

- розвивають аналітичні здібності та винахідливість;
- володіють величезним виховним потенціалом;
- на бінарних уроках відбувається перенос уміння в нові області, що не вивчалися раніше, що допомагає учням приймати творчі рішення.

Впродовж двох років ми – вчителі природничої кафедри Полтавської спеціалізованої школи-інтернату №1 - проводимо бінарні уроки, залучаючи вчителів інших кафедр. Підготовка до такого уроку – цікавий, творчий й тривалий процес. Ми витрачали близько місяця. Потрібно і вчителю попрацювати з літературою, і дітей залучити до пошуку інформації та засобів самовираження. Тому часто такі уроки проводити не вдається, хоча задоволення від вдало проведеного заходу отримують і вчителі, і діти, і гості. По-перше, вчителі, що готують такий урок повинні мати партнерські чи навіть дружні відносини. При авторитарному поводженні одного із вчителів, інший просто не зможе розкрити свій творчий потенціал. А це негативно вплине на загальний результат. По-друге, бінарні уроки краще проводити при узагальненні знань з певної теми. Звісно, теми з предметів часто не співпадають у часі. Тому комусь із вчителів випадає звертатись до вже пройденого матеріалу. Щоб не виникала плутанина, краще назвати ці заходи позакласними. Так, на позакласному заході «Хімія кохання», вчителями біології, хімії та світової літератури досить повно та різнобічно було розкриті питання: Що таке кохання? Старшокласники та гості отримали уявлення, як про ділянки головного мозку, відповідальні за це почуття, так і про будову та функції речовин, що викликають ефект закоханості. Чому згасає почуття? Чи буває вічне кохання? Відповіді на ці запитання отримали учні, проілюструвавши свої думки віршами, піснями та сценками із творів світової літератури. В ході проведення бінарних уроків та заходів вчителі нашої школи дійшли висновку, що: бінарні уроки сприяють активізації пізнавальної діяльності учнів; активному, емоційному сприйняттю ними нових знань; розвитку творчого, самостійного, гнучкого мислення. Тому проведення бінарних уроків має оптимальний ефект у класах, у яких переважають учні з нестійкою увагою та незначним інтересом до засвоєння певного предмета.

#### **Література**

1. Гергега Т. Інтерактивні методи на уроках. – Київ: Перун, 2005. – 87 с.
2. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Наук.-метод. посібн. – К.: А.С.К., 2004. – 125 с.
3. Федорець Г.Ф. Міжпредметні зв'язки в процесі навчання / Г.Ф. Федорець. – Львів, 1983. – 83 с.
4. Туріщева Л.В. Міжпредметні зв'язки в навчанні хімії / Л.В. Туріщева // Хімія. – 2004. - №7. – 96 с.

### **ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ТА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

*Берднікова М.О., Білизна О.В., Громцева М.К.  
Полтава, Україна*

Дослідження синдрому емоційного вигорання серед учителів актуальне тому, що від психологічного стану вчителя безпосередньо залежить ефективність його виховного впливу на учнів. Емоційний стан учителя позначається на якості всього навчально-виховного процесу. Отже, доречно говорити про необхідність розробки методики запобігання синдрому емоційного вигорання вчителів та способи боротьби з ним.

Цим питанням займалися такі вчені: американський психіатр Х.Фрейденбергер, англійські психологи К.Маслач, Б.Перлман, Е.Хартман, Г.Робертс, С.Джексон, російські вчені В.Орел, В.Бойко, Т.Зайчикова, Л.Карамушка, С.Максименко, В.Паньковець, О.Третьяк, П.Сидоров.

Вперше термін «burnout» (в перекладі з англійської – синдром вигорання) увів американський психіатр Х. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі «людина – людина», які змушені постійно спілкуватися з іншими людьми, при чому не за власним вибором [1, с.8].

Спочатку кількість професіоналів, яких вважали схильними до «емоційного вигорання», була незначною – співробітники медичних закладів і різноманітних добродійних організацій. Але в 1982 році Р.Шваб розширив групу професійного ризику: «це перш за все вчителі, поліцейські, юристи, тюремний персонал, політики, менеджери всіх рівнів» [1, с.9]. Відомий американський психолог К.Маслач, яка одна з перших почала досліджувати цей синдром, стверджувала, що емоційне

вигорання – це плата за співчуття [2, с.56]. Вона зазначає: «діяльність цих професіоналів вельми різна, але всіх їх об'єднує близький контакт із людьми, який, з емоційної точки зору, часто досить складно підтримувати тривалий час». К.Маслач виділила три основні складові синдрому:

- 1) Емоційну виснаженість;
- 2) Деперсоналізацію (цинізм);
- 3) Редукцію професійних досягнень [5, с.12].

Також К.Маслач у 1978 році умовно поділила симптоми емоційного вигорання на фізичні, поведінкові та психологічні [1, с.11].

Для визначення синдрому емоційного вигорання у майбутніх вчителів ми обрали «Методику визначення психологічного вигорання за О.Рукавішніковим». Вона включає 72 запитання. В ній пропонується відповісти на низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ». Вона дає можливість дослідити прояви синдрому за основними показниками:

- психоемоційне виснаження;
- особистісне віддалення;
- професійна мотивація.

