліграфічні параметри посібників та підручників, тобто усе те, що обов'язково потребує нормування.

- основним завданням другої групи факторів ризику є зображення інформаційного боку навчальної діяльності, тобто організації навчального процесу та навчального навантаження.

- третя група факторів ризику – відображає манеру відносин педагога з учнями та колегами, адже нікому не секрет, що емоційний стан людини залежить від ставлення до неї оточуючих. Тому соціальна незахищеність, низький статус вчительської професії, проблеми взаємодії педагога з учнями та їх батьками, непорозуміння в робочому колективі, інформаційне перевантаження призводять до зниження імунітету і, відповідно, до виникнення різноманітних захворювань.

Основними факторами ризику, що призводять до погіршення стану здоров'я й до зниження працездатності є емоційна витратність, стресові ситуації у педагогічній діяльності, не забезпеченість шкіл релаксаційними зонами та необізнаність педагогів у питаннях охорони праці.

Отже, підготовка планів уроків і робочих планів; письмові звіти та індивідуальні плани навчання; збір та аналіз інформації стосовно досягнень учнів; облік та аналіз відвідуваності та інформації про дисципліну; безпосередня робота зі всіма учасниками освітнього процесу: учнями, батьками, колегами, керівними органами. Все це залишає відбиток на здоров'ї вчителя і відповідно призводить до професійного виснаження. Саме в цей час необхідно замислюватися про оздоровчі аспекти діяльності і найперше – це зона комфорту (відпочинку) вчителя (Гриньова, Сагайдак, 2020, с. 75-77).

Коли говорять про зону комфорту, то мають на увазі не лише зовнішні обставини, що створюють людині зручність, але й внутрішні життєві рамки, в яких вона відчуває себе захищеною від усіх проблем (Козлов. Електронний ресурс). Це простір, де все стало, знайоме та очікуване. Зону комфорту завжди оцінюють звичайними зразками поведінки людини, тобто її звичками у яких вона себе відчуває затишно.

Оскільки ми розглядаємо зону комфорту як аспект збереження здоров'я сучасного вчителя в новій українській школі, то необхідно зазначити, що він напряму пов'язаний та визначається багатьма едифікаторами, тобто умовами й компонентами. Причому одна частина з них впливає позитивно на стан професійного здоров'я фахівця, а друга всупереч – допомагає розвитку передхвороби й хвороби (Бойчук, 2017, с. 126).

Здоров'я як фізичний стан кожного сучасного педагога є важливою складовою, яка гарантує вдале виконання ним педагогічної діяльності й забезпечує самореалізацію у професії. Від нього, насамперед, залежить формування в учнів позитивних емоцій, оптимістичного сприймання до дійсності, відповідальності, впевненості в собі, працелюбства, незалежності, почуття гумору, доброзичливості, терпимості тощо.

До основних факторів, які позитивно впливають на збереження здоров'я вчителя відносять: схвальну оцінку учня (високий показник при виконанні самостійної роботи, контролю знань, першість в конкурсах, змаганнях, олімпіадах тощо) (Мешко, 2015, с. 106); дружня атмосфера у педагогічному колективі, взаємодопомога між колегами, належний статус і повага; професійний ріст; моральні та матеріальні заохочення; подяка учнів та їх батьків.

Висновки з дослідження та перспективи подальшої розробки цього тематичного напрямку. Учителю, який має вищеописані прояви професійного вигорання, не може позитивно впливати на формування особистості учня, адже відсутність потягу до позитивних змін, професійного розвитку, кар'єрного росту; зневажливе ставлення до творчого мислення у розв'язанні педагогічних ситуацій, неминуче призводять до регресу особистості. Такий педагог вже не стане найкращим другом для вихованця, не буде помічником та не допоможе у вирішенні певної ситуації. Окрім цього будь-який навчальний матеріал буде подаватися сухо, тому учні не винесуть після таких занять жодного висновку. Дослідження показують, що у дітей, які навчаються у професійно згорілих вчителів частіше спостерігається занепокоєння та невпевненість у собі. Через переважання негативних емоцій на їх обличчі проявляється певна обтяженість. Діти стають хворобливими, а їх настрої зазвичай похмурий.

