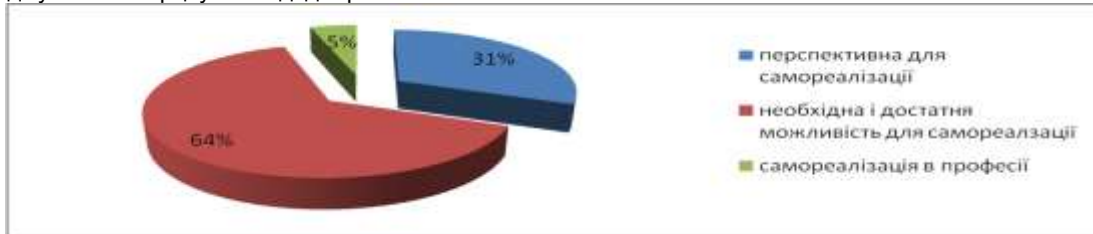


працювати і розвиватися. На думку А. Маслоу, це прагнення до повної реалізації своїх здібностей і бажання відчувати свою компетентність. Вчений стверджував, що розвиток відбувається тоді, коли наступний крок вперед об'єктивно приносить більше радощів та внутрішнього задоволення, ніж попередні надбання і перемоги. Коли вдається актуалізувати у людини мотив саморозвитку, збільшується сила її мотивації до діяльності.

Досліджуючи самооцінку можливостей реалізації себе в професійній діяльності, було виявлено наступні рівні її розвитку серед респондентів: перспективний і можливий для самореалізації в професійній діяльності – 31 %, достатній і необхідний – 64 % та рівень самореалізації особистості у професії – 5 %.

На рисунку 3 представлені дані самооцінки можливостей реалізації себе в професійній діяльності у досліджуваній вибірці у вигляді діаграми.



Професійна самореалізація – соціалізований шлях гармонійного розвитку особистості, поєднаний із здобуттям професійно-практичного та духовного досвіду в процесі отримання кваліфікації спеціаліста в період первинного професійного становлення (навчання у вищій школі) та вдосконалення фахового зростання в процесі виконання професійних ролей і обов'язків, що є невід'ємним атрибутом розкриття і здійснення особистісного професійного потенціалу.

**Висновок.** Психологічна культура, як психічне утворення, пронизує всі основні іпостасі людини: особистість, суб'єкт, індивідуальність. Психологічна культура має ієрархічну багаторівневу будову і багатокомпонентний склад. Тут виявляються і особливості сприймання іншої людини, і глибина її розуміння, і адекватність знань про неї, характер переживань, пов'язаних з іншою людиною, а також вміння спілкуватись, співпрацювати і продуктивно виконувати спільну справу. В психологічній культурі проявляється міра конгруентності людини і соціуму, її здатність вписуватись в оточуючий світ, і відповідати духовній природі світу. Психологічна культура є результатом соціалізації, освіти, виховання, а також великої внутрішньої роботи людини по гармонізації власних інтересів і потреб з інтересами соціуму.

Виховуючи майбутню людину, що з часом змінюватиме саме суспільство, педагог покликаний створити усі умови для гармонійного розвитку учня, його самореалізації в житті, а тому зобов'язаний володіти достатнім рівнем професійної та психологічної культури. Оскільки її формування, підтримка та підвищення передбачене завданнями просвітницької діяльності шкільного психолога, на наш погляд, ця форма роботи буде найбільш ефективною, адже, допоможе досягнути поставлених цілей перед психологом і загалом оптимізує педагогічний процес.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Генезис, 2000. – 298 с. (Практическая психология в образовании).
2. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Деркач. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 2004. – 752 с.
3. Климов Е.А. Введение в психологию труда / Е. А. Климов. – М.: МГУ, 1998. – 350 с.
4. Колмогорова Л.С. Становление психологической культуры личности как ориентир современного образования / Л.С. Колмгорова. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2006. – 167 с.
5. Мотков О.И. «Психологическая культура личности» // Школьный психолог. – № 15. – 1999. – С. 8-9.
6. Степанов О.М. Психологічна культура як компонент професійної культури вчителя / О.М. Степанов, Г.Г. Коломієць. – Київ: Главник, 2007. – 120 с.
7. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 339 с.

Гірняк Наталія Ярославівна  
педагогіки і психології  
Науковий керівник – доц. Корміло О.М.

### СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Актуальність дослідження.** Сучасні умови життя і діяльності пов'язані із впливом на людину багатьох негативних факторів: травми, хвороби, надлишкові фізичні та розумові навантаження, конфлікти, проблеми пов'язані з навчанням і виконанням трудової діяльності та ін. Все це сприяє виникненню нервово-психічної напруги, накопиченню невдоволеності, що порушує внутрішню рівновагу особистості.

Очевидно, що іноді стрес є майже неминучим наслідком практично всіх аспектів сучасного життя, однак при цьому мають місце величезні і, як правило, непояснені індивідуальні відмінності в сприйнятливості (чутливості) людей до нього.

Крім того, стрес може проявлятися в формі неймовірно широкого спектру негативних відчуттів і викликати ще більш широкий спектр наслідків. Велика кількість повсякденних стресових ситуацій таких як:

щоденні життєві негаразди, напруга на роботі, неприємна інформація, а також військові конфлікти і нестабільність політичної ситуації в державі зумовлює виникнення так званої «епідемії стресу», що охоплює значні масштаби, і зумовлює зростання суспільного інтересу до феномену стресу.

Особливу увагу дослідників привертає не лише сам феномен стресу, а головним чином вивчення проблеми стресостійкості та копінг-стратегій, які людина обирає для боротьби із стресом, і вимагає розробки різних способів ефективного управління собою в складних стресових ситуаціях.

Проблему стресостійкості та копінг-стратегій вивчали і досліджували Г.Сельє, Р.Лазарус, К.Ізард, В.Д.Небиліцин, Т.Л.Крюкова, С.К.Нартова-Бочавер, В.А.Бодров, Л.І.Анциферова, І.Г.Сизова, С.І.Філіпченкова та ін. [2].

**Мета статті.** Актуалізувати проблему стресостійкості та копінг-стратегій, для набуття людьми нового досвіду з управління собою в стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

*Стрес* (англ. stress - напруга, тиск) – стан психічної напруги, психічної обструкції, яка виникає в процесі діяльності, як правило, в екстремальних або складних умовах (Кітаєв-Смик Л. А., 1983).

*Стресори (стрес-фактори)* – зовнішні і внутрішні чинники, внаслідок дії яких людина опиняється в стресовому стані [3].

На думку В. В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів; П.Д.Горизонтов розглядає стрес як «загальну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу» та ін. [11].

Термін «стрес» був введений Гансом Сельє, який зробив висновок про те, що реакція стресу є неспецифічною, тобто вона не змінюється в залежності від виду впливу, яким була викликана.

Сельє сформулював важливу теорію стресової реакції, яку він назвав загальним адаптаційним синдромом. *Загальний адаптаційний синдром - це універсальна реакція організму на стресовий вплив, що складається з трьох стадій: тривоги, опору і виснаження* [7; 9].

Згідно його теорії, на всіх стадіях цього процесу головна роль належить корі наднирників, яка посилено синтезує стероїдні гормони - глюкокортикоїди, які, власне, і виконують адаптивну функцію [11].

Ганс Сельє, визначає стрес як реакцію фізіологічного збудження, викликану подіями, що завдають занепокоєння.

Р.Лазарус, який є автором когнітивної теорії стресу стверджує, що стрес - це не стимул і не реакція, а особлива взаємодія між стимулом і реакцією, при якій суб'єкт відчуває загрозу. Стрес залежить від того, як людина оцінює події і адаптується до них [7].

Важливою характеристикою, яка визначає здатність людини протистояти стресорному впливу є стресостійкість. Даний феномен визначають як системну динамічну характеристику, яка виражає здатність людини протистояти стресорному впливу або впоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Синонімічними поняттями до стресостійкості є емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність.

Аналізуючи стресостійкість Куликов Л.В. виділяє її компоненти: здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій і таким чином уникати стресорного впливу; здатність контролювати емоції, розвинені вольові якості особистості (здатність діяти в напрямку поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в екстремально-ситуативних обставинах), володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш тривалу і сильну, ніж у звичних умовах, напругу (емоційну, вольову, фізичну); здатність витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах; активність в перетворенні стресової ситуації; досвід вирішення стресових ситуацій і володіння ефективними способами їх подолання; гнучкість адаптаційних процесів у відповідь на різні виникаючі та зникаючі стресори, та їх складні поєднання; здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією (Куликов Л. В., 1995) [3;5].

