

висвітлює відповіді на слайді, пропонує парам учнів обмінятися зошитами, перевірити виконану роботу за заданим ключем і разом обговорити сильні та слабкі сторони роботи один одного. Інструментами формувального оцінювання на уроках математики, окрім традиційних, таких як математичні диктанти, контрольні роботи та самостійні роботи, мають бути інноваційні - проекти та портфоліо.

Проектна діяльність передбачає використання позакласних джерел та презентації в класі. Проекти можуть виконуватися в парах або групах, після чого слід проаналізувати адекватність розподілу обов'язків та індивідуальний внесок кожного учасника проекту.

Портфоліо – це вибрані учнем роботи, які ілюструють його досягнення та прогрес у навчанні. Портфоліо, як правило, має включати особисті роздуми учня, які пояснюють, чому було обрано ту чи іншу роботу і як вона демонструє досягнення навчальних цілей [3].

Таким чином, формувальне оцінювання характеризується специфічними методологічними особливостями та відповідним вибором відповідних інструментів оцінювання. На додаток до традиційних методів оцінювання, таких як усне опитування, письмові математичні роботи, письмові іспити та короткі самостійні завдання, акцент на уроках математики слід робити на розвитку в учнів навичок самооцінювання для більш ефективного досягнення цілей навчання математики.

Список використаних джерел

1. Формувальне оцінювання в НУШ (математична галузь). *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <http://naurok.com.ua/formuvalne-otsiniuvannya-v-nush-matematichna-galuz-337598.html> (дата звернення: 15.03.2024).
2. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів в НУШ. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-formuvalne-otsiniuvannia-navchalnykh-dosiahnen-uchniv-u-nush-678146.html> (дата звернення: 15.03.2024).
3. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-formuvalne-otsiniuvannia-navchalnykh-dosiahnen-uchniv-796521.html> (дата звернення: 15.03.2024).

Олександра Гульчук

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Сучасна ситуація в Україні характеризується стрімкими та хаотичними соціально-економічними змінами, основною ознакою яких є самознищення та деградація на всіх рівнях суспільного організму, відсутність

чітких рушійних сил та ідей. Зміни, що відбуваються в суспільстві, суттєво впливають на якість міжособистісних взаємодій та виконання професійної діяльності. Адже на сучасному етапі суспільного розвитку велика кількість людей не лише спілкуються в межах власного замкнутого середовища, а й ведуть обов'язкове й необхідне спілкування у власних професійних сферах.

Емоційне, психічне, кар'єрне вигорання Термін «вигорання» з'явився в психології зовсім недавно. Однак ще в Стародавній Греції була відома залежність між самопочуттям людини і характером виконуваної нею роботи. Так, наприклад, Аристотель зазначав, що соціальний статус і професійні успіхи людини мають великий вплив на її психологічні якості. Демокріта хвилювало питання впливу зовнішніх умов на душевний стан і внутрішнє життя всієї людини. У своїх працях голландський філософ XVII століття Бенедикт Спіноза розмірковував про владу емоційних станів над людьми та емоції, які їх пригнічують. Подібні ідеї можна знайти і в пізніших філософських працях [2].

Фактори розвитку «вигорання» прийнято ділити на дві категорії: зовнішні (організаційні) та внутрішні (індивідуальні).

Зовнішні причини професійного вигорання включають надмірну вимогливість до фахівців, високу відданість співробітників роботі, внутрішню невідповідність психологічних ресурсів співробітників вимогам до працівників, диспропорцію між витраченими ресурсами та результатами тощо [5].

Що стосується внутрішніх факторів, дослідження показують, що рівень емпатії є одним із головних факторів. Важливий також вік людини, рівень її особистісного розвитку та професійний досвід.

Давно помічено, що коли людина перебуває під більшим психолого-емоційним навантаженням, зростає значимість її особистісних якостей.

Іншими словами, різні люди мають різну толерантність до стресу, залежно від особистих якостей і рис. Завдяки індивідуальним особливостям людей можна зменшити негативний вплив навколишнього середовища. Накопичені психологічні та емоційні резерви також можуть запобігти вигоранню. Навпаки, виснаження цих ресурсів може мати негативні наслідки напруженості [3].

Давайте розглянемо, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Якщо працівники не повністю розвивають психологічні та фізичні характеристики, необхідні для подолання можливого стресу на роботі, робота, швидше за все, спричинить психоемоційні проблеми.

У цьому випадку соціальний працівник починає виконувати багато функцій з примусу, що викликає у нього почуття незадоволення, тим самим запускаючи стан психологічної депресії, дратівливості та виснаження.

