

УДК 378.147.4

DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2021.77.239287>

ІРИНА УПАТОВА

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0060-1186>

(Харків)

*Place of work:* Municipal establishment "Kharkiv humanitarian-pedagogical academy" of the Kharkiv Regional Council

*Country:* Ukraine

*E-mail:* handiy63@gmail.com

ОЛЕНА ДЕХТЯРЬОВА

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9617-3333>

(Харків)

*Place of work:* Municipal establishment "Kharkiv humanitarian-pedagogical academy" of the Kharkiv Regional Council

*Country:* Ukraine

*E-mail:* elena.dekhtiarova@gmail.com

ЛЮДМИЛА ПРОКОПЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4888-9438>

(Харків)

*Place of work:* Municipal establishment "Kharkiv humanitarian-pedagogical academy" of the Kharkiv Regional Council

*Country:* Ukraine

*E-mail:* Prokopenko.li1955@gmail.com

## ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ДІЯЛЬНІСТЬ БАКАЛАВРІВ БІОЛОГІЇ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ З ВИХОВНОЇ РОБОТИ

У статті розглядається питання організації та проведення практики з виховної роботи, яка є важливою ланкою в системі підготовки бакалаврів до реалізації виховної роботи в закладах середньої освіти.

Розкрито зміст педагогічної практики з виховної роботи, який передбачає ознайомлення здобувачів вищої освіти з метою і завданнями практики, її програмою, особливостями складання індивідуального плану роботи, оформлення звітної документації, виконання діяльності, характер якої відповідає профілю навчання; вивчення досвіду роботи вчителів, формування вмінь планувати і проводити позаурочні виховні заходи з учнями та в колективах дитячих об'єднань.

Проведено аналіз останніх науково-педагогічних джерел та визначення нерозв'язаних проблем щодо теми.

Зроблено аналіз стресогенних факторів, що впливають на бакалаврів біології під час проходження педагогічної практики з виховної роботи. Запропоновано шляхи і засоби запобігання професійного стресу та його подолання.

Встановлено стресогенні фактори, проаналізовано причини виникнення та наслідки стресу для діяльності майбутнього фахівця в період проходження практики з виховної роботи, розкрито її зміст висвітлено особливості організації щодо подолання стресових факторів.

З'ясовано що до стресогенних факторів в період проходження практики з виховної роботи належать: надмірне хвилювання під час проведення виховних заходів із дітьми, необхідність працювати з великою аудиторією дітей, які мають різні здібності, рівень біологічної підготовки, недостатні ораторські здібності, необхідність самостійно працювати в куточку живої природи.

Зроблено висновок про те, що подолання зазначених стресових факторів допомагає правильна організація освітнього процесу здобувачів вищої освіти, підтримка з боку викладачів-керівників практики та педагогів бази практики, виконання вправ для зняття психоемоційної напруги за потреби.

**Ключові слова:** професійний стрес; стресова ситуація; стресостійкість; навчальна практика; фахова компетентність; фахова підготовка; освітньо-професійна програма; організація освітнього процесу.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Педагогічна практика, яка передбачена освітньою програмою професійної підготовки бакалаврів біології в закладах вищої педагогічної освіти, має великий потенціал для формування фахівців, здатних до розв'язання складних проблем як у біологічній, так у педагогічній галузях.

Під час реалізації освітньої програми з підготовки бакалаврів біології закладом вищої освіти мають створюватися умови, які забезпечать високоякісну біологічну та педагогічну освіту, сприятимуть реалізації інноваційних освітніх програм, розвитку пізнавальної активності, креативності та самостійності; інтересу до подальшого навчання та зацікавленості здобувачів вищої освіти до більш поглибленого вивчення окремих аспектів біологічної і педагогічних наук, отримання фахових компетентностей із широким доступом до працевлаштування.

Педагогічна практика забезпечує поєднання теоретичної і практичної підготовки, надає можливість здійснювати такі види професійної діяльності: культурно-просвітницьку, організаційно-управлінську, викладацько-методичну, науково-дослідну тощо.

У процесі проходження педагогічної практики здобувачі підвищують рівень професійної підготовленості, інтегрують біологічні та педагогічні знання з фаховою діяльністю, яка організовується в реальних умовах закладу загальної середньої освіти й є аналогом професійної роботи вчителя.