Відзначимо, що більшість поведінкових реакцій на стрес включають в себе дії з його подолання. Тобто, це дії, спрямовані на те, щоб протистояти, зменшити або витримати вимоги навколишнього середовища, що викликали стрес. Зауважимо, що це визначення не розрізняє адаптивних і неадаптивних дій щодо подолання стресової ситуації. Зазвичай, коли ми говоримо, що хтось «подолав свої проблеми», то маємо на увазі, що він ефективно з ними справляється [7].

Поняття «копінг» включає в себе різноманітні форми активності людини, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із проблемами зовнішнього чи внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити.

У даний час можна виділити три підходи у тлумаченні поняття «копінг»:

1) як один із способів психологічного захисту (трактується в термінах динаміки Его), що використовується для ослаблення напруги;

2) як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином (розглядається в термінах рис особистості);

3) як динамічний процес зіткнення суб'єкта з зовнішнім світом, який визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях розвитку цього процесу.

В. А. Бодров вважає, що процес «долаючої поведінки», «поведінки подолання» є проявом індивідуальних способів взаємодії з навколишнім світом, в якому проявляються особливості суб'єкта і характеристики ситуації, відображені в його свідомості в категоріях цінності, значимості, складності та наслідків конкретної події. Така поведінка суб'єкта виступає як спосіб протидії, захисту від небажаного

впливу ситуації шляхом перетворення, зниження або пом'якшення її вимог, уникнення, звикання, пристосування до ситуації з метою зниження або ліквідації умов розвитку стресу [3].

Люди справляються зі стресом безліччю різних способів. Тому, важливо зауважити, що саме від стратегії подолання залежить те, чи будуть ефекти конкретного стресу позитивними чи негативними [7].

Ряд дослідників запропонували дихотомічну класифікацію дій щодо подолання стресу. Так, А. Біллінг та І.Мус виділили активні та пасивні форми подолання з фокусом реакцій на емоцію або на проблему. Ця дихотомія відповідає запропонованій С. Фолкманом і Р. Лазарусом інструментальній моделі подолання, проблемно-орієнтованим і особистісно-орієнтованим способам подолання.

Г. Вебер (H. Weber) вважає, що основний репертуар стратегій психологічного подолання включає такі форми: 1) реальне (когнітивне або поведінкове) вирішення проблеми; 2) пошук соціальної підтримки; 3) перетлумачення ситуації на свою користь; 4) захист і відкидання (відторгнення) проблеми; 5) ухиляння та уникнення; 6) співчуття до самого себе; 7) пониження самооцінки; 8) емоційна експресія [1].

Існує багато різних копінг-стратегій, вибір яких обумовлюється індивідуальними особливостями людини, конкретною ситуацією та її когнітивною оцінкою.

Прояв стресу у підлітковому віці теж має свої особливості. Стрес може проявлятися у вигляді направленості стресової агресії підлітка: на самого себе або на оточуючих [8].

Стрес може позначатися на навчанні (засвоєнні і використанні знань), що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю в свою чергу також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється [4].

Вивчаючи проведені психологічні дослідження, можна виділити такі форми прояву стресу у підлітків: поведінкова; інтелектуальна; емоційна; фізіологічна. При сильному емоційному стресі також можливі порушення нормальної взаємодії півкуль мозку в сторону більшого домінування правої «емоційної» півкулі, і зменшення впливу лівої, «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини. Саме тому, стреси негативно впливають на навчальну діяльність підлітків. Основними причинами стресу в підлітковому віці можуть стати: конфлікти в сім'ї, з однолітками, та найближчим оточенням; незадоволеність собою, своєю зовнішністю, різні ситуації пов'язані з навчальною діяльністю (екзаменаційний стрес) та ін. Саме такі стресові події негативно впливають на психіку підлітків.

В період сучасності перед психологами також постає проблема вибору того чи іншого *методу зниження психічної напруги*. Одні психологи надають перевагу аутогенному тренуванню, другі – м'язевій релаксації, треті – дихальним вправам та ін. Таким чином, перед практичними психологами стоїть завдання диференціації антистресових методів, а також оптимального підбору тих методів, які в максимальній мірі відповідають характеру стресу і індивідуальним особливостям людини. Серед найбільш поширених методів нейтралізації стресів можна виділити: аутогенне тренування, дихальні техніки, раціональна психотерапія, дисоціювання від стресу, візуалізація, фізичні вправи, м'язева релаксація та ін. [6;10;11].

