

задачі, вчать користуватися різними джерелами інформації, відбирати найкорисніше, що допоможе вирішити проблему [2].

Під час використання методу проектів, крім оцінки продуктів проектної діяльності, необхідно відслідковувати такий результат, як психолого-педагогічний ефект: формування особистісних якостей, рефлексії, самооцінки, уміння робити усвідомлений вибір і усвідомлювати та передбачати його наслідки.

Висновок. На підґрунті проведеного аналізу літературних джерел, можна впевнено сказати, що метод проектів був, є і залишається одним із кращих методів навчання в плані практичної підготовки студентської молоді. За рахунок впровадження даної технології в навчальний процес покращується зацікавленість до навчального предмету з боку студентів. Насамперед, це стосується виховання у студентів самостійності, можливості співпраці у колективі, ініціативи, можливість залучати велику кількість людей, здатність брати участь в проекті не лише студентів з високим, а й низьким рівнем знань.

Отже, необхідно зазначити, що нові методи у галузі навчально-виховної роботи конче потрібні, адже вони являються рушійною силою оновлення педагогічної науки і практики.

Література

1. Метод проектов – технология компетентно-ориентированного образования: Методическое пособие для педагогов – руководителей проектов учащихся основной школы / Под. ред. проф. Е. Я. Когана. – Самара: Издательство «Учебная литература», 2006. – 176 с.
2. Професійна освіта: Словник: Навчальний посібник / Уклад. С. У. Гончаренко та ін.; За ред. Н. Г. Ничкало. – К.: Вища школа, 2000. – 380 с.
3. Пахомова Н. Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: Пособие для учителей и студентов педагогических вузов. – 4-е изд., испр., и доп. – М.: АРКТИ, 2009. – 112 с.

ПОНЯТТЯ ТА ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Довга М.Ю., Шпильова Т.І. (м. Полтава, м. Київ, Україна)

Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу.

Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому вигорання, педагогічних криз безпосередньо впливають на здоров'я учнів. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я учителя повинно бути одним з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових інтересів (1).

Сьогодні під **професійним вигоранням** розуміють захисну поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрат на емоції. У людини зменшується сила волі, загострюються індивідуальні особливості й деякі риси характеру.

У розвитку синдрому виділяють три стадії: напруження, резистенція (стійкої зміни) і виснаження.

До найбільш ранніх ознак на стадії напруження належать приглушеність емоцій і відчуття незадоволеності собою.

Потім проявляються зміни: відчуття обмеженості дій, емоційні зриви, негативні почуття до учнів, батьків і колег. Відбувається своєрідна деперсоналізація: співробітник може залишатися гарним професіоналом, але колеги та інші зауважують, що в нього «порожній погляд» і «холодне серце», а взаємини з іншими людьми погіршилися (2).

Серйозніші зміни настають на стадії виснаження: уже немає сил, волі та емоцій. Людина працює «на автопілоті», засуджує колишні професійні цінності,

відсторонюється навіть від своїх близьких, намагаються усамітнитися. Настає редукція особистих досягнень, що виявляється в недооцінюванні або навіть негативному оцінюванні себе, своїх професійних досягнень, службових достоїнств і перспектив.

Поступово психологічний конфлікт на стадії виснаження переростає в соматичні захворювання: головні болі, виразку, гіпертонію, переїдання або анорексію. Виникає потреба зменшити психологічну напруженість алкоголем, психотропними медикаментами, азартними іграми(4).

Часто реакцією на вигорання є зміна роботи, перехід на адміністративний вид діяльності або остаточна зміна професії.

Нами було проведено дослідження «Локалізація стресу у педагогічних працівників» за методикою В. А. Семиченко. Ми одержали такі дані:

Із 100 опитаних респондентів: у 20% (20 осіб) – стреси занадто часті. Їм варто переглянути обстановку або ставлення для уникнення стресів; 65% (65 осіб) – час від часу переживають стреси; у 15% (15 осіб) – стреси відсутні.

Стрес відсутній у молодих викладачів, які не одружені. Занадто часті стреси мають викладачі з досить великим досвідом роботи, які мають родину. Переважна кількість осіб час від часу за напрямками педагогічної діяльності мають стреси.

Цікавим є те, що майже всі одружені викладачі мають високу частоту стресів.

Питанням запобігання й подолання професійного стресу й вигорання останнім часом приділяють усе більше уваги. Звичайно, обсяг допомоги залежить від особливостей кожної конкретної людини й умов, у яких вона живе та працює.

На ранніх етапах ефективним є застосування різних видів психологічного розвантаження: хобі, спорт, емоційне спілкування з дітьми, близькими людьми або домашніми тваринами, іноді просто прогулянка в парку, гаряча ванна й ароматерапія. На роботі можуть допомогти фотографії тих, хто любий серцю, або аутотренінг, точковий самомасаж.

Глибші ознаки вигорання значно зменшуються за групових форм психологічної та професійної допомоги, тренінгів із особливостей міжособистісного спілкування.

В усуненні проявів синдрому вигорання у співробітників дуже великою є роль керівника організації. Від його вміння вчасно розпізнати перші ознаки професійного стресу у свого підлеглого, з'ясування його можливих причин, залучення кваліфікованих фахівців для надання психотерапевтичної або медичної допомоги багато в чому залежать подальша доля та здоров'я людини, стабільність роботи колективу (3).

Література

1. Витковский А. Когда вдруг заметишь, что тебе все равно... // Первое сентября. — 2000. — №14.
2. Кривцова С. Правила внутреннего сгорания // Педология. — 2000. — №3. — С. 37-41.
3. Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності // вісник житомирського державного університету імені Івана Франка. — Випуск 24. — Житомир: ЖДУ, 2005. — С. 94-96.
4. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. — М.: Флинта: Московский психолого-педагогический институт, 1998. — 204 с.