

D.V. LYKO, O.P. VOYTOVYCH. EFFECTIVE MECHANISMS OF IMPROVING THE QUALITY OF TRAINING FUTURE ECOLOGISTS

The summary. At the article analyzed the definition of the concept of "quality education", disclosed effective ways of improving the quality of future ecologists, suggested measures to improving the quality of educational services in higher education.

Key words: higher education, quality of education, educational services, students, environmentalists.

Одержано редакцією 11.09.2014 р.

УДК: 378.147.34

Ю.О. ГЛІНЧУК

ПИТАННЯ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ІЗ ОХОРОНИ ПРАЦІ В ГАЛУЗІ

Резюме. Стаття присвячена висвітленню теоретико-методичних засад формування компетентності майбутніх педагогів щодо вирішення проблеми стресу у майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: стрес, причини стресу, запобігання стресу, освітнє середовище, навчально-виховний процес, компетентність із охорони праці в галузі.

Постановка проблеми. Стрес є невід'ємною складовою життя сучасного суспільства, тим більше стосовно представників професій типу «людина-людина». Підвищеному рівню стресової напруги сприяють глобалізація суспільства, контрастність, розмежованість населення за матеріальними, релігійними та політичними ознаками, незадовільний загальний рівень добробуту людей, невпевненість у майбутньому і т.п.

Професія педагога є однією із найбільш стресових. Вже сам факт трудової діяльності серед великої кількості суб'єктів освітнього середовища, у кожного з яких свої погляди, переконання та цілі, сприяє безпосереднім чином високому рівню психологічної напруги. Додатково цьому неабияк сприяє сучасна організація навчально-виховного процесу у закладах освіти: високий і невпинно зростаючий рівень вимог до особистості і діяльності педагога, відповідальність педагога не лише за навчальну діяльність, а й за режимні моменти, відвідування, ремонт, збереження майна закладу і т.п. Разом з тим, проблема стресу є актуальна й стосовно вихованців освітніх закладів і причинами цього є ускладнення шкільних програм, недосконалість підручників, девальвація загальнолюдських цінностей підростаючого покоління, негативний вплив інформаційного простору, недостатній матеріальний рівень проживання.

У зв'язку із вищезазначеним, ми відносимо стрес до значущих і актуальних негативних чинників освітнього середовища, звідки випливає логічна потреба врахування цього у формуванні готовності майбутніх педагогів до зіткнення із даним негативним чинником у майбутній професійній діяльності. Досліджувана проблема є поліаспектною і її шляхи вирішення лежать у широкому міждисциплінарному полі, оскільки традиційно стрес вважається психологічною категорією, психологічний мікроклімат розглядається як аспект психології і виробничий чинник з точки зору охорони праці, а запобігання стресів під час навчально-виховного процесу є педагогічним завданням.

Аналіз досліджень і публікацій. Ми погоджуємось із положеннями про залежність формування мотивів від минулого досвіду суб'єкта (С. Рубінштейн); із теорією стресу Г. Сельйо; із результатами досліджень про вплив недоліків навчально-виховного процесу на стан хронічної захворюваності дітей різних навчальних закладів (Л. Бойко, С. Лупаренко, О. Попов). Нам імпонують висновки Я. Зелінської, Є. Ожогова, К. Єфремова, Н. Єфремової, Т. Трушиної та ін. про те, що часті психологічні травми призводять до стресів, прояви яких є несприятливими як для учнів, так і для педагогів.

Метою статті є розкриття теоретико-методичних засад формування компетентності майбутніх педагогів щодо вирішення проблеми стресу у майбутній професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Компетентність майбутніх педагогів з охорони праці в галузі формується переважно під час вивчення дисципліни «Охорона праці в галузі». Підготовка студентів здійснюється в системі лекційних і практичних занять та самостійної роботи. Вона передбачає отримання готових знань та самостійне здобуття знань і результатів дослідницької діяльності. При цьому велике значення має самостійна робота, адже саме вона слугує витокком безперервного підвищення професійної компетентності протягом всього терміну майбутньої педагогічної діяльності. Дана дисципліна читається на п'ятому курсі і, на наш погляд, її ключовий зміст повинен подаватися у тісному взаємозв'язку зі знаннями, вміннями та навичками, отриманими раніше.

Аспект стресу як негативного чинника професійної діяльності теоретично означається при подачі лекційного матеріалу і набуває подальшого розвитку в самостійній роботі та на практичному занятті.

