

психологічного вигорання студентів є урахування їх індивідуальних психологічних особливостей в управлінні самостійною навчальною діяльністю. Висвітлення шляхів індивідуалізації самостійної навчальної діяльності як умови запобігання психологічного вигорання студентів ми окреслили *метою* пропонованої статті.

У процесі індивідуалізації самостійної навчальної діяльності слід зважати на низку обставин. Не дивлячись на варіації кількісних співвідношень, мета викладання кожної навчальної дисципліни зводиться до того, щоб на оптимальному обсязі теоретичних знань надати студентам більше можливості самостійно здійснювати діяльність для засвоєння матеріалу та його використання на практиці. При цьому повинно спрацювати правило: чим вища якість, а не кількість самостійної діяльності студента, тим ефективніше вважається ця діяльність.

Важливою умовою ефективності організації самостійної роботи є надання оптимального часу для її виконання, оскільки навчання, як і будь-яка діяльність, має об'єктивну міру – реальний бюджет часу. При цьому слід надавати студентам можливість вибирати індивідуальний темп самостійної роботи, враховуючи, що потрібний для індивідуального засвоєння теми час, здебільшого має тенденцію до кореляції з інтелектуальним потенціалом студента.

При підготовці системи самостійних завдань для студентів викладачу необхідно передбачати певний, окреслений навчальною програмою, їх мінімум та розумний максимум. Цей рівень повинен мати межі, визначені навчальною програмою. За бажанням студент може виконувати додаткові завдання підвищеного рівня складності, вправи на поглиблення знань, творчі індивідуальні завдання та ін.

Незаперечним фактом є те, що оптимальне керівництво пізнавальною діяльністю студентів у цілісному педагогічному процесі повинно бути в найвищій мірі індивідуалізованим. Тому урахування індивідуальних відмінностей студентів може бути каталізатором удосконалення

самостійного навчання. Принцип індивідуалізації у навчанні передбачає: перехід до вивчення нового матеріалу тільки після високої якості засвоєння попереднього; індивідуальний темп опрацювання матеріалу; залучення більш підготовлених студентів як консультантів; використання інтерактивних методів навчання з метою мотивації самостійної пізнавальної діяльності й озброєння студентів методологією пізнання тощо.

Розробляючи різні види навчальних завдань, викладачеві потрібно ухвалювати рівень готовності студентів до самостійної навчально-пізнавальної діяльності, надавати відповідну мотивацію та стимул до виконання індивідуального завдання.

Отже, оптимальне урахування індивідуальних відмінностей студентів у процесі самостійної навчальної діяльності може стати позитивним чинником удосконалення її результатів та запорукою всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця на засадах забезпечення його фізичного, психічного і духовного здоров'я. Подальші пошуки шляхів оптимізації індивідуального підходу до студентів у навчальному процесі вищого технічного навчального закладу ми вбачаємо як перспективу нашої дослідно-експериментальної роботи.

Література:

1. Михасенок Н. И. Реализация здоровьесохраняющих технологий в обучении физики / Н.И. Михасенок, Е.А. Киндсфатер // Психодидактика высшего и среднего образования. – Ч. II. : Материалы пятой Всероссийской научно-практической конференции. – Барнаул: Изд-во БГПУ, – 2004. – С. 232.
2. Туркот Т. І. Педагогіка та психологія вищої школи / Т. І. Туркот, О. А. Коновал : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Херсон : Олді-плюс, 2013. – С. 393–401.
3. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ» – 2000. – С. 186–221.

Т. В. Квітка,
старший викладач кафедри вищої
математики, ДВНЗ «Криворізький
національний університет»,
м. Кривий Ріг

МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦЯ, ЯК ЗАСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ»

В статті висвітлено модель адаптивної поведінки педагога та полярну до неї модель професійного розвитку, яка дає можливість в деякій мірі запобігти «професійному вигоранню», рекомендуються заходи направлені на запобігання розвитку синдрому «професійного вигорання» в самоосвітній діяльності педагога.

Ключові слова: синдром «професійного вигорання», моделі поведінки педагога, самоосвітня діяльність.

В українському суспільстві відбуваються модернізаційні процеси в освіті, на тлі сучасної політичної, економічної, соціокультурної ситуації в суспільстві, які висувають підвищені вимоги до педагогів, що в свою чергу породжують проблеми у сфері професійної самореалізації та функціонуванні фахівця. Однією з найгостріших проблем є синдром «професійного вигорання». Проблема ця не нова,

витоки її вивчення сягають початку 70 років ХХ століття. За даними дослідження Американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми («професійного вигорання»). Найбільш схильними до «професійного вигорання» є представники професій, що працюють

сфері «людина-людина», отже до таких професій відносяться педагоги, викладачі, вчителі.

Метою статті є висвітлення моделі поведінки педагога, яка дає можливість в деякій мірі запобігти «професійному вигоранню» та деяких заходів профілактики «професійного вигорання».

