

Література

1. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості – К., 1989.
2. Резниченко М.А. Учитель школи: можливості професійного росту //Начальна школа. – 2006. – № 11.-С. 25-30.
3. Пилюгина С.А. Повышение квалификации учителя в школе //Инновации в образовании. – 2006. – № 4. – С. 155-174.
4. Работнов Т.А. Луговедение. – М.: Моск. унив. – 1974. – 283 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЧЕРЕЗ ПСИХОТЕРАПІЮ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ

Пивовар Н.М., Хілінська Т.В. (Полтава)

Медико-психологічні обстеження сучасних вчителів свідчать про те, що близько 85% з них переживають випробовують в школі стан стійкого стресу. Це є причиною нервових відхилень, зокрема, неврозів (за офіційними даними ними страждає близько 70% вчителів) і різних соматичних захворювань, перш за все – серцево-судинної системи.

Проведені нами валеологічні дослідження дозволяють дати більш ґрунтовну картину стану здоров'я вчителів.

Лише 9,6% вчителів відчувають себе достатньо здоровими. У них підтримується відносно високий рівень працездатності і немає хронічних захворювань. Більшість з них володіє від природи «залізними нервами», або навчилися добре відновлюватися після психічної напруги і стомлення. Серед причин, які обумовлюють такий стан здоров'я, виділяються наступні: добрі природні (генетичні) дані, благополуччя у сім'ї (повноцінний сон, нормальне харчування, гармонійне статеве життя), а також заняття фізичними вправами і загартовування. У багатьох випадках у вчителів цієї групи позитивний вплив на здоров'я здійснює школа, точніше – задоволення від педагогічної праці.

У 34,6% обстежених вчителів у настрої та здоров'ї переважають тільки негативні тенденції. Найбільш типові для них – нервово-психічні розлади (включаючи депресивні стани), стомлення і перевтома, погіршення зору, болі в різних відділах хребта, а також серцево-судинні захворювання й алергічні стани. Негативні тенденції у стані здоров'я найчастіше за все пов'язані з психічними напруженнями у школі, суспільних місцях, вдома, а також з поганою спадковістю і хронічними захворюваннями. Рідше вони обумовлені гіподинамією, розладами на ґрунті сексуальних відносин, магнітними бурями і забрудненням навколишнього середовища. Протистояти негативним тенденціям у своєму здоров'ї дана група вчителів намагається головним чином за допомогою лікувальних процедур і відпочинку.

Отже, ними недооцінюється роль таких важливих засобів підтримки життєдіяльності, якими є методи психосаморегуляції, фізичної культури і загартовування.

У більшості обстежених вчителів (55,8%) у структурі стану здоров'я виявляються достатньо суперечливі тенденції. Так, у 19,2% вчителів при відносно доброму соматичному здоров'ї, виявляються незначні нервово-психічні відхилення, а також порушення у функціональному стані окремих органів і систем. Це виражається у підвищеній збудливості і втомленості, коливаннях маси тіла, зниженні розумової і фізичної працездатності (або підтримці розумової працездатності за рахунок зниження фізичної). Погіршення самопочуття, як правило, обумовлено неблагополуччям у сім'ї, психічною напругою у школі, нерациональним харчуванням, поганою спадковістю і шкідливими звичками. У 36,6% вчителів у структурі стану здоров'я виявляється по дві або три різноспрямовані виражені тенденції. Наприклад, знижуються соматичні і психічні резерви здоров'я, але підтримується достатньо високий рівень працездатності; виникають депресивні стани і знижується працездатність при добрій здатності до відновлення сил; зберігається здорова психіка, але погір-

ршується зір і т.д. У кожному випадку причини тенденцій, що склалися, у стані здоров'я достатньо індивідуальні.

Отримані суб'єктивні моделі здоров'я вчителів (як результат їх самоаналізу) дозволили нам визначити перелік найбільш властивих їм форм патології. Перш за все необхідно відзначити, що близько 80% обстежених страждають на хронічні захворювання. У ранговому розподілі захворювань перше місце займають психічні розлади і хвороби нервової системи, що саме по собі є тривожним фактом, а, крім того, у професійному плані поглиблює нестійкість психоемоційних станів учнів. Далі слідують розлади зору, серцево-судинні, шлунково-кишкові захворювання, алергічні стани, остеохондрози і головні болі невстановленої етіології. Отримана картина, в цілому, відповідає об'єктивним медичним даним.