Однак, у процесі підготовки кваліфікованих фахівців до роботи в сучасному закладі загальної середньої освіти актуальним постає питання організації та проведення практики з виховної роботи, яка є важливою ланкою в системі підготовки бакалаврів до реалізації виховної роботи в закладах середньої освіти.

У сучасному суспільстві якісна фахова освіта починає усвідомлюватися як володіння компетентностями, вдосконалення навичок самоосвіти, цілепокладання і мотивації власної діяльності. Тому саме зараз на порядок денний ставиться питання щодо сприяння розвитку ціннісно-змістового ставлення особистості до результатів своєї діяльності.

Однак у процесі підготовки фахівця в закладі вищої освіти виникає ряд суперечностей, найбільш суттєвою з яких можна назвати невідповідність між соціальною потребою в стресостійкій інтелектуальній еліті та реальним станом професійної підготовки випускників ЗВО до стресогенних факторів.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Питання організації навчальної практики з окремих дисциплін розглядалися в роботах різних авторів: Г. Бавтуго, І. Бринза, М. Гуленкова, М. Крачило, І. Кривицького, О. Кришталь, В. Кузнецової, О. Лисецького, П. Потульницького, І. Прокопенко, Ю. Прокудіна, К. Строева, В. Таліє, В. Шевченко (Бринза, Шевченко, 2008).

Вивчення природи появи стресу, причин його розвитку активно розглядаються з найрізноманітніших аспектів. Причини виникнення, стадії розвитку, наслідки стресу вивчали відомі вчені-психологи, зокрема Дж. Брайт, В. А. Бодров, М. Борневассер, Н. Є. Водоп'янова, Л. А. Кітаєв-Смик, Р. Лазарус, А. Б. Леонова, К. Маслач, Г. Сельє та ін.

Поняття «професійний стрес» набуло розвитку в працях Б. Голдстоуна, Т. Кокса, Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Проблематика професійного стресу з погляду психології розглянута у працях Дж. Грінберга, П. Друкера, Г. Купера, Л. Леві, А. Файоль та ін.

Аналіз науково-педагогічної літератури дає підстави стверджувати, що фактори стресу набувають все більшого значення в роботі сучасного фахівця (Батченко, & Гончар, 2017, с. 18).

**Мета статті** – полягала в аналізі стресогенних факторів, що впливали на бакалаврів біології під час проходження практики з виховної роботи в закладі загальної середньої освіти; визначені й аналізі впливу цих чинників на їх діяльність, проектування шляхів і засобів запобігання професійного стресу та подолання його у разі порушення стресостійкості.

Під час дослідження використовувалися такі методи : аналіз науково-педагогічних джерел, педагогічне спостереження, бесіда, узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Практика з виховної роботи спрямована на реалізацію стандартів у галузі освіти, основних реформ щодо змісту сучасної освіти, переходу до нових стандартів компетентнісно-орієнтованої освіти.

Метою практики з виховної роботи є :

- закріплення, поглиблення та застосування в освітньому процесі теоретичних знань, набутих здобувачами вищої освіти під час навчання в закладі вищої освіти;
- формування системи необхідних педагогічних умінь і навичок, фахових здібностей, індивідуального стилю поведінки, особистісної готовності до здійснення майбутньої педагогічної діяльності в оптимально наближених умовах до роботи за фахом;
- опанування практикантами вміннями і навичками організувати і проводити позаурочні виховні заходи в закладах загальної середньої освіти;
- вивчення специфіки організації виховної роботи в умовах різного типу колективів дитячих об'єднань;
- опанування методами і прийомами вивчення вікових та індивідуальних особливостей здобувачів середньої освіти;
- використання сучасних педагогічних технологій у практичній діяльності, зокрема, інформаційно-комунікативних, проектних, інтерактивних;
- стимулювання інтересу до педагогічної професії.

