

бар'єр, створюється досвід вираження своєї особистісної позиції в спілкуванні, адекватної самооцінки «продуктів спілкування», вміння презентувати себе.

На заняттях важливо не тільки розповідати історії, а й давати дітям можливість створювати і розповідати історії самим. Для кожної людини важливо навчитися розповідати історії на аудиторію, щоб бути конкурентоздатним в умовах сучасного світу, мати можливість бачити реакцію інших на висловлювання, бути самодостатньою особою.

Дослідження ролі сторітеллінгу показує, що варто заохочувати та поширювати цей метод викладання, тому що він допомагає не тільки запам'ятати матеріал, а й збагатити усне мовлення. У сучасній освітній ситуації такий метод є варіантом неформального навчання і використовується як додатковий до академічного. Основним фактором успішності сторітеллінгу є підібрані і вчасно розказані історії. Тому використання цієї методики на практиці, на мою думку, повинно мотивувати школярів до навчальної діяльності, до пізнання чогось нового, усвідомлення мети своєї діяльності, а також сприятиме їхньому загальному розвитку.

### **Список використаних джерел та літератури**

1. Вільгоцька, Н. Нетрадиційні засоби розвитку мовлення та творчості малюків: ігри із сухим басейном / Наталія Вільгоцька // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2013 – № 6 – С. 54–60.

2. Крутій К., Зданевич Л. Сторітеллінг: мистецтво розповідання, або як зацікавити й мотивувати дітей / Катерина Крутій, Лариса Зданевич // Дошкільне виховання. – 2017. – № 7. – С. 2-5.

3. Кузнецова О. И. Сторителлинг как метод работы с детьми у ДОУ [Електронний ресурс] / О. И. Кузнецова // Интерактивный метод работы учителя-логопеда с детьми 6-7 років – Сторителлинг: [Metodichka.org Live jornal]. – Режим доступа: [http://www.metodichka.org/news/storitelling\\_kak\\_metod\\_raboty\\_s\\_detmi\\_v\\_dou/2018-05-20-1348](http://www.metodichka.org/news/storitelling_kak_metod_raboty_s_detmi_v_dou/2018-05-20-1348), вільний. - Назва з екрану.

4. <https://www.pedrada.com.ua/article/2361-metodi-navchannya>

5. <https://mmpublications.com.ua/storytelling/>

6. <https://ua.be-english.com.ua/how-to-use-storytelling-in-teaching-english/>

**Клепацька Л.В.,**  
практични психолог  
початкової школи міста Городок,  
Городоцької ОТГ

### **Проблема професійного вигорання**

У статті розглядається поняття «професійного вигорання», розглянуті фактори, що призводять до емоційного вигорання педагогічних працівників. Виявлено та означено основні стресогенні фактори педагогічної професії. Визначено та описано найбільш поширені прояви стресу в учителів: фрустрованість, підвищена тривожність, дратівливість, виснаженість.

**Ключові слова:** синдром професійного вигорання, стресори, виснаженість, фрустрованість, тривожність, дратівливість.

На даний час в освіті велика увага приділяється формуванню навичок відповідальної поведінки молодого покоління щодо власного здоров'я, а також створення комфортного, психологічно сприятливого середовища для дітей. Але так як у освітньому процесі беруть участь кілька сторін, як діти, так і дорослі, і в першу чергу педагоги, то виникає необхідність говорити не тільки фізіологічне, а й психологічне здоров'я педагогів. Рівень емоційного здоров'я вчителів прямо пропорційний благополучному вихованню дітей. Цього можна досягти за рахунок того, якщо вчителі

будуть професійно-компетентними, а головне фізично і психологічно здоровими, а також стійкими до розвитку негативних станів, обумовлених професією.

Про наявність великої кількості стресорів у педагогічній діяльності говорять вже давно як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Професія педагога насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Серед найбільш поширених проявів стресу в учителів можна відрізнити такі, як: фрустрованість, підвищена тривожність, дратованість, виснаженість [1].

Аналіз наукової літератури показує, що проблемі синдрому «професійного вигорання» присвячено багато робіт зарубіжних і вітчизняних науковців (К. Черніс, Т. Хенел, Т.Манн, Д. Едельвич, Г. Сельє, С.П. Безносов, В.А. Бодров, М.П.Лейтер, Х.Дж.Фрейденбергер Т.В.Зайчикова, Л.Малець, Е.Махер, В.Є.Орел, Т.В.Форманюк, , У.Б.Шуфелі та ін.), а також методам його діагностики (К.Маслач, В.В.Бойко, Н.Є.Водоп'янова, В. В. Лукьянова, Д. І Трунов, О.С.Старченкова та ін.).

Професійне вигорання – це психічний стан, що характеризується хронічною втомою і емоційною байдужістю, які спричинені роботою. Цей стан об'єднує в собі емоційну порожнечу, втрату особистості і редукцію професійних досягнень [9, с. 7-8].

У 1981 році відомий дослідник проблеми професійного вигорання Едвард Морроу запропонував досить оригінальний термін, що відображає внутрішній психічний стан працівника, що відчуває на собі дистресовий вплив вигорання - «запах палаючої психологічної проводки».

