

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Державний заклад**

**ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО**

**НЕРУБАЙСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС  
«ШКОЛА-ГІМНАЗІЯ»**

**МОДЕРНІЗАЦІЯ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В  
СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Збірник наукових праць*

Одеса – 2022

УДК 371

ББК 74

Рекомендовано Вченою Радою  
Державного закладу  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»  
Протокол № 9 від 25 лютого 2022 р.

**Рецензенти:**

Доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» Олексій Анатолійович Листопад

Доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Одеського національного університету імені І.І. Мечникова Ірина Петрівна Анненкова

**Модернізація освітнього процесу в сучасних закладах освіти** : збірник наукових праць / редкол. О. Я. Чебикін та ін. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 190 с.

© Кафедра педагогіки  
Університету Ушинського, 2022  
© ЗЗСО І-ІІІ ступенів Нерубайський НВК «школа-гімназія»  
Нерубайської сільської ради, 2022

3. Сексуальна освіта – свідоме суспільство [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nus.org.ua/view/seksualna-osvita-svidome-suspilstvo/>

4. Бялик О.В. Форми організації статевого виховання учнівської молоді в закладах освіти країн Євросоюзу // Міжнародна конференція «*Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*». Issue IV (46). 2016. С. 16–19.

5. Бялик Оксана. Статеве виховання школярів: вітчизняний та зарубіжний досвід : навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. 241 с.

6. Корнят В. Статеве виховання школярів як складова діяльності соціального педагога в школі // *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. Вип. 4. С. 91–96.

7. Статеве виховання. Навчальний посібник з питань здійснення статевого виховання дітей від народження до юнацького віку. Миколаїв: «Прінт-Експрес», 2010. 30 с.

8. Тіло – храм святого духа: посібник для вчителя // *Програма статевого виховання підлітків*. Львів: Свічадо, 2006. 28 с.

9. Паничок, Т. Теоретичні напрямки статевого виховання в Німеччині в період існування ФРН і НДР (1949-1989 р.р.) // *Молодь і ринок*. 2007. № 8. С. 128–132.

## МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПЕДАГОГІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**О.П.Ноздрова,**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки

Державного закладу «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**А.Гордієнко,**

здобувач вищої освіти факультету іноземних мов

ДЗ «Південноукраїнський національний

педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

*Анотація.* У статті розглянуто поняття « стресових бар'єрів » як впливових чинників зміни атмосфери в педагогічному середовищі. Досліджено

*причини та ознаки стресової напруги, проаналізовано поняття «професійне вигорання» викладача та ефективні методи щодо подолання негативних емоцій.*

**Ключові слова:** *стрес, «професійне вигорання», методи щодо подолання негативних емоцій.*

Існування стресу – приклад дивної економичності й раціональності в біологічній організації людини. Організму немає необхідності щораз готувати відповідь на різні зовнішні впливи – ця відповідь закладена генетично.

Стрес супроводжує кожну людину впродовж життя. Слово «стрес» у перекладі з англійської мови означає «напруження». Вперше цей термін ввів у науковий вжиток 1946 року Ганс Сельє, канадський фізіолог. Під стресом Г. Сельє розумів систему реакцій організму до будь-яких вимог до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів [1].

Ми згодні з думкою науковця, що стрес не є хворобою чи надзвичайним явищем, а природною психоемоційною реакцією на подразники (стресори), тому в кожній людині реакція може бути різною.

У ході аналізу ряду психологічних тренінгів, ми виокремили загальну концепцію розвитку стресового впливу, її стадії : **стадія тривоги**( це перша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес). Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: в учасника прискорюється дихання, піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються й психічні функції: вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

**Стадія опору:** настає у випадку, якщо стрес-фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи „резервний” запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**Стадія виснаження:** якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Учасник на цьому етапі вже не здатен контролювати свій психологічно-емоційний фон [4].

**Мета** дослідження: розкрити на основі аналізу психолого-педагогічної літератури сутність професійного стресу; визначити стресори та наслідки їх взаємодії в професійній діяльності; виокремити напрямки роботи щодо формування професійної стресостійкості вчителя.

Незважаючи на те, що професія вчителя характеризується постійними емоційними перевантаженнями, більшість педагогів, на нашу думку, не вміють знімати напругу, не знають прийомів відновлення рівноваги, тобто не мають навіть початкових навичок саморегуляції.

Це, перш за все, впливає на характер педагогічної взаємодії. У зв'язку з тим, що вчитель найчастіше проводить з дітьми більше часу, ніж батьки, не можна не враховувати значення величезного впливу його поведінки та емоційних реакцій на школярів.

Поряд зі стресогенними факторами, загальними для всіх людей, у діяльності викладача присутній ряд професійних стрес-факторів: відповідальність, необхідність бути об'єктом спостереження й оцінювання, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності [3]. Останній фактор потрібно виділити не тільки тому, що він пов'язаний з найбільш яскравою відмінною рисою викладацької діяльності, але й тому, що його дія з роками підсилюється, якщо викладач не виробляє свою індивідуальну стратегію поведінки.