Базами педагогічної практики є заклади загальної середньої освіти, позашкільні заклади, які повинні відповідати певним вимогам :

- відповідати профілю підготовки фахівців даної спеціальності;
- мати високий рівень техніки та технології, культури праці та володіння інформаційними технологіями;
- забезпечувати умови проходження практики групою здобувачів вищої освіти;
- мати висококваліфікованих фахівців, здатних успішно виконувати обов'язки керівників практики;
- підтримувати постійний контакт з закладом вищої освіти.

Під час підготовки до проходження практики варто ознайомити здобувачів вищої освіти з програмою практики, особливостями складання індивідуального плану роботи, оформлення звітної документації, варто наголосити, що вони мають дотримуватися програми практики та індивідуального плану, долучатися до діяльності, характер якої відповідає профілю навчання.

Зміст педагогічної практики з виховної роботи передбачає ознайомлення здобувачів із закладом загальної середньої освіти, вивчення досвіду роботи вчителів, формування вмінь планувати і проводити позаурочні виховні заходи з учнями та в колективах дитячих об'єднань (Войтович, 2013, с. 106-110).

Так, у перший день практики здобувачі вищої освіти мають ознайомитися з навчально-матеріальною базою закладу, опрацювати плани виховної роботи вчителя та закладу, зробити нотатки у щоденниках практики. На підставі аналізу плану та рекомендацій викладача-керівника практики від ЗВО майбутні біологи складають індивідуальний план-графік роботи, затверджують його. Подальша виховна робота проводиться відповідно індивідуального плану-графіку.

Слід зазначити, що під час педагогічної практики здобувачі вищої освіти вперше реалізують себе в новій статусно-рольовій позиції вчителя, намагаються відповісти на питання щодо своїх професійних можливостей і педагогічного становлення, самовизначення, розвитку професійної майстерності, однак, зазначене супроводжується проявом певних емоцій, які сприяють виникненню стресового стану організму.

Зазначимо, що професія педагога належить до групи найбільш стресозагрозливих професій.

В останні роки у зв'язку з інформаційним перенавантаженням суспільства все частіше мова йде про емоційну напругу, хронічну форму стресу, а як результат – зниження якості виконаної роботи.

Причина емоційної напруги одна – невміння проявляти негативні емоції, своєчасно попереджати та позбавлятися їх. Негативні емоції накопичуються, і поступово можуть розвинути різні невротичні розлади – від легкої депресії до серйозних психічних захворювань. Страждає і фізичне здоров'я. Якщо психологічний стрес триває постійно, це призводить до негативного впливу на організм в цілому (Сухенко, & Лук'яненко, 2007, с. 16).

Емоційну напругу часто плутають зі стресом, хоча ці поняття варто розрізняти. Можна сказати, що емоційна напруга є причиною, а стан стресу – наслідком. Крім того, стресом називають реакцію організму на психологічні та фізичні перенавантаження.

Причинами виникнення стресу є інформаційне перенавантаження, надмірне хвилювання при виконанні тієї чи іншої розумової роботи, негативний вплив зовнішнього середовища (Розов, 2006, с. 41-47).

Стан стресу виникає, якщо людина перебуває в екстремальній ситуації. У таких випадках мова йде про гострий стрес.

Під час дослідження впливу стресогенних факторів на діяльність бакалаврів біології під час проходження педагогічної практики з виховної роботи впроваджувалися методи : спостереження, анкетування, бесіди.

Діагностики професійного стресу здійснювалася нами за показниками стресостійкості – особистісних, соціальних, типологічних, поведінкових.

Нижче наведено ряд факторів, які впливали на педагогічну діяльність бакалаврів-біологів.

Так, у 2020–2021 навчальному році майбутні біологи комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради проходили практику з виховної роботи на базі еколого-натуралістичного відділу Комунального закладу «Харківський обласний палац дитячої та юнацької творчості» з 01 по 07 грудня. Під час проведення практики було встановлено ряд факторів, які впливали на роботу практикантів-біологів, головною роллю мав фактор стресу.

Слід зазначити, що виховні заходи, які проводили здобувачі вищої освіти були першою спробою педагогічної діяльності в їхньому житті, яка супроводжувалася високим рівнем хвилювання на початку заходу. Між тим, одні студенти швидко адаптувалися до педагогічної діяльності, інші ж тривалий час знаходилися в стані психоемоційної перенапруги. Пояснити такий стан можна по-різному.

