

Реферат
на магістерську роботу
«Особливості розвитку резильєнтності у педагогічних працівників»
магістрантки спеціальності 053 Психологія
Бондаренко Ольги Василівни

Обсяг роботи – 75 с. **Кількість таблиць** – 2 табл. **Кількість рисунків** – 3 рис. **Список використаних джерел** – 67 найменувань, з них 5 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості розвитку резильєнтності у педагогічних працівників.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «резильєнтність» та розкрити особливості розвитку резильєнтності у педагогічних працівників.

Завдання дослідження: визначити сутність поняття «резильєнтність» та його основні категорії (моделі, складові); визначити специфіку резильєнтності у педагогічних працівників та чинники, які впливають на рівень її прояву; дослідити особливості прояву резильєнтності у педагогічних працівників та чинники, які впливають на неї; розробити психологічні рекомендації для розвитку резильєнтності у педагогічних працівників.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи; методи обробки та інтерпретації даних; вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних підходів до визначення поняття «резильєнтність»; здійсненні класифікації та характеристиці моделей резильєнтності; визначенні специфіку прояву резильєнтності у педагогічних працівників та виокремленні системи чинників, які впливають на неї.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку резильєнтності у педагогічних працівників. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву резильєнтності у педагогічних працівників.

Висновки. Резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінг), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтерелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями. Науковці виділяють три види феноменів резильєнтності: індивіди, схильні до ризику, які адаптувалися краще, ніж можна було очікувати; позитивна адаптація, попри стресовий досвід; швидке відновлення після психологічної травми. Резильєнтність впливає на: доброзичливе ставлення до себе; здатність реалістично планувати; розвиток асертивних, доброзичливих і разом з тим переконливих, комунікативних навичок; плекання своїх цінностей; розвиток власної «системи ресурсу»; плекання надії; розвиток здатності вирішувати проблеми. Дослідники виділяють кілька основних чинників, що сприяють розвитку та підтримці резильєнтності: здатність будувати реалістичні плани і здійснювати цілеспрямовані дії їхнього втілення у життя; позитивна самооцінка та впевненість у власних силах та здібностях; комунікативні навички та навички вирішення проблем; здатність керувати сильними спонуканнями та власними почуттями. Встановлено, що переважна більшість опитаних респондентів мають середній рівень резильєнтності, третині опитаним притаманний високий рівень, лише приблизно десята частина респондентів мають низький рівень. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву резильєнтності та такими чинниками як тривожність, вольова саморегуляція, копінг-стратегії для подолання стресу. З метою розвитку резильєнтності було підбрано систему вправ, інноваційних технік.

Ключові слова та словосполучення: резильєнтність, тривожність, вольова саморегуляція, копінг-стратегія.