

еру» (11-й клас) учні знайомляться з удосконаленням будови та процесами життєдіяльності організмів, що існували на кінець палеозою. На цьому уроці перед учнями стоїть завдання – виявити ускладнення в будові та процесах діяльності організмів, що дали змогу завоювати суходіл та деякий час панувати на ньому. Клас об'єднується у 4 експертні групи. Перша виявляє вдосконалення, що виникли у вищих спорових та голонасінних; друга – у комах; третя – земноводних; четверта – у плазунів. План експертної оцінки: особливості еволюції; представники; подальша доля організмів.

Всі вище представлені інтерактивні технології безпосередньо можна використати на уроках зоології та інших предметах. Вони збільшують ефективність засвоєння інформації, тим самим, що залучають учнів до активної фізичної та розумової діяльності.

Отже, інтерактивне навчання підвищує якість нашої освіти, полегшує навчально-виховний процес і сприяє взаємодії як учня-вчителя так і учень із учнем, що в свою чергу створює сприятливий клімат для навчання.

Список використаних джерел:

1. Вікіпедія – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C> – Назва з екрану
2. Вовканець М.В. Використання активних та інтеактивних методів навчання на уроках біології. Посібник. Виноградів 2012, – 215 с.
3. Мухіна С. А., Соловйовава А. А . Нетрадиционные педагогические технологии в обучении. М. Феникс, 2004. – 384 с.
4. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід. – К., 2002. – 135 с.
5. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Науково-методичний посібник / О. І. Пометун, Л.В. Пироженко; За ред. О.І. Пометун. – К.: А.С.К., 2003

УДК: 159.98:57

О. В. Сорока,

магістр спеціальності «Середня освіта. Біологія»

54 група природничого факультету.

В. В. Мороз,

лаборант кафедри зоології,

біологічного моніторингу та охорони природи.

*Науковий керівник: канд. біол. наук, доц. Р. К. Мельниченко
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ

Загальновідомо, що найбільше стресовим ситуаціям піддаються люди, які працюють в інтелектуальній сфері, оскільки саме розумове напруження стає причиною стресу. Професія вчителя є однією з найбільш стресогенних. На це є ряд причин, адже вчитель має вміти працювати з цілим класом учнів, зацікавити їх слухати, навчатись. У наш час існує багато чинників, що впливають на емоційний, когнітивний стан особистості та на її життя в цілому.

Велика кількість різних видів інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Для того аби уникнути негативних наслідків стресу, слід розвивати стресостійкість. Для підвищення рівня стресостійкості вчитель повинен спрямувати свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятись тим, що дасть можливість зняти емоційну напругу, за допомогою релаксації, рекреації; катарсису.

З наукової точки зору запропоновано ряд методів для підвищення стресостійкості: соціально-психологічний ресурс; психологічна освіченість і психологічна культура особистості; особистісні ресурси; інформаційні та інструментальні ресурси; матеріальні ресурси; характер і способи подолання стрес-ситуацій [1; 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної стійкості педагогів порушується ще з 70-тих років минулого століття з публікації американських вчених Б. Марголіс, В. Кроес, Р. Куїнн «Стрес на роботі: незареєстрована професійна небезпека». Вітчизняні та зарубіжні дослідники (М. Амінов, О. Анісімова, Н. Ключова, Л. Мітіна, В. Семиченко, Г. Мешко, М. Борневасер, Дж. Грінберг, Л. Леві та ін.) наголошують на тому, що професія вчителя належить до ряду стресогенних.

Мета статті полягає у аналізі теоретичних джерел та вивченні рівня стресостійкості магістрів природничого факультету.

Проблема професійного стресу вчителя почала інтенсивно розглядатись у психології в останніх два десятиріччя. Зокрема, А. Леонова стверджує, що професійний стрес виникає в результаті невідповідності вимог робочого середовища й індивідуальних ресурсів людини, яка працює [5]. Як відзначає В. Козлов, саме зміст професійної діяльності педагога ставить перед ним ряд специфічних вимог, що вимушують його розвивати певні особистісні якості як професійно значущі й обов'язкові [7].