Психодіагностика стресостійкості та копінг-стратегій обумовлюється використанням різного роду методик, які є надійним фундаментом для усвідомлення взаємодії людини із стресом та вироблення ефективних стратегій щодо його подолання.

Таким чином, *об'єкт дослідження* – психічні емоційні стани у підлітковому віці.

*Предмет дослідження* – стресостійкість та копінг-стратегії у підлітковому віці.

*Мета дослідження* – дослідити вплив антистресового тренінгу на показник стресостійкості та вибір копінг-стратегій (конструктивних чи деструктивних).

*Гіпотеза* нашого дослідження полягає в наступному припущенні: проведення антистресового тренінгу підвищує стресостійкість та зумовлює вибір конструктивних копінг-стратегій боротьби зі стресом. Для підтвердження висунутого припущення ми провели експериментальне дослідження з допомогою наступних методик: тест на самооцінку стресостійкості особистості, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амирхан), графічна психодіагностична методика «Людина під дощем» Е.Романової і Т.Ситько.

Діагностична робота проводилась на базі Технічного коледжу ТНТУ імені І.Пулюя. Вибірка складала 60 досліджуваних (учні групи СТ-13 та АТО-17, віком 15-16 років).

У результаті проведеного дослідження ми отримали дані, за якими здійснили статистичну обробку та якісний аналіз.

За даними методики «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» ми здійснили наступну статистичну обробку.

Для перевірки гіпотези щодо значущого впливу незалежної змінної на залежну, ми порівнювали: 1)  $O_1$  і  $O_2$ ; 2)  $O_3$  і  $O_4$ ; 3)  $O_2$  і  $O_4$  з допомогою параметричного t-критерія Стьюдента. Обчислили три величини t для зазначених порівнянь. Гіпотеза щодо значущого впливу незалежної змінної на залежну приймається у випадку, якщо виконуються дві умови: а) якщо розбіжності між  $O_1$  і  $O_2$  є значущими, а між  $O_3$  і  $O_4$  – незначущими; б) розбіжності між  $O_2$  і  $O_4$  є значущими. Тому, порівнявши з допомогою параметричного t-критерія Стьюдента:

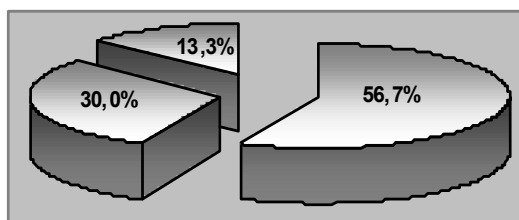
1)  $O_1$  і  $O_2$  – наше  $t_{емп.} = 12$ . Оскільки наше  $t_{емп.}$  попало в зону значущості, то ми прийняли гіпотезу  $H_1$  про наявність відмінностей, тобто це означає, що зміни у показниках стресостійкості досліджуваних, які піддавалися експериментальному впливу є суттєвими (значущими).

2)  $O_3$  і  $O_4$  – наше  $t_{емп.} = - 0,5$ . Оскільки наше  $t_{емп.}$  попало в зону незначущості, то ми прийняли гіпотезу  $H_0$  про відсутність відмінностей, тобто це означає, що відмінності несуттєві (незначущі).

3)  $O_2$  і  $O_4$  – наше  $t_{емп.} = 3,33$ . Оскільки наше  $t_{емп.}$  попало в зону значущості, то ми прийняли гіпотезу  $H_1$  про наявність відмінностей між 2 групами (експериментальною та контрольною) досліджуваних, тобто це означає, що відмінності є суттєвими (значущими).

Оскільки між  $O_1$  і  $O_2$  розбіжності значущі, між  $O_3$  і  $O_4$  – незначущі, та між  $O_2$  і  $O_4$  – значущі, то можна стверджувати, що висунута в експерименті гіпотеза підтвердилася, тобто проведення антистресового тренінгу впливає на показник стресостійкості, підвищує її.