Н. В. Назарук означає, що синдром «професійного вигорання» вчителя – це багатокомпонентне, стадіальне, динамічне утворення, у процесі розвитку якого відбуваються деструктивні зміни в професійно-особистісному становленні і механізмах саморегуляції та забезпечення працездатності. Інтегральними наслідками синдрому «професійного вигорання» є емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків [2]. Автор порівнює його з професійною деформацією, регресом особистості, психологічним захистом, тощо. У своєму дослідженні автор встановлює взаємозв'язок «професійного вигорання» зі стратегіями подолання стресових ситуацій та самоактуалізацією особистості.

Людина представляє собою відкриту систему, що саморозвивається, з можливістю вибору напрямку свого розвитку. Л. М. Мітіна вважає, що такий розвиток у професійній життєдіяльності може відбуватись за двома основними моделями.

Перша модель є адаптивною поведінкою. Професійна діяльність підпорядковується зовнішнім обставинам, домінуючими є процеси пристосування і підпорядкування середовища інтересам спеціаліста. Така модель відображає несформовані, нерозвинені особистісні характеристики людини, що обумовлюють професійний регрес. А професійний регрес у свою чергу призводить до того, що особистість не може відтворити себе на більш високому рівні складності, узагальнити власний досвід, знижується потреба у творчості і цілепокладанні.

Альтернативою такої моделі є модель професійного розвитку – людина здатна вийти за межі неперервного потоку повсякденної практики, може оцінити свою працю вцілому і перетворити її в предмет трансформації. Такий підхід дає можливість бути автором, конструктором свого майбутнього. Ця модель дає змогу приймати, оцінювати труднощі і протиріччя професійної праці, самостійно їх вирішувати відповідно до своїх цінностей, розглядати труднощі як можливість експерименту та ризику [1].

Модель професійного розвитку виражається у неперервному процесі самопроекування особистості, який має три стадії психологічної перебудови особистості: самовизначення, самовираження, самореалізація.

Психологічну атмосферу в аудиторії створює саме педагог, його емоційний стан та психологічне здоров'я прямо впливає на студентський колектив. Л. М. Мітіна зазначає, що за результатами багаторічних досліджень спостерігається, що різке погіршення здоров'я учнів, багато в чому, визначається невротизуючим середовищем, яке створюється, зокрема, і педагогами [1]. З огляду на вище викладене можна зробити висновок про те, що синдром «професійного вигорання» негативно впливає не тільки на самого педагога (викладача, вчителя), а і безпосередньо на об'єкт педагогічного впливу студента (учня). Отже викладачу краще намагатись будувати свою діяльність за моделлю

професійного розвитку.

Навчання у ВТНЗ передбачає відведення великої кількості годин на самостійну роботу студента, навички якої є початковою сходинкою самоосвітньої діяльності. Слід зауважити, що правильне планування самостійної роботи, раціональне розподілення часу підвищують її ефективність. Той педагог, який володіє раціональними навичками розподілу робочого часу, може сприяти правильному плануванню студентами самостійної роботи та самоосвітньої діяльності.

Задля реалізації моделі професійного розвитку дуже важливим є вироблення та постановка нових завдань і цілей, які є адекватними запитам часу і домаганням особистості. Викладання у виші пов'язано з постійним оновленням інформації, зміною підходів до викладання, постійною самоосвітньою діяльністю. Але у гонитві за професійним зростанням, з огляду на стресогенність педагогічної професії, зростає небезпека «професійного вигорання», тому особливо важливо намагатись йому запобігти. Зробити це можливо завдяки адекватному ставленню до роботи і відведення їй належного місця у житті.

По-перше, слід правильно планувати свій час:

- 1) 8 годин – повноцінний здоровий сон,
- 2) 8 годин – робота,
- 3) 8 годин – активний відпочинок.

Якщо притримуватись такого графіку неможливо, до нього слід прагнути.

По-друге, намагатись гармонізувати свій психофізичний стан. Методи гармонізації психофізичного стану поділяють на три групи:

Фізіологічний рівень регуляції:

- тривалий, якісний сон, режим сну;
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо корисними є магній і вітамін Е, що міститься у моркві, кукурудзі, ожині, горіхах);
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, танцями, йогою;
- фітотерапія, ароматерапія (масла лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, знімають нервову напругу; масла апельсину та бергамоту – збуджуючі),
- дихальні вправи, баня, водні процедури, масаж.

Емоційно-вольовий рівень регуляції: гумор, музика, спілкування з сім'єю і друзями, заняття улюбленою справою, хобі; спілкування з природою, тваринами; медитації, візуалізації, аутотренінг.

Ціннісно-смысловий рівень регуляції: вплив на думки і зміна світогляду: «не можеш змінити ситуацію, зміни своє відношення до неї». Слід пам'ятати, що організм однаково сприймає як надуману проблему, так і справжню і однаково на них реагує. Тому важливо контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє вважав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Отже у житті важливо звертати увагу на позитивні моменти, а з неприємних ситуацій слід виносити уроки, які даються для того, щоб чомусь навчитись або перейти на більш високий рівень.

