



Маріупольський
державний
університет

**ІННОВАЦІЇ
В ДОШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ:
ТЕОРІЯ, ПЕРСПЕКТИВИ, ШЛЯХИ ЗАГРОВАДЖЕННЯ У
ПРАКТИКУ**

**Збірник матеріалів
III Всеукраїнської науково-практичної конференції**



Київ - 2024



Інновації в дошкільній освіті: теорія, перспективи, шляхи запровадження у практику: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 28 березня 2024 року / за заг. ред. Ю.О.Демидова. Маріуполь: МДУ, 2024. 207 с.

Редакційна колегія:

Голова

– Микола ТРОФИМЕНКО, ректор МДУ, кандидат політичних наук, професор;

Заступник голови

– Олена БУЛАТОВА, перший проректор МДУ, доктор економічних наук, професор;

Члени оргкомітету:

– Юлія ДЕМИДОВА, завідувач кафедри дошкільної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент;

– Катерина КРУТІЙ, доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної освіти;

– Ольга ФУНТИКОВА, доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної освіти;

– Світлана МАКАРЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти;

– Оксана ПОПОВСЬКА, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти;

– Вікторія ЯЙЛЕНКО, старший викладач кафедри дошкільної освіти;

– Ірина ДЕСНОВА, в. о. завідувача кафедри практичної психології, кандидат педагогічних наук, доцент;

– Оксана ГОЛЮК, завідувач кафедри педагогіки та освіти, кандидат педагогічних наук, доцент.

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол № 10 від 28 березня 2024 року)

Статті публікуються в авторській редакції

© Колектив авторів, 2024

© Кафедра дошкільної освіти МДУ, 2024



призвести до виникнення у дитини стану фрустрації. Це може виявлятися у вигляді агресії (активний стан – гнів, лють) або депресії (пасивний стан).

Отже, розвиток емоційної сфери у дітей старшого дошкільного віку є одним із провідних етапів у формуванні особистості дитини. Розуміння основних аспектів цього процесу дозволяє батькам і педагогам ефективно взаємодіяти з дітьми, стимулювати їхній позитивний розвиток та готувати їх до подальшого успішного навчання та життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Піроженко Т.О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку : Навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 136 с
2. Благовісна І. В. Формування особистості дитини в умовах дошкільного навчального закладу. Дошкільна освіта. 2017. №2. 83-88
3. Міцковська Н. М. Психологія дитини: Навч. посібник для студентів педагогічних вузів. Київ: Центр учб. літератури, 2019. 352 с.
4. Костюк Г. М. Психологія дитини: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий дім «КМ Академія», 2018. 416 с.
5. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. для самостійної роботи студента. Київ.: Академвидав, 2011. 376 с.

Рахмедов Д.К.,

здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітня програма «Практична психологія»,
Маріупольський державний університет, м. Київ

Науковий керівник:

Деснова І.С.,

к. пед. наук, доцентка,
в.о. завідувача кафедри практичної психології,
Маріупольський державний університет, м. Київ

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО ТА МЕТОДИ ДОПОМОГИ

Професійна діяльність вихователів закладів дошкільної освіти потребує вирішення професійних задач та готовність працювати з дітьми різних вікових категорій в сучасних, надскладних умовах воєнного стану.

Високий рівень стресу та психоемоційного напруження сприяють швидкому розвитку у педагогів закладу дошкільної освіти, станів тривоги, тривожних розладів, наносять шкоду їх психічному здоров'ю, перешкоджають набуттю професійних компетентностей в процесі професійного навчання тощо. Адже, відповідальність вихователя не лише за власне життя, а й за життя та здоров'я дітей упродовж дня, є вкрай високою.

Проте, не зважаючи на увагу науковців до даної теми, проблема виникнення та розвитку у вихователів професійного вигорання продовжує досліджуватися у наукових колах.



Оскільки, професія вихователя ЗДО, є вкрай потрібна та важлива, бо реалізується у системі «людина-людина», і представники таких професій, діяльність яких базується на тривалій та постійній взаємодії з іншими людьми, більш схильні до професійного вигорання.

Аби працювати вихователем у дитячому садочку, людина має володіти не лише високим рівнем творчих здібностей, а й володіти неабияким рівнем розуміння та усвідомлення власної відповідальності за професійну діяльність.

Вихователь ЗДО працює не лише з дітьми виконуючи покладені на нього професійні обов'язки, а й взаємодіє з адміністрацією та іншими колегами закладу, необхідною є співпраця із батьками здобувачів закладу.

Дуже важливим є особисті знання та вміння педагога до ефективної взаємодії, професійного зростання та підвищення кваліфікації, до самоосвіти та самодопомоги, у разі потреби.

Саме синдром професійного вигорання і потребує серйозної уваги як з боку самих вихователів, так і практикуючих психологів. Адже, під поняттям синдрому професійного вигорання розуміється довготривалий, психофізіологічний процес, емоційного, розумового та фізичного виснаження, що виникає через тривале емоційне навантаження.

Якщо аналізувати визначення понять синдрому професійного вигорання та професійний стрес, зрозуміло, що в ситуації роботи вихователя у закладі дошкільної освіти, професійне вигорання виникає через стресову реакцію, яка формується внаслідок довготривалих професійних стресів, з якими педагог не працює, але вони мають тенденцію до накопичення.