Не менше важливий результат дослідження полягає і в тому, що відхилення у стані здоров'я вчителів (на думку самих же вчителів) у значній мірі обумовлений психічною напругою, яку вони переживають у школі. Відповідно, інтерес представляють і дані про домінуючі у них у школі настрої та чинники, які обумовлюють ці настрої.

Лише у 15,7% вчителів на роботі домінують позитивні психічні стани. Цим вчителям у школі цікаво, вони активні, часто переживають натхнення і, як правило, упевнені в собі. В той же час, вони можуть відчувати хвилювання і стомлення. Останнє, проте, розглядається ними як необхідна умова творчої самовіддачі, тобто продуктивної педагогічної діяльності. Комфортний стан характерний для вчителів, у яких склалися доброзичливі офіційні відносини з учнями і адміністрацією школи, а також добрі неофіційні взаєностосунки з колегами по роботі. Значна частина вчителів (73,8%) знаходиться в школі у змінному настрої. Причому у них може виявлятися від двох до чотирьох стійких психічних станів. Наприклад, радісне збудження, що виникає від спілкування з колегами, або від успішної взаємодії з учнями, може змінитися у них роздратуванням у ході педагогічної ради або класної години. Активність і упевненість, пов'язана з проведенням відкритого уроку, можуть перейти у депресивний стан і апатію в результаті конфлікту з іншими вчителями, або відчуття безпорадності перед нестаранністю (або грубістю) окремих учнів. Пояснення нової теми в одному випадку може супроводжуватися натхненням, а в іншому викликати у вчителя психічну напругу і втомленість.

У 10,5% обстежених вчителів у школі переважають негативні настрої. Ці вчителі, як правило, не одержують задоволення від своєї роботи. Одні з них проявляють у школі стриманість і терпіння, що, мабуть, говорить про достатньо розвинуту у них здатність до саморегуляції, а інші, навпаки, відчувають сильну нервово-психічну напругу, змішану із засмученням і роздратуванням, яка, як правило, виливається у стресовий стан. Важливо відзначити, що у даній категорії вчителів немає вираженого інтересу до своєї професійної діяльності. Іншими словами, їх відношення до роботи носить переважно формальний (а не творчий) характер. Мабуть, у цьому криється головна причина їх психічного дискомфорту.

Приведені дані показують, що більшість вчителів знаходиться у школі в стані різного ступеня психічного неблагополуччя. Психічна напруженість, фрустрація, депресивні і інші негативні стани, які виявляються у вчителів, підтверджують відомий висновок про те, що робота вчителя відноситься до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці.

На нашу думку, негативні тенденції в психічному статусі вчителів (відповідно, в їх здоров'ї) у значній мірі пов'язані з авторитарним стилем педагогічної діяльності, яка знаходиться в суперечності з базовими (природно обумовленими) потребами учнів, а отже, й інтересами самих вчителів. Річ у тому, що примусово-інформаційний характер навчання в школі викликає деформацію мотиваційної і смислової сфери учнів, що негативно позначається як на їх психічному і соматичному стані, так і етичній і соціальній поведінці, тобто відношенні до навчання.

Більшість сучасних вчителів (80%) не займається належним чином своїм здоров'ям і є хворими людьми – вони погано організують свою професій-

ну діяльність, не дотримуються у достатній мірі правил здорового способу життя і потребують валеологічної допомоги.

Вибудуємо логічний ланцюжок: того, хто здатен виконувати професійну діяльність, справедливо називають професіоналом; відтак того, хто не здатен цього робити, логічно таким не можна вважати. Якщо ми втрачаємо можливість виконувати свою професійну діяльність через недбале ставлення до себе, до свого здоров'я, то ми — не професіонали. Мало того, якщо ми упустимо себе, втратимо енергію, то не зможемо не лише працювати, а й жити. Тому для вчителя особливо важливо подбати про себе й «тримати власний дім у порядку» – за такої умови вчителя можна вважати професіоналом. Отже професіоналізм педагога є гарантом його власного здоров'я.