Результати дослідження Ю. Вівдіч, М. Голубевої, О. Марковець та ін. доводять, що найстресогеннішими для педагогів є такі професійні фактори, як: байдуже ставлення учнів до навчання, перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів, низька заробітна платня, падіння престижу навчання і професії вчителя, відсутність упевненості в завтрашньому дні. Водночас, стресостійкість визначає психологічне здоров'я педагога та є однією із професійно значущих якостей особистості вчителя [5].

Доктори Т. Холмс і Р. Райх (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш, ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливо життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності [7]. Автори М. Дяченко, В. Пономаренко, П. Зільберман ототожнюють стресостійкість із емоційною стійкістю. Л. Мітіна вважає, що стресостійкість – це «властивість психіки, завдяки якій педагог здатен успішно здійснювати необхідну діяльність у важких емоційних умовах» [3; 5].

З метою перевірки стресостійкості нами було опитано 30 студентів-магістрантів спеціальності «Середня освіта (Біологія)» природничого факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка. Діагностичний блок нашого дослідження склали дві методики: 1) «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко); 2) «Схильність до стресу» (модифікація М. Фрідмана і С. Розенмана).

Аналіз отриманих даних за результатами методики визначення здатності піддаватись і протистояти стресам («Інвентаризація симптомів стресу») показав, що 33,3 % респондентів є стресостійкими, здатними протистояти стресовим ситуаціям, і у непередбачених та небезпечних ситуаціях залишатись спокійними та розсудливими, здатними приймати вірні рішення (низький рівень стресостійкості). У той же час, 60% осіб мають середній рівень здатності протистояти стресам. Такі магістранти є не досить стресостійкими, проте зі стресами вони здатні боротись, певною мірою протистояти їм, адекватно оцінюючи ситуацію. І, лише, 6,7% (2 особи) мають високий рівень здатності піддаватись стресам (рис.1). Такі студенти є надзвичайно вразливими до стресових ситуацій. Тому цій категорії людей слід замислитись про вплив стресу на здоров'я, його наслідки, шляхи і фактори подолання стресів. Також їм слід уникати стресових ситуацій і розвивати стресостійкість за допомогою наукових та практичних методів пізнання і діяльності.

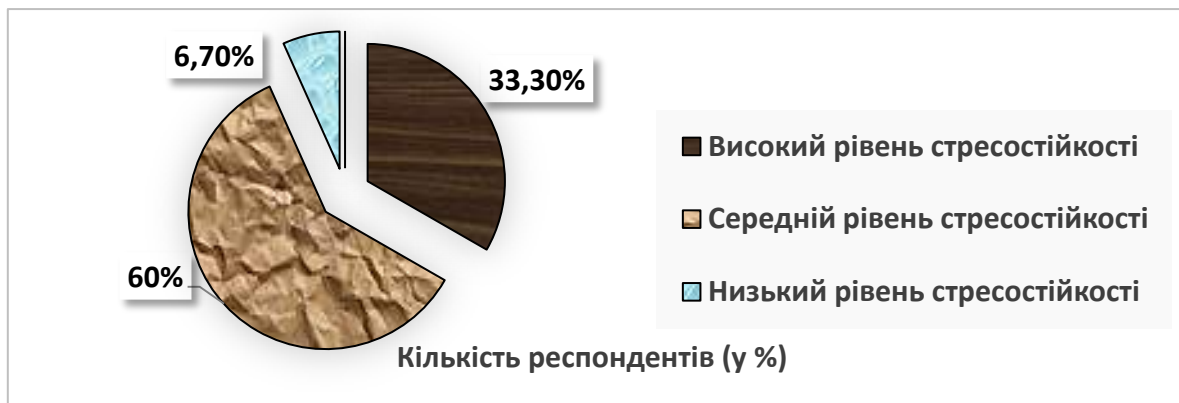


Рис. 1. Рівні здатності піддаватись і протистояти стресам серед студентів магістрантів спеціальності «Середня освіта (Біологія)»

Результати аналізу отриманих даних визначення схильності до стресу (методика М. Фрідмана і С. Розенмана) представлено у таблиці 1. Вони свідчать, що серед магістрів природничого факультету, майбутніх вчителів біології, є різні типи особистостей стосовно зазначеного чинника.

Таблиця 1.