Наведемо розроблену нами практичну роботу для студентів спеціальності «Початкова освіта».

Форма проведення - практична робота

Стрес як негативний чинник освітнього середовища

Мета. Продіагностувати стресовий стан власного організму та навчитись визначати шляхи запобігання стресам у дітей молодшого шкільного віку в різних сферах діяльності.

Теоретичні відомості

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій, які виникають в організмі людини чи тварини у відповідь на дію зовнішніх несприятливих факторів.

Уперше теорію стресу розробив канадський учений-біолог Г. Сельйо у 1936 р. і виокремив три стресові фази: тривога (мобілізація захисних сил), резистентність (приспособлення до несприятливої ситуації) і виснаження (при тривалому стресі). Останню фазу стресу було названо «дистрес».

Стрес супроводжується змінами як фізіологічного, так і психологічного стану, оскільки ці дві складові здоров'я людини органічно пов'язані між собою, так як всі функції в організмі людини регулюються за допомогою нервових і гуморальних реакцій.

Закономірності людського життя унеможливають повний захист від стресів. Більше того, як підкреслював, Г. Сельйо, саме конфлікти організму із середовищем підтримують у робочому стані біологічні механізми захисту від шкідливих дій, тренують їх. Небезпечною є лише третя фаза стресу, що зумовлюється постійною емоційною напругою.

Однак, різні люди по-різному реагують на одні й ті самі стресори, що зумовлено особистісними рисами їх характерів. Ще раніше було помічено, що в одних і тих же критичних ситуаціях одні «лякаються» і бліднуть, а інші «сердяться» і червоніють. До наших днів дійшли відомості, що Олександр Македонський саме за цим принципом добирав собі вояків, обираючи тих, що «сердилися» і червоніли.

Проблема стресу є актуальною для всіх суб'єктів освітнього середовища.

Професійна діяльність педагога передбачає постійне інтелектуальне та емоційне напруження, тим більше на тлі таких несприятливих соціально-економічних умов, як нестабільність у державі та низька оплата праці.

Постійні стреси провокують гіпертонію, атеросклероз, захворювання шлунково-кишкового тракту, емоційне вигорання.

Несуть небезпеку стреси і для вихованців навчальних закладів. Вони спричиняють зниження імунітету, замкненість, агресивність, втрату пізнавальної активності. Вихованець в стресовому стані важче піддається виховним впливам, стає нездатним до гуманних проявів поведінки, що провокує конфлікти і, як наслідок, нові стреси.

Стресам сприяє і недостатня виховна компетенція батьків та умови і пріоритети сучасного життя.

Виявлення індивідуально-психологічних передумов виникнення стресу та його подолання психологічними засобами є важливою складовою забезпечення психічного здоров'я людей. Іншою складовою є така організація поведінки та міжособистісних взаємин, яка б не лише не становила загрози психічному здоров'ю, а й сприяла б оздоровленню особистості.

На думку Ю. Орлова, кожна емоція є продуктом розуму. Проте, «розумова поведінка» буває різна. При патогенному мисленні стрес, напруженість можуть посилюватися і підвищувати ймовірність виникнення психічних розладів. Джерелом патогенного мислення є роздуми та уявлення, пов'язані з образою, соромом, заздрістю, невдачею та іншими негативними емоціями. Протилежністю до нього є саногенне (оздоровче) мислення.

Характерними рисами патогенного мислення є повна свобода уяви, мрійливість, відрив від реальності, внаслідок чого мимовільність уяви переноситься на негативні образи, поєднання мимовільних міркувань та уявлень з негативними переживаннями, що спричиняє виникнення великої енергії почуттів та накопичення негативного досвіду, повна відсутність рефлексії, тобто здатності розглядати свій стан зі сторони та повна зануреність у ситуацію, тенденція до плекання у собі негативних почуттів, відсутність потягу до звільнення від негативних переживань, неусвідомленість тих розумових операцій, що породжують емоції, ставлення до емоцій як до реальності.

Характерними рисами саногенного мислення є органічне поєднання занурення у ситуацію, творчість, спілкування із відокремленням від негативних ситуацій та образів, рефлексія, здатність зі сторони аналізувати події та емоції, «прогривання» ситуації чи стресу, що відбувалися у стані спокою, релаксації («на свіжу голову»), що призводить до ефекту згасання негативних образів, самоспостереження, самоконтроль, наявність відповідних психологічних знань.

