

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**КРАВЧУК НЕЛЯ ПАВЛІВНА**

**РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ  
ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ:  
теорія та практика**

Монографія



Умань  
2023

УДК 378.018.8:373.2.011.3-051]:[159.944.4-026.564]-043.86(02)

К78

### **Р е ц е н з е н т и :**

*Андрющенко Тетяна Костянтинівна*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради;

*Ищенко Людмила Валентинівна*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

*Діхтяренко Світлана Юріївна*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

*Рекомендовано до друку вченою радою*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

*(протокол № 11 від 28.12.2023 р.)*

### **Кравчук Н. П.**

К78      Розвиток резильєнтності у майбутніх фахівців дошкільної освіти у процесі фахової підготовки: теорія та практика : монографія / Кравчук Неля Павлівна ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань : Візаві, 2023. – 222 с.

ISBN

У монографії викладено теоретико-методологічні та методичні аспекти розвитку резильєнтності у майбутніх фахівців дошкільної освіти у процесі фахової підготовки. Розглянуто особливості даної проблеми в суспільній практиці, науці, підготовці фахівців у галузі дошкільної освіти. Розглядаються актуальні питання розвитку резильєнтності у майбутніх фахівців дошкільної освіти у процесі фахової підготовки. Особливу увагу приділено вивченню резильєнтності у структурі особистості вихователя закладу дошкільної освіти. Запропоновано шляхи розвитку резильєнтності особистості в умовах закладів вищої освіти.

Для науковців, викладачів, аспірантів, студентів, магістрантів закладів вищої освіти, вихователів закладів дошкільної освіти.

УДК 378.018.8:373.2.011.3-051]:[159.944.4-026.564]-043.86(02)

ISBN

© Кравчук Н. П., 2023

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....	9
1.1. Теоретичні передумови дослідження феномена стресу.....	9
1.2. Стресостійкість як феномен самозбереження особистості.....	18
1.3. Психологічна природа резильєнсу та резильєнтності та умови її формування.....	47
1.4. Специфіка професійної діяльності майбутніх фахівців дошкільної освіти в умовах формування стресостійкості та розвитку резильєнстності.....	85
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	123
2.1. Реалізація психолого-педагогічних умов формування резильєнтності студентів протягом навчання у ЗВО.....	123
2.2. Психолого-педагогічна діагностика резильєнтності майбутніх фахівців дошкільної освіти.....	150
ПІСЛЯМОВА.....	187
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	191
ДОДАТКИ.....	208

## ПЕРЕДМОВА

Модернізація системи вищої освіти України в зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні і світі, ставить високі вимоги до якості професійної підготовки майбутніх фахівців, їх компетентності і конкурентоздатності. Все більшу увагу привертає проблематика, пов'язана із стресостійкими механізмами людини як суб'єкта діяльності, спілкування, пізнання. Підвищена увага до підготовки сучасного фахівця пов'язана з потребою суспільства продуктивно вирішувати проблеми в багатьох галузях повсякденного життя.

Сучасний технологічний процес, соціальні, політичні, екологічні умови життя людини нерідко призводять до виникнення синдрому розумово-емоційного напруження, а точніше кажучи, стресу. Найбільше стресовим ситуаціям піддаються люди, які працюють в інтелектуальній сфері, оскільки саме розумове напруження стає причиною стресу.

В той час, коли наша країна виявилася втягнутою у військовий конфлікт, і майже кожна родина зазнала гіркоту втрати, коли психологічно травмованими виявилися і дорослі, і діти, вкрай необхідною стає гуманізація освіти. Необхідною умовою такої гуманізації є створення оптимального педагогічного спілкування – такого спілкування педагога з дітьми, яке забезпечує ефективні умови для розвитку особистості і творчого потенціалу дітей. Але чи буде педагогічне спілкування оптимальним, чи буде сприяти прояву найкращих гуманістичних сторін психічного світу дитини і забезпечить їх розвиток, в основному залежить від педагога – від ступеню розвитку його психологічної стійкості.