Під час спостереження за здобувачами вищої освіти, індивідуальних бесід було встановлено, що основною причиною виникнення стресових ситуацій у більшості здобувачів стало надмірне хвилювання під час проведення виховних заходів з дітьми. Характером виникнення подібного хвилювання є невпевненість в своїх силах, нездатність довести свої знання до дитячого колективу.

Нерідко страх виникав при необхідності працювати з великою аудиторією. Дитячі групи, з якими працювали здобувачі освіти, мали складалися з 8–10 осіб, але неодноразово ці групи значно перевищували кількість зазначених осіб і були різновіковими за складом. На заняттях, що проводили студенти часто були

присутні діти, які лише на кілька років були молодшими за біологів-практикантів. Виникненню стресових ситуацій сприяло і швидке перепрограмування своїх заходів, адаптація їх під потреби аудиторії.

Серед дітей, з якими працювали біологи, були діти з різними здібностями і різним рівнем підготовки, і цей факт неодноразово виявлявся причиною виникнення стресових ситуацій і навіть погіршення психологічного стану практикантів. Ораторські здібності, на жаль, не завжди допомагали студентам подолати незручності в спілкуванні, а невпевненість у своїх знаннях дуже ускладнювала роботу.

Сучасний світ ставить перед молоддю нові задачі, необмежений доступ до електронних носіїв, мережі Інтернет забезпечує пошук і використання найрізноманітнішої інформації. Тому рівень знань людини, що працює з дітьми повинен бути набагато вищим за рівень знань їх вихованців. На допомогу приходять сучасні мультимедійні проєкти, різноманітні інтернет-ресурси та фонд бібліотеки академії.

Неабияким стресом для деяких студентів стала необхідність працювати в куточку живої природи з живими тваринами. До домашніх тварин всі звикли, а ось догляд за лисицями, єнотами, конями та іншими тваринами-мешканцями куточку живої природи, вимагав подолання упередженого ставлення до цих тварин і не завжди давався легко біологам-практикантам.

В еколого-натуралістичному відділі працює гурток «Юні конярі». Діти знайомляться з історією конярства, породами сучасних коней, які продукти харчування можуть використовуватися для вигодовування коней і, звичайно, самі доглядають за конями, що живуть на території відділу. Малеча звикла до величезних тварин і не боїться доглядати за ними, а ось для деяких здобувачів освіти стало проблемою тісне спілкування з тваринами, догляд за ними, годування.

У процесі дослідження постало питання щодо зазначених чинників і помилок, які саме і спричинили надмірне хвилювання в порушення стресостійкості:

- недостатнє знання з біології й методики її викладання) (передбачена навчальним планом на третьому курсі;
- не вміння управляти своїм станом (20%);
- відсутність навичок спілкування (15%);
- невідпрацьовані дикція, жести, міміка (15%);
- не вміння правильно діяти в різних педагогічних ситуаціях (20%);
- м'язові затиски, скутість (25%);
- формальне ставлення до виконання своїх обов'язків (5%).

У зв'язку з вищезазначеним, перед викладачами-керівниками практики гостро поставало питання пошуку шляхів ефективного подолання негативних проявів цих явищ. З метою запобігання хвилювання, зняття стресу практикантам пропонувалися вправи на релаксацію, прийоми аутотренінгу. Одним із корисних ресурсів щодо способу зняття психоемоційної напруги є вправи, розроблені викладачами кафедри природничих дисциплін (Молчанюк, Прокопенко, & Слабинська, 2020, с. 5-6; с. 58-63).

#### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок.**

Отже, в ході дослідження було з'ясовано що до стресогенних факторів в період проходження практики з виховної роботи належать: надмірне хвилювання під час проведення виховних заходів із дітьми, необхідність працювати з великою аудиторією дітей, які мають різні здібності, рівень біологічної підготовки, недостатні ораторські здібності, необхідність самостійно працювати в куточку живої природи.