Науковці виділяють наступні фактори, що викликають стан стресу у вихователів під час робочого часу:

1. Підвищена відповідальність за життя дітей;
2. Комунікація з батьками, що визначено професійною діяльністю;
3. Виконання фізичної роботи, що непередбачено посадовими обов'язками;
4. Невизначеність та повсякденна рутинна, що впливає та знижує ефективність професійної діяльності.

Тому, й мова йде про наявність емоційного виснаження, яке проявляється у перенапруженні та відчутті спустошеності, недостатності емоційних ресурсів та відчуття хронічної втоми.

Якщо говорити про методи роботи та допомоги, то варто відзначити саме когнітивно-поведінкову терапію.

Сучасні дослідження в галузі психотерапії, проведені ВООЗ (Всесвітня Організація Охорони Здоров'я) і Міністерством охорони здоров'я США, стверджують, що когнітивно-поведінкова терапія найефективніша у лікуванні більшості тривожних розладів. З проблем, які успішно вирішуються за допомогою цього методу: тривожні розлади, залежності, нав'язливості, посттравматичний стресовий розлад, фобії, сексуальні розлади, лікування, неврозів, депресії, панічних атак. [3, 4, 5]



Сформувавшись як метод когнітивно-поведінкова терапія, міцно закріпилася в терапевтичних колах як один з ефективних і універсальних. Перевагами застосування технік когнітивно-поведінкової терапії є:

1. Стійкість результату часто протягом усього життя.
2. Висока результативність до абсолютного вирішення завдання.
3. Доступність вправ, виконати може будь-яка людина.
4. Вимагає невеликої кількості часу для отримання ефекту.
5. Можливість виконувати рекомендації терапевта в будь-якому місці.
6. Безпека методики.
7. Відсутність побічних ефектів.
8. Підключення до вирішення проблем прихованих ресурсів організму.
9. Можливість групової психотерапії, яку за ступенем ефективності можна порівняти з індивідуальною формою роботи [2, с. 41-46].

Саме поняття КПТ сформульовано на основі праць С. Холлона, А. Бека, М. Ламберта, де зазначається, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це психосоціальне втручання, спрямоване на зменшення симптомів різноманітних психічних захворювань, насамперед депресії та тривожних розладів. Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на оскарженні та зміні когнітивних викривлень (таких як думки, переконання та ставлення) і пов'язаної з ними поведінки для поліпшення емоційної регуляції та розробки особистісних копінг-стратегій, спрямованих на розв'язання поточних проблем [3].

Серед технік когнітивно-поведінкової терапії, що ефективні у роботі, науковці рекомендують:

- Ведення щоденника - відстежування власних негативних переживань, фіксуючи їх за розробленими критеріями в щоденнику. Його зміст потім обговорюється та допомагає виявити негативні установки та нав'язливі думки.

- Заповнення порожнечі - техніка ефективна у виявленні автоматичних думок. Виконується таким чином, що подія, яка створює проблемні переживання, ділиться на: подія, рій думок, що утворюють порожнечу, реакцію і дію. Питання допомагають усвідомити, що перебувало в порожнечі між подією і реакцією.

- Декатастрофізація. Зниження перебільшеності драматичності ситуації. Ставиться запитання: «Що якщо...»? Відповідаючи на яке, людина розуміє, що його висновки щодо реальності неадекватні. Виявляє, що фактично сталося і які справжні наслідки.

- Переформулювання. Спосіб зміни формулювання проблеми, з метою зміни поведінки людини.

- Децентралізація. Зміщення фокусу уваги людини, у випадках, коли він вважає, що «весь світ проти нього».

- Реатрибуція. Особистість перевіряє відповідність інформації щодо дійсності, виявляє реальні причини і наслідки. У результаті цього процесу людина перестає бачити причину всіх негативних подій тільки в собі.

- Прийняття рішень. Якщо важко зробити вибір, можна виписати всі переваги та недоліки варіантів, зробити аналіз кожного пункту.



•Рефокусування. Переведення уваги з нав'язливих негативних думок на необхідні до виконання дії, фізичні вправи або щось інше, що допомогло б перемістити фокус уваги.

•Послідовне наближення. Розбивання мети на послідовність із маленьких кроків, складання схеми дій у напрямку до мети.

•Зміна ролей - пропонується спробувати себе в ролі психолога, проаналізувати проблемні думки і переконати співрозмовника в їхній ірраціональності.

•Метафори. Застосування близьких та зрозумілих для цитат, притч, образних висловлювань, сюжетів для усвідомлення власних психологічних процесів, механізмів, когнітивних спотворень тощо.

Таким чином розуміємо, що застосування методу когнітивно-поведінкової терапії у роботі з професійним вигоранням вихователів ЗДО є доцільним та ефективним при наступних ознаках : низька толерантність до невизначеності; позитивні переконання щодо занепокоєння; відсутність орієнтації на розв'язання проблем; когнітивне уникнення [1; 65].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с
2. Попов М. В. Філософські підстави когнітивно-поведінкової психокорекційної роботи за текстами Джудіт Бек. Інновації у науці, 2018. № 4 (80). С. 41-46.
3. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574
4. Beck J. Cognitive therapy for challenging problems. Guilford Press, NewYork, 2005. P. 120
5. Hasan A. A. Prevalence of internet addiction, its association with psychological distress, coping strategies among undergraduate students. Nurse Education Today, 2019. 81. P. 78-82.