Крім того, може виникнути надмірна втома, здебільшого внаслідок високого рівня вольової стимуляції та активної розумової діяльності.

Понаднормова робота також може мати негативний вплив на ситуацію, якщо вона складається з багатьох складних процесів і процедур. Вплив цих факторів також посилюється їх частотою.

Професія соціального працівника – це професія «людина – особа», що означає, що практикуючі спеціалісти в цій галузі витрачають більшу частину свого робочого часу на спілкування з людьми та переговори з клієнтами.

Поширеним явищем є те, що під впливом повсякденної роботи експерти мають одноманітний погляд на інших людей – спочатку з професійної точки зору, а потім як особистостей [4].

Слід також зазначити, що робота навіть з одним клієнтом привносить у життя професіонала багато вражень і глибоко відбивається на його психологічному стані, а коли таких клієнтів буде багато, у Фахівців соціальної роботи буде дедалі більше проблем і досвід.

Полегшити становище соціальних працівників можна шляхом вжиття низки заходів, зокрема зменшення навантаження та, по можливості, диверсифікації посадових обов'язків (не лише на основі безпосереднього спілкування з клієнтами), наприклад, створення умов для того, щоб спеціаліст відповідав за працювати. Для не більше певної кількості клієнтів в робочий тиждень вводиться кілька днів, коли соціальні працівники не здійснюють прийом, а займаються документообігом або додатковим навчанням, підвищенням кваліфікації, проводять перевірки.

Хорошим способом профілактики емоційного вигорання серед соціальних працівників є створення гідних умов праці, в тому числі конкурентоспроможна заробітна плата. Яким би професійним і добре підготовленим не був фахівець із соціальної роботи, він не зможе ефективно здійснювати роботу з клієнтами та ефективно вирішувати проблеми, якщо йому самому потрібна допомога для подолання складних ситуацій, створених на робочому місці [1].

Таким чином, розвиток синдрому емоційного вигорання у працівників соціальної сфери починається з того, що у фахівця зникає справжнє уявлення про моральний сенс своєї професії. Фахівець виявляється у ситуації суперечливої вимогливості, коли сама професійна система зацікавлена в його максимальній надійності та стійкості, але об'єктивно потрібний від фахівця зміст професійної діяльності лежить за межами його психофізіологічних можливостей.

Список використаних джерел

1. Бамбурак Н. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 2(10). С. 5–15.

2. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., [б. р.]. 45 с.
3. Рабець Я. С. Вплив соціального самопочуття на професійне вигорання педагогів: курсова робота / Рабець Яна Сергіївна ; наук. кер. Гірник А. М. ; НаУКМА. Київ: [б. в.], 2020. 40 с.
4. Сидоренко О., Яновська Е. Психологічні особливості емоційного вигорання у менеджерів комерційних організацій. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2020. Вип. 9. С. 143–153.
5. Стаднюк Л. А., Давидович О. В., Приходько В. Ю., Олійник М. В., Ширяєва М. І. Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню. *Вісник наукових досліджень*. 2017. № 1. С. 145–149.

Наталія Демчик

ПРИКЛАД ФІНЛЯНДІЇ У ПІДГОТОВЦІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Аналіз наукової та довідкової літератури щодо визначення сфери застосування термінологічного апарату та з'ясування ролі понять й категорій при виконанні дослідження, традиційно розпочинають із розгляду ключових понять. Тому і ми вважаємо за необхідне при підготовці учнівської молоді до створення сім'ї розпочинати із поняття «статеве виховання», як важливого компоненту у їх підготовці.

Так, Всесвітня організація охорони здоров'я визначає сексуальну освіту як вивчення когнітивних, емоційних, соціальних, інтерактивних і фізичних аспектів сексуальності. Сьогодні сексуальна освіта має на меті забезпечити молодих людей знаннями, навичками, ставленням і цінностями, необхідними для усвідомлення своєї сексуальності (фізичної, емоційної, особистої та стосунків) та отримання задоволення від неї [6].

Цікавим для нас є досвід скандинавських країн, зокрема Фінляндії, яка є єдиною країною, статеве виховання є частиною національного навчального плану й інтегрується в різні навчальні предмети в початковій та середній школі. Його реалізація на практиці різноманітна, оскільки муніципалітети та заклади освіти мають певний ступінь автономії в цьому питанні, що носить комплексний характер.

Нами встановлено, що статеве виховання в Фінляндії відзначається відкритістю, прогресивністю та глибоким підходом до різних аспектів статевої освіти, яка є невід'ємною частиною шкільної програми, і вона