

вирішення завдань, уміння працювати в команді, вести дискусію, знаходити єдине рішення у спірній ситуації [с. 68].

Отже, можемо впевнено стверджувати, що LEGO-технологія є ефективним інноваційним засобом, який потрібно використовувати під час взаємодії з дітьми дошкільного віку. Використання LEGO-конструктора позитивно впливає на всебічний розвиток особистості, підвищує активність дітей на занятті та рівень засвоєння нового матеріалу.

Список використаних джерел

1. Бадер С.О., Драгунова Є.А. LEGO-технологія як засіб сенсорного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. *Дошкільна педагогіка*. Вип. 8, 2018. С. 194-197.

2. Бесага І., Бутенко В. LEGO-технологія як засіб інтелектуального розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи*: зб. наук. Статей студентів, магістрів та молодих науковців. Суми: ФОРМ Цьома С.П., 2020. С. 23-26.

3. Богдан Т.М., Галаган Д.О., Ярошенко Д.М. Використання конструктора LEGO у роботі з дітьми дошкільного віку: метод. посіб. для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» та вихователів ЗДО. Чернігів: Баликіна О.В., 2018. 60 с.

4. Любива В., Пономаренко К. Лего-технології як засіб математичного розвитку дітей дошкільного віку. *Освітні обрії*. № 2 (51), 2020. С. 67-70.

Пасічніченко Анжела Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ЗДО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Проблема психологічного здоров'я педагогів завжди була в центрі уваги, оскільки їх професійна діяльність є однією із стресогенних, що збільшує ризики виникнення великого психологічного навантаження, значного емоційного напруження, призводить до виснаження нервової системи, емоційного вигорання. Реалії сучасного життя підвищили ці ризики та, у свою чергу, актуалізували питання підтримки та корекції

психологічного здоров'я фахівців педагогічної галузі. Одним із важливих аспектів означеної проблеми є формування стресостійкості у майбутніх педагогів як умови збереження їх психологічного здоров'я.

Різноманітні аспекти питання формування стресостійкості стали предметом досліджень багатьох науковців. Слід зазначити, що характеризуючи стресостійкість, часто, як синонімічні використовуються поняття «резильєнтність», «життєстійкість», «емоційна стійкість», «психічна стійкість», «психологічна стійкість» та інші. Окрім того, є відмінності і у трактуванні поняття «стресостійкість».

Так, на думку М. Шпак, «стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я» [6, с. 202].

О. Камінська зазначає, що стресостійкість є важливою характеристикою особистості, яка передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу [1, с. 33].

Науковці розглядають стресостійкість як «навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [3, с. 14].

Педагогічній діяльності властиві значні емоційні навантаження, переважно, оскільки педагог щодня бере на себе відповідальність не лише за виховання та навчання, а й безпеку та здоров'я дітей. У своїй діяльності він стикається з різноманітними стресовими ситуаціями під час виконання своїх професійних обов'язків, у процесі спілкування з вихованцями, колегами, адміністрацією, що вимагає постійної мобілізації фізичних, інтелектуальних, емоційних сил [2, с. 57].

Погоджуємося з думкою С. Тітаренко, що висока емоційна напруженість педагогічної праці зумовлюється наявністю великої кількості чинників стресу: високий динамізм; брак часу; робочі

перевантаження; складність педагогічних ситуацій, що виникають; соціальна оцінка; необхідність здійснення інтенсивних контактів; взаємодія з різними соціальними групами тощо [4, с.178].

Н. Цибуляк наголошує, що недостатній рівень розвитку професійної стресостійкості може призводити не лише до зниження ефективності діяльності, а й до порушення здоров'я – від різних форм дезорганізації до професійних деформацій та психосоматичних захворювань, які унеможливають якісне виконання професійних функцій та обов'язків [5, с. 268].

Стресогенний характер педагогічної професії може бути чинником формування негативних професійно зумовлених психічних станів педагога і психічних розладів – синдрому «психічного вигорання», неврозів, професійних криз та деформацій особистості. У зв'язку з цим професія педагога вимагає від нього високого рівня самоволодіння, саморегуляції, значних емоційних резервів, які лежать в основі сформованості такої комплексної характеристики як стресостійкість [2, с. 58].

У зв'язку з визначеними вище положеннями, наголосимо на необхідності формування стресостійкості вже у процесі підготовки педагогів до майбутньої професійної діяльності. Значний потенціал щодо реалізації цього завдання мають освітні компоненти психологічного спрямування, завдяки яким студенти отримують систему уявлень про ефективні засоби пізнання і вдосконалення себе та інших, як на теоретичному, так і практичному рівні. Під час вивчення психологічних дисциплін майбутні фахівці знайомляться зі змістом понять «стрес» та «стресостійкість»; причинами, видами, особливостями стресу. Вивчаючи методи та методики психодіагностики, вони мають можливість визначити та проаналізувати власні індивідуально-психологічні особливості, що є основою для подальшої профілактично-корекційної роботи. Значна увага приділяється формуванню навичок саморегуляції, ефективної комунікації за допомогою таких психологічних технологій як соціально-психологічний тренінг, імітаційні та рольові ігри.

Важливим елементом підвищення стресостійкості є оволодіння здобувачами освіти копінг-стратегіями, що спрямовані на уникнення стресогенних ситуацій, збереження емоційної стабільності. Високий рівень оволодіння навичками управління емоційними станами, чітке розуміння та визначення

необхідних ресурсів для їх відновлення та корекції, на нашу думку, забезпечують педагогу власне психологічне благополуччя та є важливою передумовою створення психологічно безпечного освітнього середовища у подальшій професійній діяльності.

Отже, проведений аналіз наукових джерел, дозволяє зробити висновок про актуальність проблеми розвитку стресостійкості у майбутніх педагогів, зважаючи на підвищену стресогенність та специфіку їх професійної діяльності. Значний потенціал у процесі формування стресостійкості мають психологічні дисципліни, які дозволяють отримати, як систему теоретичних знань про визначену якість, так і набути необхідних навичок саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 13 (58). С. 26-34.

2. Пасічніченко А. В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм*: матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. (м. Кременчук, 19 березня 2021 р.). Кременчук: Методичний кабінет, 2021. С. 55-59. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/article/view/11079/10437>

3. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб./ Богданов С. О. та ін.; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. К.: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

4. Тітаренко С.А. Збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу як умова ефективності професійної діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Сер.: Педагогічні науки. 2016. Вип.30. С. 175-182.

5. Цибуляк Н.Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ*. Сер.: Психологічні науки. 2019. №4. С. 266-274.

6. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199-203.