Підготовка сучасного вчителя до реалізації цього завдання є найактуальнішою проблемою педагогічної освіти.

Мало того, вона є реабілітуючою для вчителів, бо вони стають свідомими творцями як себе, так і інших. Додамо, що наші вчителі усвідомлюють переваги такої педагогічної діяльності і не поспішають залишити її, щоб надати переваги іншій. З іншого боку, вони усвідомлюють як зарадити собі у складних ситуаціях, щоб не доводити себе до стресу, або як найшвидше вийти з нього.

Справжній професіонал не може дозволити собі втратити енергію, "вигоряти". Ознаками такого стану є деморалізованість та виснаженість через безліч постійних і надмірних перевантажень. Звернемо увагу, що йдеться про педагогів, професіоналів, чие покликання дбати про людський розвиток.

Кожному з нас необхідно стати своїм власним висококваліфікованим фахівцем з усунення стресу, навчитися встановлювати чи визначати заново пріоритети, думати про зміну стилю життя, бо наслідки зневаги нашим професійним здоров'ям — значні.

Ми вважаємо, що якість і результативність освіти залежить перш за все від якості стосунків, які вибудовуються всередині педагогічного процесу. Як зазначає В. Ликова: «У школах не може бути створене психологічно безпечне освітнє середовище, оскільки педагоги не володіють професійно-необхідними компетенціями здорового позитивного спілкування, постійно порушують заповідь «Не нашкодь!». Досвід співпраці з педагогами свідчить, що багато з них не готові працювати в умовах компетентнісного підходу, не можуть відмовитися від своєї ролі «провідника, вказівника, контролера – істини в останній інстанції».

Тому з метою оздоровлення педагогічної взаємодії, зміцнення й відновлення психологічного здоров'я вчителя й учня ми пропонуємо для реалізації в ВНЗ наступний проект.

ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ – РІЗНОВИД ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ

Мета: усвідомлення взаємодії педагог-учень як «зустрічі» двох самодостатніх особистостей (психотерапія спілкування).

Орієнтирами педагогічної психотерапії є:

- Гуманістичний, особистісно-зорієнтований підхід, який визнає унікальність і самоцінність кожного у педагогічному процесі, важливість суб'єктивного досвіду, чуттєвого пізнання, безоцінного емпатійного ставлення і конгруентності;
- індивідуально-особистісний підхід, який дозволяє реалізувати принцип природодоцільності і таким чином уникнути шкоди здоров'ю, підвищити особистісну та навчальну успішність учнів, забезпечити мотивацію учіння, спроектувати та реалізувати індивідуальну освітню траєкторію;
- компетентнісний підхід, зорієнтований на розвиток особистісно-значущих і життєво необхідних навичок і компетенцій учнів;
- психопрофілактичний підхід, що попереджує травматичні ситуації і спрямований на формування безпечного освітнього середовища;
- психогігієнічний підхід спрямований на створення умов для здоров'єзберігаючої, емоційно комфортної, розвивальної життєдіяльності дитини в освітньому закладі.

Проект здійснюється через лекційний курс, систему практичних занять та «Тренінгу спілкування».

Тематичний план

№ п/п	Тема	Кількість годин		
		лекції	практичні	тренінг
1	Проблема стану «вигорання» вчителів (вигорання та результат стресу; поведінкові реакції, почуття, мислення, порушення у здоров'ї	2		
2	Педагогічне спілкування – система соціально-педагогічної взаємодії педагога та вихованців. Діалогічне спілкування (поняття, суб'єкт-суб'єктний характер спілкування, поліфункціональність спілкування, структура, стилі, моделі, рольові позиції, комунікативні здібності педагога, педагогічний контакт)	2		
3	Інтерактивні педагогічні технології (калейдоскоп відкритих уроків, демонстрація та аналіз)		2	
4	Стресогенні ситуації педагогічного процесу. Педагогічний такт учителя (поняття, причини, прояв, конструктивне рішення. Педагогічний такт, як умова безконфліктної взаємодії)	2		
5	Розв'язування складних педагогічних ситуацій		2	
6	Психічна саморегуляція вчителя (сутність, роль, оволодіння засобами психологічного настроювання на наступну діяльність)	2		
7	Діагностика рівня емоційної стабільності і здатності до керування психологічним самопочуттям. Виконання вправ на розвиток умінь психофізичної саморегуляції.		2	
8	Тренінг спілкування (додається)			22
Разом		8	6	22
Всього		36 год.		