Результати проведеного дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амирхан) показали, що із досліджуваних, які піддавались експериментальному впливу 56,7% – становлять ті, в яких домінує копінг-стратегія вирішення проблем; 30% – це ті досліджувані, в яких домінуючою стратегією є пошук соціальної підтримки; 13,3% – досліджувані, в яких домінує стратегія уникнення проблем (див. рис. 1).



- ▣ 1. Стратегія вирішення проблем (56,7%)
- ▣ 2. Стратегія пошук соц. підтримки (30,0%)
- ▣ 3. Стратегія уникнення проблем (13,3%)

**Рис.1. Діаграма домінуючих стратегій (за методикою Д.Амирхан)**

**копінг-**

На основі цих результатів можна зробити висновок, що більшість досліджуваних використовують у боротьбі зі стресом конструктивні копінг-стратегії, тобто можна стверджувати, що проведення антистресового тренінгу мало значущий вплив на їх вибір.

Аналіз виконаних малюнків досліджуваних (за графічною психодіагностичною методикою «Людина під дощем» Е.Романової і Т.Ситько) також показав, що більшість із них намагаються долати складну ситуацію шляхом раціонального вирішення проблеми та шляхом пошуку соціальної підтримки у найближчого оточення.

На основі цих даних можна стверджувати, що висунута в експерименті гіпотеза підтвердилася.

Для профілактики та подолання стресів у повсякденному житті можна використати наступні корисні рекомендації.

Щоб подолати напруженість, роздратування, нервозність, біганину і суєту в своєму житті, треба:

- Стежити за своїм настроєм так само, як ми стежимо за своїм зовнішнім виглядом. Виробляти звичку до спокійного, врівноваженого і збалансованого внутрішнього стану.
- Сповіднитися. Дуже часто формується помилкова думка: якщо ми весь час в справах або кудись поспішаємо, значить, все «під контролем» і нічого поганого не трапиться. Насправді ж все інакше. Поспіх веде до перевтоми, дратівливості і, як наслідок, помилок, іноді дуже серйозних.
- Потрібно знайти свій середній життєвий темп, в якому ми найбільш успішні та ефективні в роботі і особистому житті, а також намагатися цей темп підтримувати. Нехай ми зробимо менше, зате більш якісно і продуктивно. А головне, зуміємо відчути психологічний комфорт: гарний настрій і задоволеність собою та життям.
- Час від часу робити невелику перерву в справах. Якщо виникає ця внутрішня напруженість і «гонка в нікуди», потрібно вчасно зупинитися - на декілька годин чи декілька днів. Вимкнути телефони, виспатися, не поспішаючи привести в порядок свої справи, подумати, згадати про самого себе. А потім знову кидатися в життя і повсякденну діяльність [8].
- Сформулюйте коло друзів, які зможуть допомогти в складній ситуації, та підтримати Вас.
- Переключіться на що-небудь позитивне, згадайте щасливі моменти життя (особливо ефективно допомагає зняти напругу сміхотерапія і музикотерапія).
- Сміхотерапія допомагає досить ефективно і що головне, швидко позбавитись від негативу, що накопичився за день. Сміх є одним із важливих джерел енергії. Він проганяє негативні думки, розслабляє, і заставляє організм продукувати гормони щастя. Окрім цього, сміх згладжує неприємні, стресові ситуації і пом'якшує гіркоту невдач. Якщо вам тривалий час не вдається вирватися з-під впливу стресів, просто змініть тактику, і подивіться на ситуацію зовсім з іншої сторони, намагайтеся знайти позитив навіть в самій неприємній ситуації. Також, оточуйте себе речами, різними предметами, які заставляють вас посміхатися: смішними іграшками, веселими листівками, гумористичними книгами, касетами з веселою музикою та ін. Все це також налаштовує на позитив у житті [10].
- Ефективним також є використання бібліотерапії – методу «лікувального читання», запропонованого В.М.Бехтеревим. Бібліотерапія – це психологічна допомога людям у знятті стресу в основі якої лежить читання ними книжок певного змісту і тематики або прослуховування уривків із художніх творів (прози, віршів). Використання бібліотерапії для профілактики стресів є дуже перспективним, оскільки після читання улюбленої книги покращується самопочуття та настрої [6].
- Намагайтесь дивитись на все зі сторони. Так легше тримати себе в руках.
- Не залишайтеся у стані нерухоності, шукайте вихід із складної ситуації. Крім Вас нікому не