Завдання для самостійної роботи

1. Навести прояви стресу у фізіологічній сфері
2. Навести прояви стресу у психоемоційній сфері
3. Вказати наслідки стресу для організму
4. На основі досвіду педагогічної практики охарактеризувати відношення психологічних до фізіологічних травм у дітей молодшого шкільного віку під час навчально-виховного процесу та означити основні причини стресів.
5. Запропонувати шляхи виховання саногенного мислення у дітей.

Порядок виконання роботи

1. За допомогою наведеного тесту оцінити власну схильність до стресових станів.

Інструкція. Відповідайте на запитання, виставляючи бали таким чином: за відповідь «так» – 2 бали; за відповідь «іноді» – 1 бал; за відповідь «ні» – 0 балів.

1. Чи запальні ви за вдачею?
2. Чи можете ви сказати про себе, що занадто чутливі?

3. Чи педантичні ви?
4. Чи задоволені ви своєю нинішньою життєвою ситуацією?
5. Чи хотіли б ви добитися вищого службового положення?
6. Чи можна сказати, що ви людина настрою?
7. Ви швидко втрачаєте терпіння?
8. Вам важко прийняти рішення?
9. Часто відчуваєте страх?
10. Ви ревниві?
11. Чи відчуваєте ви свою незамінність?
12. Чи відчуваєте ви в присутності свого керівництва відчуття невпевненості?
13. Чи траплялося вам відчувати комплекс неповноцінності?
14. Чи часто ви потрапляєте в скрутне становище?
15. Чи перетворюєте ви будь-яку справу на велику проблему?
16. Чи умієте ви радити дрібницям?
17. Чи недовіркою ви ставитеся до оточуючих?
18. Ви палите порівняно мало (5-10 цигарок на день)?
19. Ви палите багато (більше 20 цигарок у день)?
20. Чи страждаєте ви від безсоння?
21. Чи важко вам вставати вранці?
22. Чи реагуєте ви на зміну погоди?
23. У вас часто буває прискорений пульс (більше 85 ударів за хвилину)?
24. Чи перевищує ваша вага норму більш ніж на 10 відсотків?
25. Чи вважаєте ви, що ведете малорухливий спосіб життя?
26. У вас часто бувають головні болі?
27. У вас часто болить живіт?
28. Чи хворобливо ви реагуєте на шум?
29. Чи буває, що в складних ситуаціях у вас пітніють долоні?

Ключ.

0-5 балів – ви не піддаєтеся стресам, ваш організм дуже стабільний.

6-11 балів – ви іноді відчуваєте стрес, але, як правило, можете тримати себе в руках і зберігати спокій.

12-17 балів – із стресами ви зіштовхуєтеся лише в певних сферах вашого життя. Добившись більшого володіння собою, ви цілком можете підвищити стійкість до стресу.

18-25 балів – ви знаходитеся під постійною загрозою стресу. Важливо, щоб ви з'ясували його причини.

26 і більше балів – стресовий стан загрожує вашому здоров'ю. Вам необхідно негайно змінити спосіб свого життя.

2. За допомогою шкали стресів Г. Андерсона оцінити наслідки стресів, пережитих за останній рік

Інструкція. Позначте у таблиці ті події, які відбулися з вами за останній рік.

Події в житті та їх оцінка

Події	Бали
Вступ до навчального закладу	50
Вступ до шлюбу	77
Збільшення чи зменшення проблем з керівництвом	38
Робота в період навчання	43
Смерть дружини (чоловіка)	87
Різка зміна звичного режиму сну (сон став коротшим чи довшим)	34
Смерть близького родича	77
Зміна обраної спеціалізації	41
Різка зміна звичного режиму харчування (змінився час прийому їжі або її кількість)	30
Зміна своїх звичок, кола спілкування, стилю одягу	45
Смерть близького друга	68
Здійснення вчинків, що караються законом	22
Видатне особисте досягнення	40
Народження або усиновлення дитини	68
Різка зміна стану свого здоров'я чи стану здоров'я члена сім'ї	56
Виникнення сексуальних проблем	58
Виникнення проблем зі законом	42
Збільшення чи зменшення частоти зустрічей із членами родини	26
Різка зміна матеріального стану (в кращий або гірший бік)	53
Поява нового члена родини (народження, переїзд родича й т. і.)	50
Зміна місця проживання або умов проживання	42

