

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ МИСТЕЦТВ
ІМЕНІ АНАТОЛІЯ АВДІЄВСЬКОГО
АСОЦІАЦІЯ ДІЯЧІВ МУЗИЧНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**



*III Міжнародні науково-практичні читання
пам'яті академіка Анатолія Авдієвського
6 – 7 березня 2019 року*

Київ -2019

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ МИСТЕЦТВ
ІМЕНІ АНАТОЛІЯ АВДІЄВСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНА ВСЕУКРАЇНСЬКА МУЗИЧНА СПІЛКА
АСОЦІАЦІЯ ДІЯЧІВ МУЗИЧНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

СУЧАСНА МИСТЕЦЬКА ОСВІТА

ВИПУСК III

МАТЕРІАЛИ

**III Міжнародних науково-практичних читань
пам'яті академіка Анатолія Авдієвського**

***НПУ імені М.П. Драгоманова
КИЇВ – 2019***

УДК 371.134:78

Сучасна мистецька освіта: матеріали III Міжнародних науково-практичних читань пам'яті академіка Анатолія Авдієвського. Випуск III /Укл.: доктор пед. наук, проф. А.В. Козир. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – 374 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 10 від 22 червня 2019р.).

Строгаль Тетяна

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та історії музики факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ імені М.П.Драгоманова

**ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ
ФАКУЛТЕТУ МИСТЕЦТВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНО-
ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ**

Концепція НУШ (нової української школи) передбачає якісні зміни, що торкаються всіх учасників освітнього процесу. Застосовуючи заявлену в нормативних документах педагогіку партнерства, сучасний вчитель має володіти новітніми методиками та технологіями навчання, впровадження яких суттєво змінить підхід до учня. Працювати в умовах освітньої реформи досить непросто, в основному, молодим вчителям, які ще не мають великого досвіду роботи в системі загальної середньої освіти. Саме тому навчально-виробнича практика, яку студенти проходять під час навчання, відіграє суттєву роль у відпрацьовуванні практичних навичок викладання того чи іншого предмету в загальноосвітній школі.

З усіх предметів, які сьогодні викладаються в школі, «Мистецтво» чи не єдиний, спрямований на афективне, чуттєве світосприйняття. Активно залучаючи емоції та почуття учнів вчитель мистецтва використовує й власні емоційні ресурси, що в поєднанні з утомою та позаурочним навантаженням може призвести до емоційного вигорання. Особливо гострою ця проблема постає серед студентів-практикантів та молодих спеціалістів, які ще не вміють раціонально розподіляти власні ресурси.

Синдром емоційного вигорання – поняття, введене в психологію американським психіатром Х. Фрейденбергом у 1974 році, і проявляється

наростаючим емоційним та енергетичним виснаженням, байдужістю до своїх обов'язків, тощо. За результатами численних досліджень найчастіше синдром емоційного вигорання спостерігається у вчителів, психологів, соціальних працівників, лікарів, - тобто у тих, хто постійно працює з людьми. Виснаження можливе і за рахунок неправильного розподілення власних ресурсів, в результаті чого настає перевтома.

Появі синдрому емоційного вигорання може посприяти як професійна невідповідність студентів до роботи в загальноосвітній школі, так і низький рівень комунікативної компетентності, стресостійкості та мотивації. Існує лінійна взаємозалежність між синдромом емоційного вигорання та духовно-моральними якостями особистості, рівнем її психологічної культури. Відомо, що студенти, які мають високий рівень психологічної культури, моральні якості, дбають про розширення власного духовного досвіду, рідше відчують на собі негативні наслідки досліджуваного феномена.

На думку науковців, синдром емоційного вигорання найчастіше виникає у студентів, які «не впевнені у собі, мають підвищену тривожність, інтровертовані, незадоволені майбутньою професією, з підвищеною напруженістю, ригідні та замкнені у спілкуванні» [М. Міщенко]. З цієї позиції Кустова В. виокремлює чотирьохчастинну структуру синдрому емоційного вигорання, а саме:

- емоційне напруження,
- стрес-реакція,
- емоційно-моральна дезорієнтація,
- емоційне виснаження [4].