Стрес – це передумова перебудови й пристосування до нових умов діяльності. Як тільки змінюється зовнішнє середовище, так відразу виникає стрес того або іншого ступеня напруженості. У роботі викладача подібна мінливість є складовою частиною діяльності, тому можна сказати, що стрес - це його перманентний стан [4].

Отже, ми вважаємо, що основна психологічна проблема в діяльності викладача – це періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього настроювання на певне поведіння, мобілізацію всіх сил на активні й доцільні дії.

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, ми часто зустрічали поняття «педагогічне вигорання».

Вигорання – це загальна назва наслідків тривалого робочого стресу й певних видів професійного стресу. Вигорання як процес починається з сильного й тривалого стресу на роботі.

Ризик "вигорання" залежить також від того наскільки функції, які виконують фахівці, відповідають їх статево-рольовій орієнтації.

Встановлено, що чоловіки більш чутливі до ситуацій, які вимагають від них демонстрації фізичних даних: відваги, емоційної стриманості, демонстрації власних успіхів у роботі. Жінки більш чутливі до чинників "вигорання" при виконанні тих обов'язків, які потребують від них співчуття, виховних умінь, підкорення. Жінки схильні займати позицію "матері", що особливо помітно у царині освітньої діяльності[1]. Враховуючи, що велику частину професійної роботи жінка-вчитель, жінка-викладач виконує поза межами освітньо-виховного закладу (підготовка до занять, самоосвіта, підготовка дидактичних матеріалів, наукових праць тощо), поєднуючи професійні обов'язки з додатковими, у

порівнянні з чоловіками, домашніми та родинними функціями, то ризик "психологічного вигорання" жінок-освітянок значно вищий, ніж чоловіків-педагогів[3].

Професійна діяльність викладача є дуже складною як за своїм змістом, так і за своєю формою. Викладач не може обмежуватися тільки викладанням дисципліни. Від нього очікують спостережливості, розуміння індивідуальних здібностей вихованців, володіння умінням результативного взаєморозуміння зі студентами, батьками, колегами по роботі.

Для викладача важливим є усвідомлення сутності феномену професійного вигорання для здійснення профілактики, ранньої самодіагностики та самокорекції даного негативного психологічного явища[4].

Стрес звичайно викликається короткочасними й довгостроковими стресорами. До короткочасного відносяться невдачі, відволікання уваги, страхи, біль, дефіцит часу; до довгострокових – конфліктні ситуації, небезпечна робота, ізоляція, тривалі нервово-психічні перевантаження.

Нижче наведено перелік різних станів людини, які можуть сигналізувати про наявність внутрішньої психічної напруги. Такий стан, як правило, обтяжує. Якщо в людини з'являється бажання зрозуміти його причину, то варто проаналізувати, які події її життя передували цьому стану. Варто пошукати невиражені почуття (гнів, тривогу, незгоду з кимсь або чимось, глибокий сум, втрату; розчарування тощо).

Попередником стресового стану може бути етап самовідданості, коли людина забула про себе в ім'я більш "важливих" людей або подій. Лише свідомий пошук й оцінка причин можуть перевести такі сигнали з емоційної сфери в раціональну[3].

Ознаки стресової напруги : неможливість зосередитися; занадто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; занадто часто виникаюче почуття втоми; дуже швидка мова; думки часто "вивітрюються"; часті "безпричинні" болі (тобто викликані не фізичними проблемами); підвищена збудливість; робота не надає колишньої радості; втрата почуття гумору; різке зростання числа викурених цигарок; пристрасть до спиртних напоїв; постійне відчуття недоїдання; відсутність апетиту або смаку до їжі; неможливість вчасно закінчити роботу[3].

Науковці( Аракелов Г. Г., Рыбакова М. М.) зазначають **причини стресової напруги :**

1. Набагато частіше доводиться робити не те, що хотілося б, а те, що потрібно, що входить у Ваші обов'язки.

2. Вам постійно бракує часу й Ви нічого не встигаєте.

3. Вас щось або хтось підганяє, Ви постійно поспішаєте.
4. Вам починає здаватися, що всі навколо затиснуті в «лещата» якоїсь напруги.
5. Вам постійно хочеться спати - ніяк не можете виспатись.
6. Ви бачите надто багато снів, особливо коли дуже втомилися.
7. Вам майже нічого не подобається.
8. Вдома, у родині почалися конфлікти.
9. Постійно відчуваєте незадоволеність життям.
10. З'являються все нові й нові борги.
11. Нема з ким поговорити про свої проблеми, та й, здається, немає особливого бажання ділитися.
12. З'являється комплекс неповноцінності: "в інших людей все інакше".
13. Ви не почуваете поваги до себе [1].