Значний міжособистісний конфлікт або переоцінка цінностей	50
Зміна, пов'язана з релігією (ви стали віруючим або, навпаки, атеїстом)	36
Звільнення	62
Розлучення	76
Зміна роботи	50
Значна зміна у міжособистісних взаєминах з чоловіком (дружиною)	50
Значна зміна в обов'язках на роботі (просування у службовій діяльності, велика матеріальна премія, пониження на посаді, переведення по службі)	47
Зміна режиму роботи Вашого чоловіка (дружини)	41
Тривала розлука з чоловіком (дружиною)	74
Зміна стилю відпочинку, якому надавали перевагу	57
Серйозна травма або захворювання	65
Зміна кількості вживання алкоголю (збільшення або зменшення)	46
Збільшення суспільної роботи чи відмова від неї	48
Підвищення почуття незалежності або відповідальності	49
Тривала поїздка під час канікул або відпустки	33
Заручини	54
Перехід до іншого вузу	50
Зміна режиму дня	41
Великі проблеми з адміністрацією або викладачами ВНЗ	44
Розрив заручин чи постійних взаємин	60
Серйозна зміна самооцінки, самоідентифікації, самоусвідомлення або загального уявлення про себе	57

Ключ. Щоб визначити свій результат, помножте кількість подій, які відбувалися з вами за рік, на їхню середню оцінку (наприклад, двічі за рік відбулася тривала поїздка під час канікул або відпустки; середня оцінка цієї події 33; таким чином, маємо $2 \times 33 = 66$). Потім підсумуйте одержані бали.

150 – 199 балів – стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 37% випадків.

200 – 299 балів – стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 51% випадків.

300 і більше балів – стресові стани, пережиті за останній рік, стали причиною захворювань у 79% випадків.

3. На основі результатів тестів про схильність до стресу, а, відтак, і до професійних хвороб, генетичної схильності (хто з кровних родичів хворіє на такі хвороби) та набутості (чи сприяють власні перенесені захворювання підвищеній схильності до професійних захворювань) проаналізувати власну схильність до професійних хвороб

4. Навести власні методи боротьби зі стресом

5. Вказати шляхи запобігання стресам у молодших школярів в різних видах діяльності

Варіант 1. У пізнавальній діяльності

Варіант 2. У комунікативній діяльності

Варіант 3. У художньо-естетичній діяльності

Розробляючи вказану практичну роботу, ми виходили з того, що професійна компетентність педагогів з охорони праці в галузі освіти повинна включати обізнаність зі стресом як негативним професійним чинником і уміння запобігати тривалим стресам у власній педагогічній діяльності та в навчально-пізнавальній діяльності учнів. Спостерігаючи за її виконанням, ми помітили, що з найбільшим ентузіазмом студенти сприймали завдання 1-2, які не оцінювались, проте мали особистісний характер. При цьому 92,4 % повністю погодились із отриманими результатами. В процесі виконання цих завдань спостерігався високий емоційний фон: студенти прагли обговорити свої результати, виявляли ознаки стресової напруги не лише в себе, а й у членів родини, особливо тих, хто працює в закладах освіти, на основі власного життєвого досвіду погоджувались із тісною залежністю між кількістю пережитих стресів та станом здоров'я.

Виконання завдання 3 сприяло глибокому осмисленню небезпек, які очікують на обраній педагогічній ниві. При цьому деякі студенти переривали виконання роботи і цікавились які способи боротьби зі стресом є найефективніші, як уникнути синдрому «емоційного вигорання» і т.п. При виконанні завдання 4, навівши власні методи боротьби зі стресом, студенти цікавились методами одногрупників. Виконання завдання 5 викликало найбільше труднощів і сприяло усвідомленню необхідності поєднання знань із різних дисциплін у майбутній професійній діяльності.

Окрім аудиторних форм роботи, питання, пов'язані зі стресами у педагогічній чи навчально-пізнавальній діяльності, на наш погляд, доречно включати й до дослідницьких та індивідуальних завдань.

В контексті новизни, а, відтак, і недостатньої розробки дисципліни «Охорона праці в галузі», безперечної актуальності проблеми стресів для педагогічних працівників ми вважаємо включення цього питання у процес підготовки майбутніх педагогів доречним і логічним.