Професія педагога є однією з найбільш виснажливих та енергозатратних в інтелектуальному та емоційному сенсі. Суспільство висуває безліч вимог до педагогів і має низку очікувань – значно більших, ніж до представників інших соціально важливих професій, не надаючи при цьому потрібних умов для ефективної праці та гідної фінансової компенсації. У результаті цих факторів знижується престиж професії, якість життя педагога, а отже, і професійна мотивація. У таких умовах надзвичайно важко зберігати стресостійкість на достатньому рівні. Більше того, професія педагога належить до групи професій із високим ризиком порушень соматичного та психологічного здоров'я [122].

Професії педагога властивий високий рівень стресу, натомість резильєнтність і стресостійкість є тими компетентностями, що

допомагають педагогам екологічно долати негативні наслідки стресових факторів, які виникають у їх професійній діяльності. Механізм резильєнтності здатний допомогти педагогу відновлювати внутрішній ресурс після стресових ситуацій, при цьому зберігаючи професійну ефективність.

Дослідження феномену резилієнс та чинників резильєнтності традиційно пов'язані з вивченням механізмів стабільного й конструктивного функціонування особистості та соціальних груп в умовах різноманітних життєвих негараздів і зростання стресового навантаження, як це відбувається в періоди надзвичайних подій та соціально-економічних криз.

Поняття резильєнтності вивчали багато вітчизняних і зарубіжних дослідників: G. A. Bonanno, N. Garmezy, E. D. Miller, M. Rutter, E. Werner, Ф. Валієва, Ф. Лозель, А. Локтіонова, В. Мазілов, А. Махнач, А. Муравйова, О. Олійникова, О. Рильська, Дж. Річардсон. Увага до даної теми з боку науковців – представників різних підходів зумовлена надзвичайною актуальністю проблеми (П. Зільберман, Л. Мітіна та ін.). Проаналізувавши науково-психологічну літературу, ми дійшли висновку, що проблема резильєнтності є малодослідженою, чим також пояснюється наш інтерес до теми.

Резильєнтність включає в себе такі соціально-психологічні навички та вміння, як комунікабельність, доброзичливість, відкритість, здатність до рефлексії, ефективна та екологічна взаємодія з оточуючими людьми, емоційний інтелект, уміння організовувати власну діяльність, бажання постійно розвиватися [123].

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Особливо це важливо для викладачів закладів вищої освіти загалом та в умовах військового стану зокрема, діяльність яких спрямована на формування ключових компетентностей майбутніх фахівців згідно з вимогами міжнародних інституцій (European Commission, 2006), ефективну розробку й упровадження інноваційних, освітніх, інформаційно-комунікаційних технологій, форм, методів та методик в освітній процес (Balakhtar, 2021). Тому важливим для викладачів закладів вищої освіти в умовах військового стану є формування

резильєнтності, що дозволить їм бути більш стійкими перед обличчям складних життєвих ситуацій.

Що стосується стресостійкості, ця якість є не менш важливою для успішної, насамперед, психологічно безпечної, діяльності педагога. До цього поняття належать такі явища, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, нервово-психологічна стійкість, толерантність до невизначеності тощо.

Професія педагога є однією з найбільш виснажливих та енергозатратних в інтелектуальному та емоційному сенсі. Суспільство висуває безліч вимог до педагогів і має низку очікувань – значно більших, ніж до представників інших соціально важливих професій, не надаючи при цьому потрібних умов для ефективної праці та гідної фінансової компенсації. У результаті цих факторів знижується престиж професії, якість життя педагога, а отже, і професійна мотивація. У таких умовах надзвичайно важко зберігати стресостійкість на достатньому рівні. Більше того, професія педагога належить до групи професій із високим ризиком порушень соматичного та психологічного здоров'я [111].

З огляду на умови праці, педагоги часто виконують свої обов'язки в надто напружених, навіть екстремальних умовах, що потребує високого рівня нервово-психічної стійкості, яка являє собою сукупність уроджених особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування індивіда в несприятливих і стресових умовах.