Саме той педагог який є гармонічною особистістю, вміє правильно розподілити свій час,

переключити увагу з професійної діяльності на свою сім'ю, захоплення, друзів, здатний до самовизначення, самовираження і самореалізації, що є стадіями неперервного процесу самопроєктування особистості, що в свою чергу свідчить про рух особистості педагога за моделлю професійного розвитку, яка в свою чергу сприяє попередженню синдрому «професійного вигорання».

Подальші розвідки будемо вести у напрямку підбору тренінгів, що допомагають запобігти «професійному вигоранню» педагогів вищої школи.

Література:

1. Митина Л. М. Психологія здоров'я

человека в глобализирующемся мире : системный личностно-развивающий подход [Електронний ресурс] / Л. М. Митина. – режим доступу : <http://www.enu.kz/repository2014/psihologia-zdorvya.pdf>

2. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. Автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.07. Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.

3. Туркот Т. І. Педагогіка та психологія вищої школи : навч. посібник / Т. І. Туркот, О. А. Коновал. – Херсон : Олді-плюс, 2013. – 466 с.

І. О. Манжарова,
завідувач відділенням ВКНЗСОП
«Путивльський педагогічний
коледж імені С. В. Руднева»,
м. Кривий Ріг

ПРОБЛЕМИ ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛИ

У статті визначено сутність інноваційних підходів в освіті, проаналізовано й обґрунтовано особливості впровадження інноваційної діяльності в навчальний процес загальноосвітньої школи.

Ключові слова: інноваційна діяльність, нововведення, інноваційні підходи.

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується інтенсивними пошуками нового в теорії та практиці навчання. Традиційна система освіти вже не відповідає вимогам сьогодення. Вона не спроможна усунути протиріччя між орієнтацією освіти на засвоєння великого обсягу знань і стрімко зростаючим потоком нової інформації. Передовий педагогічний досвід окремих учителів і цілих колективів є підґрунтям для утворення інновацій в освіті.

У вітчизняній практиці термін «інновація в освіті» почав використовуватись лише в середині 80-х років ХХ століття у зв'язку з процесами перебудови освітньої системи. Проблема інноваційної діяльності в освітній сфері було присвячено чимало досліджень провідних учених, серед яких К. Ангеловські, Л. Ващенко, О. Козлова, Н. Артикуца, М. Поташник, О. Арламов, М. Бургін, В. Журавльов, Н. Юсуфбекова, А. Ніколс, Г. Герасимов, Л. Ілюхіна, І. Бех, Л. Даниленко, І. Дичківська, М. Кларіна, О. Пехота, О. Попова, Л. Подимова, А. Пригожина, В. Сластьонін, А. Хуторський та інші. Проте, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямі, й досі відсутні єдині підходи як до визначення поняття «освітня інновація», так і до створення нових досягнень в освіті, нововведень, орієнтованих на освітні цілі, що мають певні специфічні особливості та властивості.

Мета статті полягає в теоретичному дослідженні інноваційних підходів до здійснення навчальної діяльності в загальноосвітніх закладах, а також обґрунтуванні особливостей упровадження освітніх інновацій.

У сучасній педагогіці терміни «інновація», «інноваційний» означають нововведення, що характерні для того чи іншого аспекту освітньо-виховного процесу. Інновація навчального процесу означає введення нового в цілі, зміст, форми і методи навчання; в організацію спільної діяльності вчителя і учня [6].

Основу інноваційних процесів в освіті складають дві важливі проблеми педагогіки –

проблема вивчення, узагальнення і поширення передового педагогічного досвіду та проблема впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику.

Головною рушійною силою інноваційної діяльності є вчитель, оскільки суб'єктивний чинник є вирішальним і в процесі впровадження та поширення нововведень. Вчитель-новатор є носієм конкретних нововведень, їх творцем, модифікатором. Він має широкі можливості і необмежене поле діяльності, оскільки на практиці переконуються в ефективності наявних методик навчання і може коригувати їх, проводити докладну структурування досліджень навчально-виховного процесу, створювати нові методики. Основна умова такої діяльності – інноваційний потенціал учителя [4].

Наявність інноваційного потенціалу визначається творчою здатністю генерувати нові уявлення та ідеї; професійною установкою на досягнення пріоритетних завдань освіти; вміннями проєктувати і моделювати свої ідеї на практиці; реалізацією інноваційного потенціалу вчителя передбачати значну свободу дій і незалежність його у використанні конкретних методик, нове розуміння цінностей освіти, прагнення до змін, моделювання експериментальних систем; високим культурно-естетичним рівнем, освіченістю, інтелектуальною глибиною і різнобічністю інтересів учителя.

Відкритість особистості вчителя до нового розуміння і сприйняття різних ідей, думок, напрямів, течій базується на толерантності особистості, гнучкості та широті мислення.

Поява інноваційних процесів зумовлюється рядом суперечностей, які мають різне джерело, предметне походження й різну складність. Головна суперечність розвитку системи освіти – невідповідність старих методів навчання дітей новим умовам життя; друга – суперечність між масою нових відомостей і рамками навчального процесу; третя – співвідношення старого і нового (мається на увазі становлення альтернативної