Розглянувши аспекти розвитку та впливу стресових ситуацій, ми проаналізували, виділили наступні ефективні та прості методи керування стресом :

- позитивне мислення (два «золоті правила» позитивного мислення: якщо вийшло один раз, вийде й другий; вийшло небагато, вийде й більше);
- глибоке дихання;
- м'язове розслаблення.

Якщо неприємностей в педагогічній діяльності неможливо уникнути, то доцільно спробувати одержати, наскільки можливо, користь, змінивши власний погляд на них:

- спробуйте сприйняти негативну подію як позитивну (наприклад, втрату роботи як можливість знайти кращу);
- поставтеся до стресу як до джерела енергії (у спокійному стані ви не змогли б стільки зробити; сприймайте проблему як виклик);
- не думайте про минулі події як про поразку;
- ви не можете відповідати за вчинки інших людей, а можете тільки контролювати свою реакцію на них(головне – перемога над емоціями) [2].

Так, до індивідуальних методів належать:

- регулярний активний відпочинок;
- релаксація (заняття йогою, медитація, аутотренінг);
- тренінг навичок самоконтролю поведінки;
- планування власного часу;
- забезпечення достатньої тривалості сну.

Ми переконані, що викладачеві корисно розробити свою систему ритуалів. При цьому варто пам'ятати, що, якщо сам викладач має потребу в однократному налаштуванні перед роботою, то аудиторії часто необхідне повторення ритуалу. Таким ритуалом може бути й вітання, й перекличка, якщо вона не займає багато часу, періодичні короткі усні завдання, анекдот наприкінці заняття. Отже, активний ритуал створює установку на діяльність.

Необхідно провести "розминку" мислення, орієнтовану на вид майбутньої інтелектуальної діяльності. Так, якщо має бути робота з абстрактним матеріалом, то розминку можна провести у формі усного рахунку. Якщо має бути діяльність, пов'язана із проектуванням, то краще вирішити наочне завдання. Але оскільки у всіх випадках має бути виклад, розповідь матеріалу, для чого потрібна активізація мовної функції, вербального мислення, то необхідно провести налаштування на цю функцію. Вона особливо важлива для людей замкнених, що надають перевагу рефлексії, а не зовнішньому спілкуванню[2].

Отже, аналіз і дослідження психолого-педагогічної літератури дає можливість зазначити, що стрес – це перманентний стан викладача [3].

Основна психологічна проблема в діяльності педагога – це періодично виникаючий стан напруженості, який пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певне поведіння; мобілізацію всіх сил на активні й доцільні дії. Для зменшення ризику стресу, насамперед, треба викладачу сформувати установку на свою професійну діяльність й на діяльність аудиторії. Викладачеві корисно розробити свою систему ритуалів.

Наводимо зразок психологічної пам'ятки «Як легко пережити стрес?».

1. Вчитись планувати.
2. Визнавати й приймати обмеження.
3. Розвиватися.
4. Бути позитивною особистістю.
5. Вчитись терпіти й прощати.
6. Уникати непотрібної конкуренції.
7. Регулярно робити фізичні вправи.
8. Вчитись систематичному, безмедикаментозному методу розслаблення.
9. Розповідати про свої неприємності[4]

**Висновки.** Проаналізувавши отримані результати, робимо висновок, що стреси у педагогічній діяльності – явище закономірне. Головне – вміти ефективно керувати ними й використовувати їх собі на користь, вчитися на власних і чужих помилках. Це є запорукою збереження фізичного та психічного здоров'я, запобігання явища «професійного вигорання».



## Література

1. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы // *Вестник Московского университета*. Сер. 14. 1995. №4. С. 14–16.
2. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання. Київ: ІЗМН, 1996. 192 с.
3. Практическая психология для преподавателей. Москва: Информационно-издательский дом "Филинь", 1997. 328 с.
4. Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. Москва, 1991. 200 с.
5. Якунин В. А. Педагогическая психология: учеб. пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В. А. 2000. 349 с.

## ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

**О.П.Ноздрова,**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри педагогіки

Державного закладу «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**М.Дулгер,**

здобувач вищої освіти факультету іноземних мов

ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Ігрове навчання є дуже актуальним у час новітніх технологій. Воно найбільш ефективно впливає на інтерес дітей та зваблює їх залишити смартфони та пограти.

Доктор Джуді Вілліс у своєму пості писала про переваги ігрового методу та обґрунтувала використання дидактичних ігор для навчання. Вона також давала поради щодо використання ігрової моделі в класі [1].

Джеймс Пол Джі довгий час був чемпіоном з ігрового навчання у виступах, блогах і книгах. Quest to Learn (школа розташована у Нью-Йорку) наповнює технологію ігровим навчанням, де цілі підрозділи використовують місії, рівні босів для вивчення важливих стандартів з ігрового навчання.