Поряд із традиційними рекомендаціями щодо попередження емоційного вигорання (адекватний розподіл навантаження, вміння вирішувати конфлікти, швидко переключатись з одного виду діяльності на інший, гармонійно поєднувати роботу з відпочинком тощо) студентам факультету мистецтв доцільно було б застосувати фахові знання та вміння. Так, ефективним засобом

подолання емоційного вигорання та його профілактики може стати створення та використання власної музичної аптечки – тих музичних творів, які мають терапевтичну спрямованість.

Проведені за останні роки дослідження в галузі музичної терапії довели ефективність таких музичних творів:

- григоріанський хорал.
- Музика епохи Середньовіччя, Відродження та бароко (у виконанні британського чоловічого ансамблю Хільярд).
- Музика Хільдегард фон Бінген (у виконанні ансамблю середньовічної музики Секвенція).

Слухання цих творів можна ефективно поєднувати з музичним масажем та малюванням під музику, тонуванням або ж елементами танцювально-рухової терапії (пластичні етюди, ритмічні танцювальні есе, тощо). Ефективними формами роботи, на наш погляд, можуть бути: робота в парах, вправи з використанням інтерактивних методів, творчі етюди, музично-ритмічні вправи.

Значним музикотерапевтичним потенціалом наділена українська народна пісня. І, якщо наші предки застосовували її несвідомо, то сучасні дослідження доводять ефективність народного фольклору. Список улюблених музичних творів кожен студент може доповнювати самостійно, досліджуючи власні почуття та відслідковуючи ті впливи, які чинить музика на психоемоційному рівні.

Профілактикою емоційного вигорання студентів факультету мистецтв може стати професійний музикотерапевтичний тренінг, який дасть можливість підвищити не лише рівень комунікативної культури студентів, а й покращити міжособистісну чуттєвість, емпатію та рефлексію засобами музичного мистецтва. Це, зрештою, дасть можливість екологічно виражати власні емоції через мистецтво, знизить емоційну напругу та підвищить опірність організму щоденним стресовим ситуаціям.

Отже, застосовуючи вищезазначені методи профілактики емоційного вигорання студенти факультету мистецтв можуть навчитись ефективно відновлювати власні сили та навчати цьому своїх учнів під час проходження навчально-виробничої практики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акіндінова І. А., Баканова А. А. Емоційне вигорання в професійній діяльності педагога: прояви та профілактика. [Текст] / І. А. Акіндімова, А. А. Баканова // Педагогічні вісті. - СПб.: Видавництво РГПУ ім. А. І. Герцена, 2003. - № 5. - С. 34.
2. Бойко В. В. Синдром «емоційного вигорання» в професійному спілкуванні. [Текст] / В. В. Бойко. - СПб.: Питер, 1999. - 434 с.
3. Водоп'янова Н. Є., Старченкове Є. С. Синдром вигорання: діагностика та профілактика. [Текст] / Н. Є. Водоп'янова - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
4. Кустова В. Синдром емоціонального вигорання и его профілактика у студентів-соціальних педагогів дис...канд.психол.наук 19.00.07 Иркутск, 2007.
5. Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія / М. С. Міщенко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 236 с.
6. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів / А. Мудрик // Освіта регіону №3. – 2013 – Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/1134>
7. Рукавишников А. А. Опитувальник "психічного вигорання" для вчителів. Керівництво. НВЦ "Психодіагностика". Ярославль 2001.
8. Самоукіна Н. В. Синдром професійного вигорання [Текст] / Н. В. Самоукіна // Управління персоналом, російський досвід. - М.: МГУ, 2000. - С. 201 - 215.