

Анотація. Проаналізовано психолого-педагогічну літературу з проблеми підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дошкільників. Обґрунтовано теоретичні та методичні аспекти підготовки здобувачів освіти до здійснення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні вихователі, фізичне виховання, дошкільники.

Abstract. The psychological and pedagogical literature on the issue of preparing future educators for the physical education of preschoolers has been analyzed. The theoretical and methodological aspects of preparing students to carry out the process of physical education for preschool children are substantiated.

Keywords: professional training, future educators, physical education, preschoolers.

Список використаних джерел

1. Богініч О. Л. Шляхи вдосконалення системи підготовки фахівців дошкільної освіти. 2008 р. http://intellect-invest.org.ua/pedagog_editions_emagazine_pedagogical_science_arhiv_pn_n1_2008_st_9/

2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

3. Калічак Ю. Л. Підготовка майбутніх вихователів до процесу фізичного виховання і розвитку дітей в умовах дошкільного навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова / За ред. О.В. Тимошенка.* Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 5 К (86)17. С. 137 – 140.

4. Журавель В. І. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. Київ, 2011. 71 с.

Титаренко Світлана Анатоліївна,
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри дошкільної педагогіки та психології
Глухівського НПУ ім. О. Довженка
Сосновенко Наталія Василівна,
науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти
УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Постановка проблеми. В сучасних умовах, коли світ стикається з різними викликами, важливо готувати молодь до різних життєвих ситуацій, включаючи

екстремальні. Військовий стан в Україні передбачає, що педагогічні працівники закладів дошкільної освіти, особливо майбутні вихователі, повинні бути готові до роботи в умовах військових загроз.

Однією з найважливіших якостей, яку повинен розвивати кожен майбутній вихователь, є резильєнтність. Розвиток цієї якості особливо важливий в умовах військового стану, коли навколишній світ може бути нестабільним і непередбачуваним.

Професія вихователя закладу дошкільної освіти насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Характерні прояви стресу у вихователів дуже різноманітні і велика їх кількість, включають фактори, такі як роздратованість, підвищена тривожність, виснаженість, і це лише частина аспектів, які сприяють розвитку емоційного вигорання в цій важкій професії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема резильєнтності є предметом дослідження в різних наукових галузях, таких як медицина, психологія, соціологія та соціальна робота. Протягом значного періоду часу розгляд питання резильєнтності привертав увагу у сфері психотерапевтичних втручань як можливостей для вивчення внутрішнього потенціалу особистості та визначення шляхів і напрямків психотерапевтичної допомоги.

Активно досліджується питання резильєнтності педагогів як в українській, так і в міжнародній науковій спільноті, зокрема дослідники, такі як Н. Атаманчук, К. Балахтар, Е. Вернер, А. Гурич, Д. Геллерштайн, І. Каськов, В. Корольчук, Т. Кочубей, О. Кравцова, О. Лактіонов, Г. Мигаль, Р. Неман, О. Протасенко, О. Романчук, О. Саннікова, Р. Сміт, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Циганчук, Н. Чепелева, М. Черпіта, Ю. Швалб та інші.

Термін «резильєнтність» перекладається з англійської як «стійкість» або «здатність відновлюватися». Його введення в психологічний дискурс пов'язане із дослідженнями американських вчених Е. Вернер та Р. Сміта [7].

Загалом, феномен резильєнтності в психології розглядається на трьох рівнях: як особистісна риса або здатність, як процес і як адаптаційний захисний механізм особистості. Це особливо важливо для вихователів дошкільних закладів загалом і особливо в умовах воєнного конфлікту. Тому важливим завданням для майбутніх вихователів дошкільних закладів в умовах військового стану є формування резильєнтності, що допоможе їм стати більш стійкими у зустрічі з складними життєвими ситуаціями.

Метою цієї публікації є проведення аналізу досліджень щодо розвитку резильєнтності педагогів та обґрунтування психологічних умов для розвитку резильєнтності майбутніх вихователів дошкільних закладів в умовах воєнного конфлікту.

Виклад основного матеріалу. Резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний комплекс особливостей кожної людини. Резилієнс – це здатність дорослої людини, яка пережила вплив окремої потенційно руйнівної події, такої як смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю, підтримувати відносно стабільні та здорові рівні психологічного та

фізичного функціонування. Резильєнтність також означає здатність відчувати позитивні емоції та навчатися на власних досвіді [4].

Підходи Р. Неман, описані у дослідженні, заслуговують на увагу через їхнє розуміння резильєнтності як складного поняття, що охоплює різні способи подолання травматичних ситуацій, невдач або радикальних змін у житті, а також як індивідуальну здатність подолання труднощів [6].

Дослідник Д. Геллерштайн представив резильєнтність як науково обґрунтовану концепцію ефективного подолання хронічного стресу. Він вважає, що ключовими складниками стійкості є фізична стійкість, психологічна стійкість (тобто розглядання ситуацій невизначеності як викликів, а не загроз), мережа довірливих стосунків (включаючи соціальні контакти та безпечні родинні зв'язки), внутрішня здатність протистояти викликам, спираючись на ціннісні орієнтири, і пошук сенсу через участь у навчанні, спільних справах і спільній участі у суспільно корисних проектах [5].