Симптоми професійного вигорання важко виявити не маючи певного досвіду та розуміння усієї ситуації, адже розвиток даного явища починається задовго до самого прояву. Повсякденні заняття різного спрямування та відсутність вільного часу призводять до того, що навіть ті вчителі, які добре знаються у даній темі, не помічають у собі змін і, відповідно, не мають можливості змінити ситуацію, тому їх спіткає безліч труднощів як у професійному так і у особистому житті.

Розглянувши безліч фактів, ми вважаємо, що проблема професійного вигорання є надзвичайно поширеною та небезпечною для здоров'я, тому має зайняти одне з основних місць у навчальних програмах педагогічного спрямування.

Крім того, якнайшвидшого рішення потребує проблема належного діагностування симптомів досліджуваного питання у формі різноманітних засобів (тестів, бесід, опитування), що дали б змогу педагогам самостійно ідентифікувати прояви професійного вигорання й визначити індивідуальну тактику його подолання.

З вище викладеного ми бачимо, що сучасний учитель нової української школи є постійно зануреним у свою роботу, а відтак забуває про першочергові особистісні потреби. Звідси ми можемо стверджувати, що зона комфорту є надзвичайно важливою, адже виконує безліч функцій, а, насамперед: знижує психологічну і душевну навантаженість, допомагає вчителю зняти перенапруження та поновити свої емоційні та фізичні ресурси; запобігає професійному вигоранню.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективним напрямком майбутніх досліджень є психолого-педагогічні умови продуктивного використання розробленої авторської зони комфорту в Новій українській школі, що сприятиме збереженню здоров'я вчителів і запобігатиме їх професійному вигоранню.

Список використаних джерел

- Балакірева, К. О. (2015). *Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання»: проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні»*. Київ.
- Бойчук, Ю. Д. (Ред.). (2017). *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія*. Харків: Вид-цв Рожко С. Г.
- Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодіагностика стресса*. Санкт-Петербург: Питер.
- Гриньова М. В., Сагайдак В. Р. (2020). Зона професійного комфорту вчителя. В кн. С. В. Пилипенко (Ред.), *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (с. 86-87). Полтава: Астроя.
- Інновація. Современная учительская: как оборудовать кабинет делового общения преподавателей*. Взято с https://n-72.ru/company/news/sovremennaya_uchitelskaya_kak_oborudovat_kabinet_delovogo_obshcheniya_prepodavateley/.
- Козин, Э. М., Блинова, Н. Г., Литвинова, Н. А. (2000). *Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений*. Москва: ВЛАДОС.
- Країна стендів. Оформлення учительської в школі стендами*. Взято з <https://kraina-stendiv.com.ua/oformlennya-uchitelskoi-v-shkoli/>.
- Латіна, Г. О. (2008). *Фізіолого-гігієнічні аспекти професійної діяльності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів*. (Автореф. дис. канд. біол. наук). Київ.
- Мешко, Г. М. (2015). Аналіз детермінант професійного здоров'я вчителя в контексті завдань педагогіки здоров'я. *Педагогічний альманах*, 25, 106-112.
- Морська, Л. І. (2011). Професійне вигорання українського педагога: міф чи реальність? *Професійна освіта. Наукові записки. Серія: Педагогіка*, 2, 54-58.