- вирішити вашу проблему.
- Думайте позитивно. Налаштовуйте себе на позитивний результат.
  - Вчіться відпочивати, знаходячись у стресових ситуаціях. Фізичні навантаження допомагають на деякий час «відключитись» від проблем. Це дуже добрий метод відпочинку для мозку.
  - Просто чудово, якщо у вас є хобі. Зазвичай улюблені захоплення допомагають розслабитися та приносять багато приємних емоцій.
  - Використовуйте різні способи релаксації. Наприклад, злегка натисніть на скроні, і зробіть масаж голови. Масажування знімає втому та стрес в цілому.
  - У важких стресових випадках краще звернутися за допомогою до психолога чи, хоча б, зателефонувати до телефону довіри або екстреної психологічної допомоги [8].

**Висновки.** Дослідження проблеми стресостійкості та копінг-стратегій має важливе значення для кожної людини, оскільки дає можливість накопичувати новий досвід з управління собою в моменти складних життєвих ситуацій, а також дає можливість конструктивно долати їх. І як зазначає Г. Сельє: «Всупереч існуючій думці, ми не повинні, і не в змозі уникнути стресу. Але, ми можемо використати його і насолоджуватися ним, якщо краще пізнаємо його механізм і виробимо відповідну філософію життя».

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 251 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж Гринберг. – [7-е изд.]. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с. – (серия «Мастера психологии»).
5. Кинан К. Управление стрессом / К. Кинан. – М.: Эксмо, 2006. – 34с.
6. Леонова А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б.Леонова, А.С.Кузнецова. – М.: Изд-во Моск. университета, 1993. – 123с.
7. Общая психология / [под ред. В. В. Петухова]. – СПб.: Питер, 2007. – 668с.
8. Самоукина Н. В. Психология оптимизма / Н. В. Самоукина. – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 240 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 304с.
11. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с. – (серия «Учебное пособие»).

Оксана Андрусишин  
магістрантка Інститут педагогіки і психології  
Науковий керівник: к.п.н., доцент Гладюк Т.В.

#### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРИРОДОЗНАВСТВА

*У статті обґрунтовані педагогічні умови формування екологічної компетентності в молодших школярів під час вивчення природознавства, вказані методи та форми екологічного виховання в означеному аспекті.*

#### КЛЮЧОВІ СЛОВА: ЕКОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ЕКОЛОГІЗАЦІЯ ЗМІСТУ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ, ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ, ПОЧАТКОВА ШКОЛА.

Екологічна освіта підростаючого покоління України стала одним із пріоритетних напрямів розвитку суспільства. В екологічній освіті як соціальній системі держави головним є формування всебічно розвинутої творчої особистості, що проголошується Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті.

Сьогодні екологічна освіта має бути спрямована в майбутнє, опиратися на ідеї гармонії природи та людини, стійкого розвитку біосфери, сприяти подоланню наявних у суспільстві стереотипів шляхом формування екологічно освіченої особистості та створення умов для її розвитку. Це спонукає до пошуку такої моделі навчального процесу, яка зможе забезпечити формування екологічної компетентності, що є необхідною умовою і стає методологією вирішення завдань екологічної освіти [7].

Ідея розвитку екологічної компетентності учнів є однією із ключових ідей модернізації виховання і освіти, необхідність якої історично передбачена у вигляді корінних змін світогляду, традицій, стилю мислення, мотивів поведінки людей, які становлять сучасний соціум. Вона пов'язана з готовністю і здатністю нести особисту відповідальність як за власне благополуччя, так і за суспільне [3].

Проблеми формування екологічної компетентності в науково-педагогічній літературі приділяли багато уваги відомі вчені Д. Єрмаков, О. Колонькова, В. Маршицька, О. Овчарук, О. Пометун, О. Пруцакова, Н. Пустовіт, Л. Руденко, Л. Титаренко. У своїх дослідженнях вони розкрили сутність узагальненого поняття та конкретизували його, визначили форми та методи екологічної освіти, критерії сформованості екологічної компетентності.

Поняття «екологічна компетентність» трактується з різних точок зору. Вважаємо, що найбільш повно це поняття розкрито в дослідженнях С.Шмалей, де екологічна компетентність визначається і як «головна мета і результат екологічної освіти дітей, здатність оцінювати екологічні проблеми», і як показник сформованості екологічної культури особистості, і як прояв екологічної культури особистості в її «полі