Схильність до стресу у магістрів, майбутніх вчителів біології ЖДУ імені Івана Франка

Тип схильності до стресових ситуацій (від А до В)	Кількість студентів (з 30 опитаних)	Відсоток респондентів
Тип В	4	13,3 %
Перехід до типу В	14	46,7 %
Нейтральна зона	11	36,7 %
Перехід до типу А	2	6,7 %
Тип А	0	0 %

Тип В, який виступає показником низької схильності до стресів, характерний для магістрів, яким притаманна саморегуляція. Вони не зважають на конфлікти, негаразди; завжди досягають своїх цілей – 13,4 %. Перехід до типу В – це студенти, що вміють протистояти стресам. Вони позитивні, комунікативні, у них рідко виникають стресові ситуації (43,3 % осіб). У нейтральну зону потрапило 36,7 % опитаних. У цих студентів бувають стресові ситуації, але вони намагаються їх уникати і в деяких випадках це допомагає. Рівень переходу до типу А мають 6,7 % студентів (2 особи). Ці люди часто потрапляють до стресових ситуацій. Тип А, що характеризується високою схильністю до стресів, схильністю ризикувати, внутрішнім неспокоєм, не виявлено в зазначеній групі респондентів.

Висновки. Отже, за допомогою проведеного нами дослідження, ми виявили, що більшість студентів-магістрантів спеціальності «Середня освіта (Біологія)» мають середню схильність до стресу та середній показник протистояння стресам та їх впливам. Ці данні, свідчать про те, що майбутні вчителі біології здатні до протистояння стресам та вирішення стресових ситуацій. Це здебільшого спокійні й урівноважені особи, які мають сформовану емоційно-вольову сферу і здатні до подолання проблем, вирішення конфліктних ситуацій.

Обрані нами методики дозволяють розвинути спостережливість до стресових ознак, здійснити самооцінку частоти їх прояву і ступінь схильності до негативних

наслідків стресу. Такі результати показують, що студенти готові до професійної діяльності і здатні ефективно вирішувати поставлені завдання.

Список використаних джерел:

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболина, Казань: изд-во КазГУ, 1987. – 264 с.
2. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1993. – 543 с.
3. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208
4. Зеер Э. Ф. Психология профессии: Учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. – М.: Академ проект: Екатеринбург, Деловая книга, 2003. – 336 с.
5. Горобец Т. Н. Стресс: сущность, функции, значение / Т. Н. Горобец // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 45–54.
6. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
7. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

УДК 378.016:5-028.31

Ю. В. Тарасова,

*канд. біол. наук, доцент кафедри зоології,
біологічного моніторингу та охорони природи;*

Т. В. Андрійчук,

*канд. біол. наук, викладач кафедри зоології,
біологічного моніторингу та охорони природи;*

Д. А. Вискушенко,

*канд. біол. наук, доцент кафедри зоології,
біологічного моніторингу та охорони природи;*

А. П. Вискушенко,

*канд. біол. наук, доцент кафедри зоології,
біологічного моніторингу та охорони природи*

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

В умовах сьогочасної інтеграції України у світовий освітній простір особливої уваги набуває проблема професійного вдосконалення людини, яка має бути здатною здійснювати свою професійну діяльність на високому рівні. Потреба у формуванні і розвитку пізнавальної активності студентів у процесі їх підготовки як висококваліфікованих фахівців із вищою освітою аналізується і розглядається в низці ґрунтовних праць та наукових публікацій психологів (Б. Г. Ананьєва, Л. О. Богуша, Л. С. Виготського, В. В. Давидова, О. М. Леонтєва, Г. І. Щукіна та ін.), філософів (М. К. Мамардашвілі та ін.), педагогів (А. А. Вербицького, А. К. Маркова, К. Д. Ушинського, І. Ф. Харламова та ін.).

Актуальність дослідження. Слід зазначити, що без опанування природничих наук неможливе цілісне усвідомлення природних, соціальних, психологічних процесів, що відбуваються у навколишньому світі та суспільстві, а також здійснення успішної професійної діяльності майбутніх фахівців. Вирішення цієї проблеми вимагає від студента вищого навчального закладу не тільки одержання знань із дисциплін освітньої програми, але і вміння використовувати ці знання у практичній діяльності [1]. Також задля