Відповідно до сучасних досліджень, психічне вигорання – це стан фізичного, розумового та емоційного виснаження, що проявляється насамперед у професіях соціальної сфери [3, с. 238–243].

За останні 40 років у світовій науковій літературі актуальною є проблематика феномену burn out diseases – вигорання на робочому місці, що полягає у психологічних, психічних та фізичних розладах, які виникають через вплив робочого середовища урбанізованого суспільства. ВООЗ хворобою 21 століття визначила професійний стрес, оскільки він є характерним для будь-якої професії, а тому розростається до глобальної епідемії [13].

Варто зазначити, що феномен burn out diseases, включений до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), у класифікаційну категорію «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень, труднощами управління власним життям», під номером Z 73.0 [6].

Першим термін «вигорання» ввів у науковий обіг Г. Бренді, у описі дослідження службовців, які працювали охоронцями у в'язниці для умовнозасуджених. Наступним дослідником, на які роботи ми звернути увагу, був Г. Фрейденбергер. В його роботах емоційне вигорання – це стан хронічної втоми, депресії і фрустрації, який виникає тоді, коли індивід змушений займатися справою, яка не задовольняє його амбіції й не приносить очікуваного результату [8, с. 24– 27].

Більшість авторів розуміють емоційне вигорання як фізичне, психічне або емоційне виснаження, яке характеризується втратою мотивації й відповідальності, а також як результат невідповідності між особистістю та родом занять. Фрейденбергер Г. та Річельсон Г. вважають, що вигорання можна розглядати як характеристику психологічних станів хронічної депресії та фрустрації [5].

Синдром професійного вигорання визначають як стрес-реакцію на відповідь виробничим та емоційним вимогам, що виникає через надмірну відданості людини своїй роботі одночасно із повним нехтуванням сімейним життям та відпочинком. Безперервне або прогресуюче порушення гармонії між цими двома сферами людського життя, приводить особистість до «професійного вигорання». Професійне вигорання є наслідком некерowanego стресу через внутрішнє накопичення негативних емоцій без потрібної їх «розрядки». Цей стан схожий на третю стадію загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження (Hans Hugo Bruno Selye) [7].

Основною різницею між вигоранням і втомою є те, що після втоми людина здатна швидко відновитись, тоді як вигорання потребує більш тривалого відновлення. Відмінність між стресом і вигоранням теж в тривалості процесу: вигорання – це

тривалий, «розтягнений» у часі робочий стрес. Також стрес – це впершу чергу адаптивний синдром, який мобілізує всі сфери психіки людини, а вигорання – переривання адаптації. Стрес і вигорання різняться ступенем їхнього поширення. Кожен може відчувати стрес, а от вигорання проявляється тільки в професійній діяльності. Цікаво, що стрес не завжди є причиною вигорання. Люди можуть добре справлятися зі стресовими ситуаціями (наприклад, під час військових дій, стихійних лих, епідемії), якщо вважають, що їхня робота є важливою та значимою. І остання відмінність полягає в тому, що вигорання на відміну від стресу є незворотнім станом: виникнувши в людини, він продовжує розвиватися, і цей процес можна лише певним чином уповільнити [5].

За словами М. Буріша, вигорання починається зі значних витрат енергії, пов'язаних з занадто високим позитивним ставленням суб'єкта до виконання професійної діяльності, та відображає послідовну зміну шести фаз:

- попередження, що характеризується надмірною участю та втомою;
- зменшення рівня власної участі у взаєминах зі співробітниками, клієнтами, пацієнтами, учнями, найближчим оточенням та у роботі;
- негативні емоційні реакції – депресія, агресія; деструктивна поведінка, які пов'язані з негативними психічними, мотиваційними та емоційними змінами;
- психосоматичні зміни – імуносупресія, безсоння, статеві дисфункції, гіпертонія, тахікардія, головний біль тощо;
- розчарування та негативне ставлення до життя [12, с. 32–34].

Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї [10].

Російський вчений В. В. Бойко виявив такі симптоми професійного вигорання, як: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення, та розробив власну «Методику діагностики рівня емоційного вигорання», яка дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти «професійного вигорання» [1]:

1. Перший компонент – «напруження» – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

- переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;
- «загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;
- тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

2. Другий компонент – «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Це знаходить вияв у таких симптомах, як: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків.

3. Третій компонент – «виснаження» – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Психологи вбачають наступні шляхи попередження синдрому «професійного вигорання» педагогів:

1. Планування діяльності. Дезорганізація може призвести до стресу. Приділіть планам якийсь час, коли це буде можливо, і попрацюйте над ними доти, доки не закінчите.

2. Нормування діяльності – визнайте і прийміть обмеження. Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

3. Перемикання уваги – розважайтесь. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним (хобі).

4. Позитивність – не критикуйте інших, учіться хвалити інших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

5. Терпіння – учіться терпіти і прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

6. Уникання нездорової конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли не можливо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створить напруження і тривогу, робить людину агресивною.