Суттєвим є те, що методика допомагає проаналізувати прояви синдрому вигорання на трьох основних рівнях:

- міжособистісному;
- особистісному;
- мотиваційному.

Для проведення дослідження ми обрали студентів груп другого курсу П-21 та П-25 і четвертого курсу П-41 та П-42 природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Провівши опитування ми занесли результати в таблиці та діаграми, які подані нижче.

Таблиця 1.

**Рівні та показники емоційного вигорання студентів другого та четвертого курсу природничого факультету**

Показники Рівень, %	Другий курс				Четвертий курс			
	Низький	Середній	Високий	Вкрай високий	Низький	Середній	Високий	Вкрай високий
Психологічне виснаження		5	0				0	5
Особистісне віддалення	5	0				0	0	0
Професійна мотивація				5		0	5	5
Індекс психологічного вигорання		0	0				0	5

Результати дослідження показали, що індекс емоційного вигорання студентів другого курсу у 60% опитаних досягає середнього рівня, а в 40% - високого рівня.

Результати опитування четвертого курсу виявилися вкрай несподіваними, індекс психологічного вигорання, який досягає середнього рівня охоплює лише 5% опитаних студентів, високого рівня – 50%, а вкрай високого – 45%.

На нашу думку причинами таких небажаних значень можуть бути нижче подані фактори:

- Критичне ставлення до своїх невдач.
- Конкуренція в рамках колективу.
- Індивідуальні характеристики самого студента.
- Відсутність чіткого розподілу між навчанням та особистим життям.

- Неможливість зміни діяльності.
- Невміння розпоряджатись своїм часом.

На основі теоретичних знань та результатів опитування було доцільно розробити рекомендації щодо уникнення розвитку синдрому емоційного вигорання:

- Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- Любіть себе або принаймні намагайтесь собі подобатись.
- Обирайте справу для себе: відповідно до схильностей і можливостей; це дасть вам змогу повірити у власні сили.
- Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на роботу, а й на приватне життя і відпочинок.
- Вчіться щодня тверезо осмислювати події.
- Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи дійсно так уже йому це потрібно? А можливо, він впорається сам?

Отже, синдром емоційного вигорання - це специфічний емоційний стан, який характеризується виснаженням та спустошенням, спричинене власною роботою. Це небезпечне професіональне захворювання тих, хто працює з людьми: педагогів, лікарів, психологів, соціальних працівників.

#### **Література**

- 1) Гузь А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання в педагогів. // Вихователь – методист дошкільного закладу. – 2012. – №6. – С. 56–63.
- 2) Дербеньова А.Г. Складові чинники та симптоми емоційного вигорання вчителя // Біологія: науково методичний журнал. – 2012. – №26. – С. 8–12.
- 3) Мудрик А.Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів – психологів. // Освіта регіону. – 2013. – №4. – С. 229–231.
- 4) Мудрик А.Б. Психологічний аналіз особливостей прояву професійних деформацій особистості на різних етапах її професіоналізації. // Проблеми сучасної психології. – 2014. – №23. – С. 434–446.
- 5) Фирсова А.В., Павлова А.М. Изучение и профилактика эмоционального выгорания у педагогов. // Психология сегодня: Материалы XI региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов. – 2014. – №23. – С. 434–446.
- 6) info@hr-kavjarnia.com.ua

#### **МУЗЕЙ ШКОЛИ У СИСТЕМІ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРА**

*Бігдан Б.В., Жолоб Л.І.  
Полтава, Україна*

Як свідчить педагогічний досвід, всебічний підхід до реалізації системи громадянського виховання в школі не може бути досягнутий виключно засобами одного предмету чи навчального курсу [2, с. 2]. Більш ефективним є включення компонентів громадянського виховання до тематики різних шкільних предметів і позакласних заходів, а також відповідна організація укладу шкільного життя [1, с. 9].

Сьогодні більшість педагогів шукають нових методів навчання учнів за єдино правильним принципом: навчання із захопленням, навчання із радістю пізнання, навчання з любов'ю до світу, до природи, до історії, до людей. Саме такими новими методами розвитку громадського виховання є шкільні музеї та власне музейна педагогіка [3, с. 54].

Музейна педагогічна система передбачає саме таку організацію навчально-виховного процесу, за якої учень – один із головних суб'єктів творчої діяльності. Музейна педагогіка визначає модель становлення творчої особистості як піраміду, в основі якої – гуманна людина зі всією сукупністю творчих задатків, здібностей, мотивів [5, с. 47]. Тому в ході наших досліджень ми виходили з того, що творча особистість – це та цілісна людська індивідуальність, яка виявляє розвинені творчі здібності, творчу мотивацію, творчі вміння, що забезпечують їй здатність породжувати якісно нові матеріали, технології та духовні цінності, які певною мірою зміцнюють людину духовно [3, с. 55].

Саме ці якості найбільше розвиваються в учнів під час музейних уроків та пошукової роботи. Формується громадянське мислення, коли учень досліджує проблеми, пов'язані з історією міста, країни. Народжується національна свідомість, що сприяє неупередженому ставленню до інших культур, розумінню ролі і місця національного у світовій цивілізації [4, с. 39].