Ці поняття використовуються для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, а також психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, втрат. О. Романчук розуміє під «психологічною стійкістю (витривалістю, резильєнтністю)» здатність людини проходити через життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісну цілісність [2].

Т. Циганчук досліджує стресостійкість як психологічну особливість, яка впливає на переживання стресових ситуацій і є основою успішної діяльності та соціальної активності. Вона реалізується через самоконтроль, саморегуляцію, емоційну стійкість та розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності [3].

Г. Бердник визначає стресостійкість як сукупність особистих якостей, що дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без шкідливих наслідків для навколишніх та власного здоров'я [1, с. 19].

Отже, узагальнюючи розглянуті нами підходи до тлумачення поняття «резильєнтність», можна виділити загальний зміст цих підходів – це здатність особистості до відновлення після негативних подій в житті.

Ми вважаємо, що надзвичайно важливо надати майбутнім вихователям можливість розуміти людську здатність до психологічної позитивної адаптації в умовах, що несприятливі, та навчити їх ефективним психологічним методам для профілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та здатності самотійно подолати стресові ситуації тощо. Під «стійкістю» ми розуміємо позитивну адаптацію фахівців – їхню здатність зберігати або відновлювати своє психічне здоров'я, ураховуючи труднощі, які вони переживають, з метою підготовки до сприяння розвитку стійкості у своїх вихованців, учнів, студентів.

Отже, резильєнтність – це не лише здатність витримувати стрес і труднощі, але й вміння активно адаптуватися до змін, розв'язувати проблеми та рухатися вперед навіть після негативних подій.

Резильєнтність включає в себе кілька ключових аспектів, які можуть бути розвинуті та підтримані:

- розуміння власних емоцій, переконань і реакцій на стресові ситуації допомагає контролювати їх та ефективно взаємодіяти з ними;
- навички спілкування, підтримки і роботи в команді допомагають людям відновлювати психологічний баланс після труднощів;
- здатність адаптувати свої плани і стратегії до змінних умов – це ключ до резильєнтності;
- позитивний погляд на події та віра в власні сили є важливими чинниками розвитку резильєнтності.

Працюючи над розвитком резильєнтності в майбутніх вихователів важливо вчити їх розпізнавати власні емоції та реакції на стрес. Для цього корисно використовувати методи релаксації, медитації та щоденного самоаналізу.

Крім цього важливо працювати над формуванням навичок спілкування та взаємодії з іншими людьми. Це допоможе майбутнім вихователям підтримувати та оточувати себе позитивними та підтримуючими відносинами.

Розвиваючи резильєнтність у майбутніх вихователів необхідно вчити їх пристосовуватися до змін і розвивати творчий підхід до вирішення проблем. Це може бути досягнуто шляхом розвитку навичок пристосування в умовах військового стану, коли ситуація може раптово змінюватися.

Позитивний погляд на життя і віра в успіх є ключовими аспектами резильєнтності. Майбутні вихователі повинні навчитися шукати позитивні сторони навіть у складних ситуаціях і зберігати віру в себе.

Важливою умовою розвитку резильєнтності педагога є організація цілеспрямованого навчання. Крім цього одним із способів розвитку резильєнтності є інтеграція відповідних педагогічних методик в освітній процес майбутніх вихователів. Це може включати в себе такі засоби:

- тренінги і практичні заняття (організація практичних тренінгів та семінарів, де майбутні вихователі можуть вивчати та відпрацьовувати стресостійкість, навички спілкування та управління емоціями);
- психологічна підтримка (забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультацій для майбутніх вихователів, щоб допомогти їм краще розуміти власні емоції та реакції на стресові ситуації);
- ігрові методи навчання (використання ігор та симуляційних вправ, які дозволяють майбутнім вихователям розвивати навички прийняття рішень в умовах нестабільності).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розвиток резильєнтності в майбутніх вихователях є ключовим завданням в умовах військового стану. Це допоможе їм не лише пристосовуватися до складних обставин, але й мати позитивний вплив на дітей, які довіряють їм. Важливо надавати майбутнім педагогам засоби та підтримку, які допоможуть їм розвивати цю важливу якість та бути готовими до будь-яких викликів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі засобів розвитку резильєнтності в майбутніх вихователів.

Анотація. Здійснено аналіз літературних джерел з проблеми розвитку резильєнтності у педагогів. Подано трактування поняття «резильєнтність». Визначено умови розвитку резильєнтності у майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти.

Ключові слова: резильєнтність, майбутній вихователь закладу дошкільної освіти, стресостійкість..

Abstract. An analysis of literary sources on the development of resilience of educators has been conducted. The interpretation of the concept of «resilience» has been provided. The conditions for developing resilience in future preschool educators have been identified.

Keywords: resilience, future preschool educator, stress resilience.

Список використаних джерел:

1. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. №11(2). С. 19–28
2. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL:https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
3. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ...канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2011. 274 с.
4. Bonanno, G. A Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. 59, 20-28.
5. Hellerstein, D. How I can become resilient. Heal Your Brain. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (дата звернення 10.09.23)
6. Neman, R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
7. Werner, E. E., Smith, R. S. *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Cornell University Press. 2001.