7. Фізичні навантаження – регулярно робіть фізичні вправи. Краще виконувати ту програму, що приносить вам задоволення.

8. Відкритість – розповідайте про свої неприємності. Знайдіть друга чи консультанта-психолога, з якими ви можете бути відверті.

9. Безмедикаментозний метод розслаблення – медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів.[ 2; 4, с.60–66; 11, с. 28–41].

Останім часом проблема збереження психічного здоров'я вчителів набула особливої значимості. Зросли вимоги суспільства до особистості вчителя та його ролі в навчальному процесі. Ця ситуація приводить до збільшення психічного напруження, що призводить до невротичних розладів і психосоматичних захворювань. Професійна робота вчителів характеризується великим емоційним навантаженням і, як наслідок, із збільшенням досвіду педагога переживають «педагогічну кризу», «виснаження», «вигорання».

Отже, професія педагога – одна з найбільш стресогенних, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Синдром «професійного вигорання» розглядається психологами як один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності.

#### **Список використаної літератури.**

1. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. С. Ковальчук, Г. Л. Федосова, О. Ф. Філатова, О. А. Філь. – К. : Міленіум. – 2004. – 24 с

2. . Елканов С. В. Профессиональное самовоспитание учителя : Кн. Для учителя. / С. В. Елканов. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.

3. Зайчикова, Т. В. (2003). «Професійне вигорання» педагогів – актуальна проблема сучасної школи. Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань, Т. 2. Київ.

4. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 9.

5. Маслач, К. (2001). Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии СПб: «Питер», 432с.

6. Мальцева, Н. В. (2005). Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы : дисс. ... на соискание уч. степени канд. психол. наук : 19.00.13, 19.00.07. Екатеринбург, 212 с

7. Орел, В. (2014). Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / В. Орел. Харків: Изд-во «Гуманитарный центр», 296.

8. Семенов, В. (2015). Фактор усталости: о профилактике профессионального выгорания у педагогов. Минская школа сегодня. № 4.

9. Сидоров, П. (2005). Синдром эмоционального «выгорания» / Новости медицины и фармации. № 13.

10. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової]. – К., 2006. – 365 с.

11. «Стрессменеджмент» – эффективная антистрессовая программа для всех : валеологический практикум / В.Н. Ковалев // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 1. – С. 60–66; № 2.

12. Трунов, Д. (2004). И снова о «профессиональной деформации». Психологическая газета. № 6.

13. World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines(1992). Geneva: WHO.

**Клімкіна М.А.,**

студентка ММ-31

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

### **Розвиток вихованців дошкільної установи засобами використання музично-дидактичних ігор у процесі взаємодії із музичним керівником закладу**

Проблема розвитку творчої особистості є особливо актуальною у наш час. Адже саме зараз, як ніколи, нашій країні потрібні люди, здатні приймати нестандартні рішення, які вміють творчо мислити. Розвиток здатності до творчості, набуває сьогодні такої значущості, тому що вона є базовою якістю особистості, її ядром і центральною характеристикою. Вже аксіоматичним є твердження про те, що творчі можливості, закладені у кожній людині природою, на певному етапі мають бути педагогічно скорегованими, оскільки саме педагог може значною мірою професійно закласти підґрунтя творчого розвитку особистості та визначити сталий напрямок цього процесу. Розвиток вихованців дошкільної установи засобами використання музично-дидактичних ігор - важливе педагогічне завдання, яке вирішує у процесі практичної діяльності музичний керівник закладу.

Завдання щодо виховання людей із високим творчим потенціалом, естетично-музичними почуттями постає не лише як актуальна проблема сучасної педагогічної науки та практики, але й як соціальна необхідність.

Життя доводить, що в складних умовах, які постійно змінюються, найкраще орієнтується, приймає рішення, працює особа творча, гнучка, креативна, здатна до генерування й використання нових ідей, задумів, підходів та рішень. У зв'язку з цим значний інтерес і практичне значення набувають питання розвитку особистості дошкільників у процесі ознайомлення їх із музично-дидактичними іграми під час музичних занять.

Музичне мистецтво справляє на людину чи не найефективнішу дію, бо завдяки своїй універсальності розвиває емоційно-чуттєву сферу, поглиблює знання, інтенсифікує візуальний і сенсорний досвід, формує загальну та естетичну культуру.

Впливаючи на внутрішній світ дитини, музичне мистецтво залучає її до людських емоцій, виховує здатність орієнтуватися у навколишньому житті, пробуджує сприйнятливості до прекрасного, стимулює розвиток образного мислення, асоціативної пам'яті, художньої уяви. Дуже ефективними у впливі на дошкільнят є музично-дидактичні ігри.

«Гра-це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлячий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості» - писав Василь Сухомлинський. Гра як головна умова духовного розвитку дітей та основний стимул до творчості вимагає привабливих умов пропонування її дітям, урахування особливостей дитячого віку та специфіки народної музики як виду мистецтва. В ігровій формі або з використанням ігрових елементів