Література

1. Брудный А.А. Понимание и общение. – М., 1989.
2. Добрович А.В. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. – М., 1987.
3. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтности. – М., 1995. – 184 с.
4. Жутикова Н.В. Учителю о психологической помощи. – М., 1988. – 171 с.
5. Кан-Кали В.А. Учителю о педагогическом общении. – М., 1987. – 130 с.
6. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М., 1993. – 192 с.
7. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция,

- технологія // Народное образование. – 1998. – №9-10. – С.166-170.
8. Митина Л.М., Кузьменкова О.В. Психологические особенности внутрисличностных противоречий учителя // Вопросы психологии. – 1998. – № 3. – С.3-16.
 9. Освітні технології / О.М. Пехота. – К.: А.С.К., 2002. – 255 с.
 10. Прохоров А.О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 1996. – № 4. – С.32-43.

Даний проект є однією з ланок в системі роботи школи по здоров'язбереженню і рекомендований для апробації у роботу Мусіївської ЗОШ І-ІІІ ступенів Хорольського району.

Ми вважаємо, що психотерапевтичним оздоровчим підходом повинен бути пронизаний весь педагогічний процес у школі, щоб вберегти здоров'я як учителя так і учня від реалізації непродуктивного конфліктного спілкування.

ТЕСТУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Подмаркова К.М., Гаркович О.Л. (Полтава)

Застосування комп'ютерних технологій для оперативного контролю знань учнів по предмету з використанням тестових завдань має свої позитивні і негативні сторони. До негативних сторін цієї форми перевірки можна віднести те, що зручність її застосування цілком залежить від встановленого програмного забезпечення, а також від наявної комп'ютерної техніки. Крім цього, можуть виникати труднощі з узгодженням розкладу роботи комп'ютерного класу і проведених контрольних заходів. Варто пам'ятати і про проблему інформаційної безпеки, зв'язаної з запобіганням несанкціонованого доступу до наявних в комп'ютері баз даних. Однак, як показує досвід, усі ці труднощі цілком можна перебороти.

Багаторічний досвід використання програмованого контролю знань учнів, особливо з застосуванням комп'ютерної техніки, при перевірці знань по хімії дозволив виділити наступні позитивні моменти:

1. Усунуто можливість підказок і списування.
2. Підвищилася об'єктивність оцінки знання.
3. Різко зросла пізнавальна активність учнів при вивченні хімії, що обумовлено стимулюванням даною методикою самостійної роботи. Так, по завершенні контрольного заходу правильність відповіді на задані питання перевіряється учнем з використанням першоджерела (підручник, конспект) чи в спілкуванні між собою. У випадку звичайної письмової роботи такого не відбувається.
4. Відсутність перевірки на звичайних уроках приводить до активізації учнів, дозволяє проводити обговорення матеріалу в режимі "мозкового штурму", коли дозволені і не караються самі несподівані відповіді і припущення.
5. Змінилася роль викладача, що звільнився від "каральних" функцій, зв'язаних з контролем знань і виставленням оцінок.
6. Покращується психологічна атмосфера в групах учнів. Виникає стійкий зворотний зв'язок – викладач → учень → викладач. Учителю перестав бути джерелом негативних емоцій, пов'язаних з оцінюванням знань.
7. Викладач цілком звільняється від перевірки контрольних робіт і може, використовуючи статистичні дані, оперативно одержати об'єктивну картину успішності, визначити, які області курсу учні за своїли гірше всього і вчасно скорегувати навчальний процес.
8. Зросла кількість контрольних заходів, що дозволяє здійснювати своєчасну перевірку знань у всієї групи учнів по більшості розділів курсу, що вивчається.