- Носко, М. О., Шелупець, Л. Г., Багінська, О. В., Самоненко, С. Б. (2014). Удосконалення діагностичного компоненту в процесі реалізації проекту «Школа сприяння здоров'ю». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 115, 180-182.
- Ронгинская, Т. И. (2002). Синдром выгорания в социальных профессиях. *Психологический журнал*, 23, 3, 85-95.
- Сагайдак, В. Р., Гриньова, М. В. (2020). Облаштування зони комфорту для сучасного вчителя в Новій українській школі. В кн. В. В. Оніпко (Ред.), *Біорізноманіття: теорія, практика, формування здоров'язберезувальної компетентності у школярів та методичні аспекти вивчення у закладах освіти*: матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (с. 75-77). Полтава: Астроя.
- Саторин, И. *Зона комфорта*. Взято с <https://progressman.ru/2011/04/cage/>
- Скугаревская, М. М. (2002). Синдром эмоционального выгорания. *Медицинские новости*, 7, 3-9.
- Трейси, Б. (2014). Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности. Москва: Манн, Иванов и Фербер.
- Crane, M. (1988). Why burn-out doctors get suet more often. *Medical Economics*, 75(10), 210-212.
- Sarah, S. Brom, Gabriele, Buruck, Irén, Horváth, Peter, Richter, Michael, P. Leiter (2015). Areas of worklife as predictors of occupational health – A validation study in two German samples. *Burnout Research*, 2, 2-3, 60-70. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.001>.
- Yadama, G., & Drake, B. (1995). Confirmatory factor analysis of the Maslach Burnout Inventory. *Social Work Research*, 19, 184-192.
- Zhara, H. (2014-2015). Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem. *European Humanities Studies: State and Society*, 4, 136-149.

References

- Balakirieva, K. O. (2015). *Metodychni rekomendatsii dlia spetsialistiv sotsialnykh sluzhb "Profilaktyka ta podolannia profesiinoho ta emotsiinoho vyhorannia" [Methodical recommendations for specialists of social services "Prevention and overcoming of professional and emotional burnout"]*: proekt Prohramy rozvytku OON "Pidtrymka reformy sotsialnoho sektoru v Ukraini". Kyiv [in Ukrainian].
- Boichuk, Yu. D. (Ed.). (2017). *Zahalna teoriia zdorov'ia ta zdorov'iazberezhennia [General theory of health and health]*: kolektyvna monohrafiia. Kharkiv: Vyd-ts Rozhko S. H. [in Ukrainian].
- Crane, M. (1988). Why burn-out doctors get suet more often. *Medical Economics*, 75(10), 210-212.
- Hrynova M. V., & Sahaidak V. R. (2020). Zona profesiinoho komfortu vchytelia [Teacher's professional comfort zone]. In S. V. Pylypenko (Ed.), *Biologichni, medychni ta naukovo-pedahohichni aspekty zdorov'ia liudyny [Biological, medical and scientific-pedagogical aspects of human health]*: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 86-87). Poltava: Astraiia [in Ukrainian].
- Innovatciia. Sovremennaia uchitelskaia: kak oborudovat kabinet delovogo obshcheniia prepodavatelei [Innovation. Modern teachers' room: how to equip a classroom for teachers' business communication]*. Retrieved from https://n-72.ru/company/news/sovremennaya_uchitelskaya_kak_oborudovat_kabinet_delovogo_obshcheniya_prepodavateley/ [in Ukrainian].
- Kozin, E. M., Blinova, N. G., & Litvinova, N. A. (2000). *Osnovy individualnogo zdorovia cheloveka: Vvedenie v obshchuiu i prikladnuiu valeologiiu [Fundamentals of Individual Human Health: An Introduction to General and Applied Valeology]*: ucheb. pos. dlia stud. vyssh. ucheb. zavedenii. Moskva: VLADOS [in Russian].
- Kraina stendiv. Oformlennia uchytelskoi v shkoli stendamy [Country stands. Registration of teachers in the school stands]*. Retrieved from <https://kraina-stendiv.com.ua/oformlennya-uchitelskoi-v-shkoli/> [in Ukrainian].
- Latina, H. O. (2008). *Fiziolooho-hihienichni aspekty profesiinnoi diialnosti vchyteliv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Physiological and hygienic aspects of professional activity of teachers of secondary schools]*. (Extended abstract of PhD diss.). Kyiv [in Ukrainian].
- Meshko, H. M. (2015). Analiz determinant profesiinoho zdorov'ia vchytelia v konteksti zavdan pedahohiky zdorov'ia [Analysis of the determinants of occupational health of teachers in the context of the tasks of health pedagogy]. *Pedahohichniy almanakh [Pedagogical almanac]*, 25, 106-112 [in Ukrainian].
- Morska, L. I. (2011). Profesiine vyhorannia ukrainskoho pedahoha: mif chy realnist? [Professional burnout of a Ukrainian teacher: myth or reality?]. *Profesiina osvita. Naukovi zapysky. Serii: Pedahohika [Professional education. Proceedings. Series: Pedagogy]*, 2, 54-58 [in Ukrainian].
- Nosko, M. O., Shelupets, L. H., Bahinska, O. V., & Samonenko, S. B. (2014). Udokonalennia diahnostychnoho komponentu v protsesi realizatsii proektu "Shkola spriyannia zdorov'iu" [Improving the diagnostic component in the implementation of