Стресові фактори постійно супроводжують педагога. До цих факторів відносять дефіцит часу, якого зазвичай недостатньо для ефективної роботи, внаслідок чого педагоги працюють понаднормово. Їх професійну роботу супроводжують особистісні переживання, пов'язані з відповідальністю і ризиком, раптовими подіями та обставинами.

Стресостійкість є одним із ключових понять у дослідженні психологічних особливостей діяльності педагога. Дослідження стійкості до стресу в перспективі може допомогти регулювати фактори, які впливають на психічно-соматичний стан педагогів, і сприяти позитивному впливу на ефективність роботи педагога.

Не всі представники цієї професії готові працювати за профілем у сфері освіти, яка характеризується високим рівнем

емоційного та інтелектуального напруження. На психологічний стан педагога також впливають міжособистісні конфлікти з учнями, колегами, адміністрацією тощо [122].

Надзвичайно часто наслідком таких умов є зниження емоційного інтелекту, професійне вигорання, професійна деформація, підвищення емоційної збудливості, розвиток депресивних станів і навіть зміна професійного профілю. Л. Аболін та Л. Мітіна стверджують, що ця професія є однією з найбільш стресогенних серед соціально важливих професій, до того ж суспільство висуває високі вимоги до психологічної стійкості педагога [111].

Загальновідомо, що педагогічну діяльність постійно супроводжують передстартові стани, що провокують хронічний стрес і перевтому. Це можуть бути відкриті заняття, батьківські збори, педради тощо. Через надто швидкий темп життя і нескінченний потік інформації, що супроводжується браком часу, педагог знаходиться в постійному напруженні та стресі, який може бути пусковим механізмом негативних станів. При цьому професія педагога потребує виваженості та вміння управляти власними емоціями, що через несприятливі умови праці часто є неможливим.

Ще одним стресогенним фактором у діяльності педагога є невизначеність, що пов'язано з постійним упровадженням нових технологій, методів викладання, змін у системі освіти, які потребують розробки планів і програм не використовуваних раніше дисциплін, при цьому кількість інформації щодо нових впроваджень є обмеженою. Відтак, педагоги не встигають зорієнтуватися в наявній ситуації невизначеності, коли вже надходять інші, новітні нормативи, які знову вимагають адаптації, формування нових способів мислення та швидкого засвоєння нового матеріалу. Це буває дуже складно для більшої кількості працівників освіти. Передусім це стосується представників старшого покоління, адже в них уже якісно сформовані навички, вміння та способи мислення, у зв'язку з чим адаптація до нововведень потребує часу, якого вони не мають в нинішніх умовах, в результаті чого відбувається зростання професійного стресу [28; 34; 129].

Всі ці передумови ведуть до посилення значущості компетенції резилієнс у майбутніх вихователів ЗДО і підкреслюють актуальність поглибленого вивчення феномену резилієнс.

З огляду на це, слід констатувати, що основна увага у дослідженнях приділяється загальним механізмам становлення резильєнтності майбутніх фахівців дошкільної освіти. Недостатньо вивчено, також, вплив індивідуально-типологічних характеристик, особистісних властивостей і особливостей взаємодії з іншими людьми фахівців з різним рівнем стресостійкості. Така тенденція свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці і обумовлює наявність прогалини в підготовці фахівців дошкільної освіти.

Отже, сучасний стан проблеми свідчить про необхідність комплексного вивчення процесу становлення стресостійкості майбутніх фахівців дошкільної освіти як системної, інтегративної, динамічної властивості.

Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі фахової підготовки вихователів закладів дошкільної освіти у ЗВО при викладанні фахових дисциплін (Педагогіка загальна, Психологія загальна, Психодіагностика та психокорекція дітей, Психологія педагогічна, Психологія особистості, Здоров'язберезувальні технології в закладах освіти); при складанні програм та навчально-методичних посібників з дошкільної освіти; проведенні семінарів, тренінгів для майбутніх фахівців дошкільної освіти.