Тема цієї практичної роботи не входить до числа пропонованих у Типовій навчальній програмі з охорони праці в галузі, проте, в останній зазначається, що наведено лише орієнтовний перелік практичних робіт, що впроваджені і апробовані в вищих навчальних закладах для окремих освітніх галузей [5, 8]. Вже саме

формулювання «орієнтовний перелік практичних робіт» закликає до професійної спрямованості даної дисципліни. Тим більше, що: 1) майже всі роботи, що пропонуються, пов'язані зі специфічними вимірюваннями та математичними розрахунками, що у студентів педагогічного, філологічного, історико-соціологічного та інших гуманітарних факультетів викликає значні труднощі; 2) частина практичних робіт із даного переліку включена до курсу навчальної дисципліни «Основи охорони праці»; 3) запропонована тематика не забезпечує формування професійних компетентностей, які згодяться майбутнім вчителям чи вихователям, адже ніхто з них, працюючи в школі чи дитячому садку не вимірюватиме швидкості руху повітря чи опір захисного заземлення, в той час як існує багато інших аспектів з охорони праці, що безпосередньо пов'язані із навчально-виховною діяльністю. Окрім цього, стосовно багатьох виробничих параметрів, обчислення яких здійснюється у вищезгаданих практичних роботах, на даний час розроблені відповідні санітарно-гігієнічні норми (наприклад, стосовно часу провітрювання приміщень у навчально-виховних закладах і т. п.).

Висновки. Розглянута проблема має широкі перспективи в плані розвитку та динаміки, оскільки наразі відбувається безупинне зростання стресорів як для педагогів, так і для учнів унаслідок сучасних явищ і перетворень у суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єфремова Н.Л. Стрес у педагогічній діяльності / Н.Л. Єфремова, Т.Д. Трушина // Безпека життєдіяльності. – 2012. – № 8. – С. 2-3.
2. Зелінська Я. Особливості психічного вигорання в аспекті професійного стресу / Ярослава Зелінська // Соціальна психологія. – 2009. – № 6 (38). – С. 127-135.
3. Пістун І.П. Охорона праці (людський чинник): [навчальний посібник] / І.П. Пістун, І.І. Кельман, Є.К. Вільковський / – Львів: Афіша, 2008. – 304 с.
4. Попов О.І. Психолого-гігієнічна сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у дітей в умовах сучасного навколишнього середовища / О.І. Попов, С.Є. Лупаренко, Л.Т. Бойко // Довкілля та здоров'я. – 2011. – № 3. – С. 73-76.
5. Типова навчальна програма нормативної дисципліни «Охорона праці в галузі» для вищих навчальних закладів для всіх спеціальностей за освітньо-кваліфікаційними рівнями «спеціаліст», «магістр». – К., 2011. – 15 с.
6. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология / Л. Митина // Народное образование. – 1998. – № 9-10. – С. 167-170.
7. Ожогова Е.Г. Синдром «психического выгорания» в работе педагога и профессиональные стратегии поведения / Е.Г. Ожогова // Психология и школа. – 2006. – № 2. – С. 107-120.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1989. – 322 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1993. – 123 с.

Ю.А. ГЛИНЧУК. ВОПРОС СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В ОТРАСЛИ

Резюме. Стаття посвящена освещению теоретико-методических основ формирования компетентности будущих педагогов по решению проблемы стресса в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стресс, причины стресса, профилактика стресса, образовательная среда, учебно-воспитательный процесс, компетентность по охране труда в отрасли.

Y.O. GLINCHUK. THE STRESS QUESTION IN PROFESSIONAL ACTIVITY AS A PART OF FORMATION FUTURE TEACHER'S ON COMPETENCE IN THE LABOUR PROTECTION IN THE FIELD

The summary. The article is devoted to the theoretical methodological basis of the formation future teachers' competence on the solving the problems concerning with the stress in the future professional activity.

Key words: stress, the reasons of stress, preventing from stress, school environment, educational school process, the competence in environmentalism in the sphere.

Одержано редакцією 01.07.2014 р.

УДК: [378. 5. 016: 331]: 159. 9

М.С. ЯНЦУР

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЙ

Резюме. У статті розглядаються передумови психофізіологічної підготовки майбутніх учителів технологій та наведено зміст вибіркової дисципліни з основ психофізіології технологічної освіти.

Ключові слова: психофізіологія, структура і зміст вибіркової дисципліни, методичні умови.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інтеграція України в Європейський науково-освітній простір зумовлює пристосування своїх традицій до сучасних європейських вимог. В цих умовах у всіх сферах економіки значно зростає роль людського фактора у трудовій і професійній діяльності. Тому підготовка школярів до такої діяльності повинна відбуватися у відповідності з психофізіологічними основами організації й управління процесом трудового та профільного навчання на всіх його рівнях. Психофізіологія трудової