Подолати зазначені стресові фактори допомагає правильна організація освітнього процесу здобувачів вищої освіти, підтримка з боку викладачів-керівників практики та педагогів бази практики, виконання вправ для зняття психоемоційної напруги за потреби.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

- Батченко Л. В., Гончар Л. О. Актуалізація стрес-менеджменту в процесі організаційних змін. *Ефективна економіка*. 2017. № 11. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6436>
- Бринза І. В., Шевченко В. А. Фрустраційні реакції студентів-спортсменів, схильних до агресивності і тривожності. *Психологія*. 2008. № 4/5. С. 4–6.
- Войтович О. П. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів природничих предметів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2013. Вип. 6 (72). 2013. С. 106–110.
- Молчанюк О., Прокопенко Л., Слабинська С. Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Харків, 2020. С. 5–6; С. 58–63.
- Розов В. І. Психологічна діагностика здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 11. С. 41–47.
- Сухенко Я. В., Лук'яненко Н. О. Подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі : методичні рекомендації. Полтава : ПОІППО, 2007. 16 с.

#### **REFERENCES**

- Batchenko, L. V., & Honchar, L. O. (2017). Aktualizatsiia stres-menedzhmentu v protsesi orhanizatsiinykh zmin [Actuality of stress management in the process of organizational change]. *Efficient economy*, 11. Retrived from <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6436> [in Ukrainian].
- Brynza, I. V., & Shevchenko, V. A. (2008). Frustratsiini reaktsii studentiv-sportsmeniv, skhylnykh do ahresyvnosti i tryvozhnosti [Frustration reactions of student-athletes prone to aggression and anxiety]. *Psychology*, 4/5, 4-6 [in Ukrainian].

- Molchaniuk, O., Prokopenko, L., & Slabynska, S. (2020). *Sposoby zniattia psykhoemotsiinoi napruhy v ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku [Ways to relieve psycho-emotional stress of preschool and primary school children]*. Kharkiv [in Ukrainian].
- Rozov, V. I. (2006). Psykholohichna diahnostyka zdibnosti do stresu [Psychological diagnosis of stress abilities]. *Applied psychology and social work*, 11, 41-47 [in Ukrainian].
- Sukhenko, Ya. V., & Luk'ianenko, N. O. (2007). *Podolannia kryzovykh sytuatsii v osvithomu seredovyshchi : metodychni rekomendatsii [Crisis situations overcoming in the educational environment: guidelines]*. Poltava: POIPPO [in Ukrainian].
- Voitovykh, O. P. (2013). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh vchyteliv pryrodnychkh predmetiv [Formation of Professional Competence of Future Teachers of Natural Sciences]. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences*, 6 (72), 106-110 [in Ukrainian].

IRYNA UPATOVA, OLENA DEKHTIAROVA, LUDMILA PROKOPENKO

**INFLUENCE OF STRESSING FACTORS ON THE ACTIVITY OF BACHELORS OF BIOLOGY DURING PEDAGOGICAL PRACTICE IN EDUCATIONAL WORK**

The article considers the organization and conduction of practice in educational work, which is an important part of the bachelors' preparation system for the implementation of educational work in secondary education establishments.

The article reveals the content of pedagogical practice in educational work, which provides acquaintance of higher education seekers with the purpose and tasks of practice, its program, features of drawing up the individual work plan, registration of the reporting documentation, performance activity which character corresponds to a training profile; studying the experience of teachers, the formation of skills to plan and conduct extracurricular educational activities with students and in groups of children's associations.

An analysis of the latest scientific and pedagogical sources and identification of unresolved issues on the topic was held.

An analysis of stressors that affect bachelors of biology during the pedagogical practice of educational work was held. Ways and means of professional stress prevention and its overcoming were offered.

Stressogenic factors, causes, and consequences of the stress of the future specialist during the practice of educational work were analyzed, its content was revealed, the peculiarities of the organization to overcome stress factors were highlighted.

It was found that stress factors during the practice of educational work include: excessive excitement during educational activities with children, the need to work with a large audience of children with different abilities, level of biological training, insufficient public speaking skills, the need to work independently in wildlife lodgement.

It is concluded that overcoming these stressors helps the appropriate organization of the educational process of higher education establishments, support from teachers and practice teachers, performing exercises to relieve emotional stress if necessary.

**Keywords:** *professional stress; stressful situation; stress resistance; educational practice; professional competence; professional training; educational and professional program; organization of the educational process.*