the project "School of Health Promotion"]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences]*, 115, 180-182 [in Ukrainian].

- Ronginskaia, T. I. (2002). Sindrom vygoraniia v sotsialnykh profesiakh [Burnout syndrome in social professions]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*, 23, 3, 85-95 [in Russian].
- Sahaidak, V. R., & Hrynova, M. V. (2020). Oblashtuvannia zony komfortu dlia suchasnoho vchytelia v Novii ukrainskii shkoli [Arrangement of a comfort zone for a modern teacher in the New Ukrainian School]. In V. V. Onipko (Ed.), *Bioriznomanittia: teoriia, praktyka, formuvannia zdorov'iazberezhuvanoi kompetentnosti u shkolariv ta metodychni aspekty vyvchennia u zakladakh osvity [Biodiversity: theory, practice, formation of health competence in schoolchildren and methodological aspects of studying in educational institutions]: materialy Vseukr. nauk.-prakt. onlain-konf. (pp. 75-77)*. Poltava: Astraia [in Ukrainian].
- Sarah, S. Brom, Gabriele, Buruck, Irén, Horváth, Peter, Richter, Michael, P. Leiter (2015). Areas of worklife as predictors of occupational health – A validation study in two German samples. *Burnout Research*, 2, 2-3, 60-70. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.001>.
- Satorin, I. *Zona komforta [Comfort zone]*. Retrieved from <https://progressman.ru/2011/04/cage/> [in Russian].
- Skugarevskaia, M. M. (2002). Sindrom emotsionalnogo vygoraniia [Burnout syndrome]. *Meditsinskie novosti [Medical news]*, 7, 3-9 [in Russian].
- Treisi, B. (2014). *Vyidi iz zony komforta. Izmeni svoju zhizn. 21 metod povysheniia lichnoi effektivnosti [Get out of your comfort zone. Change your life. 21 methods to improve personal effectiveness]*. Moskva: Mann, Ivanov i Ferber [in Russian].
- Vodopianova, N. E. (2009). *Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
- Yadama, G., & Drake, B. (1995). Confirmatory factor analysis of the Maslach Burnout Inventory. *Social Work Research*, 19, 184-192.
- Zhara, H. (2014-2015). Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem. *European Humanities Studies: State and Society*, 4, 136-149.

SAGAIK V., GRONOVA V.

Poltava V. G. Korolenko national pedagogical University, Ukraine

CREATION OF A COMFORT ZONE FOR A TEACHER IN A NEW UKRAINIAN SCHOOL

The modern teacher of the New Ukrainian School is constantly immersed in his work, and thus forgets about the priority personal needs. From here we can say that the comfort zone is extremely important, because it performs many functions, and, above all: reduces psychological and mental fatigue, helps the teacher to relieve stress and renew their emotional and physical resources; prevents professional burnout. We considered the teacher's room as a comfort zone for teachers in the New Ukrainian School. The modern requirements for the arrangement of the teacher's room as a place of work and rest are analyzed. The author's project "Equipment of a teacher's room as a comfort zone for teachers in the New Ukrainian School" was developed in compliance with all standards and recommendations. In the process of creating the author's project, the technique of "zoning" and "flow of space" was used, which promotes the preservation of health and prevents the professional burnout of teachers of the New Ukrainian School.

Key words: teacher comfort zone, New Ukrainian school, equipment, teacher's room, teacher's health, teacher burnout, wellness environment

Стаття надійшла до редакції 02.11.2020 р.