

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природничо-географічний факультет  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ  
ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

Виконав (ла): здобувач вищої освіти  
групи **М122-п** денної форми  
навчання

спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)

освітньої програми «Середня освіта.  
Фізична культура»

Варін Олександр Васильович

Керівник: Проценко А.А

кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Кононенко О.І.,  
академік НАН Вищої освіти України,  
доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри соціальної психології,  
Одеського національного університету  
імені І.І. Мечникова

Запоріжжя — 2023 року

## **АНОТАЦІЯ**

до кваліфікаційної (дипломної) роботи освітнього ступеня «магістр»  
здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична  
культура)

освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»  
Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького

**Варін Олександр Васильович**

на тему: «ОСБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА  
АДАПТИВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства освіта в Україні стає найважливішим соціальним інститутом, який дозволяє не тільки транслятувати нові життєві смисли й соціальні цінності, а й упливати на розвиток суспільної свідомості. Зміни, що відбуваються в різних сферах життєдіяльності в багатьох країнах, спільність глобальної проблематики, входження в епоху інформаційної цивілізації зумовили появу принципово нових питань у сфері освіти. Із формуванням тенденцій до демократизації, відкритості суспільства, упровадження цифрових технологій означилася тенденція розвитку системи неперервної освіти, особливо освіти дорослих. Сучасний період реформування й модернізації системи освіти зумовив необхідність проникнення в теорію і практику педагогічної освіти нових концептуальних ідей, підходів з метою забезпечення стійкого соціально-економічного розвитку суспільств і держав. Це спричинило оновлення вимог до підготовки й професійного розвитку фахівців, здатних успішно адаптуватися, самовизначатися в майбутній діяльності та зберігати життєстійкість в надскладних умовах невизначеності.

Проведене дослідження дозволило визначити чотири фактори суб'єктивно значущих психологічних загроз для вчителя фізичної культури в освітньому середовищі (суспільного характеру, інтенсивності праці, міжособистісних відносин, цифровізації освіти). Виявлено прямі взаємозв'язки задоволеності вчителя фізичної культури значущими характеристиками освітнього середовища, його референтною значимістю, психологічною захищеністю із самопочуттям та життєстійкістю; зворотні взаємозв'язки між загрозами суспільного характеру та самопочуттям педагога, життєстійкістю, психологічною безпекою та референтною значимістю. Встановлено, що основними предикторами життєстійкості вчителя фізичної культури в освітньому середовищі виявились його референтність та суб'єктивно значущі для вчителя загрози суспільного характеру. Враховуючи виявлені предиктори життєстійкості вчителя фізичної культури, стає очевидним, що до завдань школи має входити створення більш емоційно сприятливої для вчителя освітньої екосистеми, яка заохочувала б почуття особистої цінності з боку її суб'єкта, зменшуючи тенденцію до відчуження, підтримуючи референтність середовища. Важливо також, щоб суспільство розуміло, що психологічна безпека чителя фізичної

культури та його життєстійкість є серйозною проблемою та потрібні серйозні кроки для її подолання. У подальших дослідженнях необхідно вивчати роль інших аспектів у життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури. Це передбачає розвиток стійкості, зменшення вразливості та пасивності у відповідь на ризики, що виникають.

**Ключові слова:** життєстійкість, адаптивність, професійна підготовка, компетентність вчителя фізичної культури

#### **Annotation**

to the qualification (diploma) thesis of the educational degree of "master" of the competitor of higher education, specialty 014.11 Secondary education (Physical training) educational program "Secondary education. Physical training"

Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Oleksandr Varin

on the topic «**Peculiarities of the development of vitality and adaptability of a physical culture teacher**»

At the current stage of society's development, education in Ukraine is becoming the most important social institution, which allows not only to broadcast new life meanings and social values, but also to influence the development of social consciousness. The changes taking place in various spheres of life in many countries, the commonality of global issues, and the entry into the era of information civilization led to the appearance of fundamentally new issues in the field of education. With the formation of trends towards democratization, openness of society, introduction of digital technologies, the trend of development of the system of continuous education, especially adult education, became evident. The modern period of reform and modernization of the education system necessitated the penetration of new conceptual ideas and approaches into the theory and practice of pedagogical education with the aim of ensuring sustainable socio-economic development of societies and states. This led to the renewal of requirements for the training and professional development of specialists who are able to successfully adapt, self-determine in future activities and maintain vitality in extremely difficult conditions of uncertainty.

The conducted research made it possible to determine four factors of subjectively significant psychological threats for the physical culture teacher in the educational environment (social nature, labor intensity, interpersonal relations, digitalization of education). The direct relationships between the physical culture teacher's satisfaction with the significant characteristics of the educational - environment, its referential significance, psychological security with well-being and vitality have been revealed; inverse relationships between threats of a social nature and the teacher's well-being, vitality, psychological safety and referential significance. It was established that the main predictors of the physical culture teacher's viability in the educational environment were his referentiality and subjectively significant threats of a social nature for the teacher. Taking into account the identified predictors of the physical culture teacher's sustainability, it becomes obvious that the tasks of the school should include the creation of a more

emotionally favorable educational ecosystem for the teacher, which would encourage a sense of personal value on the part of its subject, reducing the tendency to alienation, supporting the referentiality of the environment. It is also important that the society understands that the psychological safety of the reader of physical culture and his vitality is a serious problem and serious steps are needed to overcome it. In further research, it is necessary to study the role of other aspects in the vitality and adaptability of the physical culture teacher. This involves developing resilience, reducing vulnerability and passivity in response to emerging risks.

**Keywords:** sustainability, adaptability, professional training, competence of a physical education teacher

## РЕФЕРАТ

магістерської роботи на тему: **«Особливості розвитку життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури»**

Здобувача вищої освіти Варіна Олександра Васильовича

Науковий керівник: Проценко А.А., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

На сучасному етапі розвитку суспільства освіта в Україні стає найважливішим соціальним інститутом, який дозволяє не тільки транслятувати нові життєві смисли й соціальні цінності, а й упливати на розвиток суспільної свідомості. Зміни, що відбуваються в різних сферах життєдіяльності в багатьох країнах, спільність глобальної проблематики, входження в епоху інформаційної цивілізації зумовили появу принципово нових питань у сфері освіти. Із формуванням тенденцій до демократизації, відкритості суспільства, упровадження цифрових технологій означилася тенденція розвитку системи неперервної освіти, особливо освіти дорослих. Сучасний період реформування й модернізації системи освіти зумовив необхідність проникнення в теорію і практику педагогічної освіти нових концептуальних ідей, підходів з метою забезпечення стійкого соціально-економічного розвитку суспільств і держав. Це спричинило оновлення вимог до підготовки й професійного розвитку фахівців, здатних успішно адаптуватися, самовизначатися в майбутній діяльності та зберігати життєстійкість в надскладних умовах невизначеності.

Теоретичні й методичні засади професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту досліджували у своїх працях вчені як в Україні (О. Ю. Ажиппо, Н. О. Белікова, П. Б. Джуринський, Л. О. Демінська, М. В. Дутчак, А. П. Конох, Р. В. Клопов, О. С. Куц, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Ю. М. Шкрєбтій), так і за кордоном (R. A. Cooper, G. Gehlsen, J. Wilkerson). Науковцями розроблені теоретичні й методичні засади фізичного виховання (Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц); розглянуто професійну підготовку майбутніх фахівців фізичного

виховання та спорту в системі ступеневої освіти (Л. І. Іванова, Л. В. Денисова, Ю. О. Лянной, В. Г. Омеляненко). Водночас ґрунтовний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема розвитку життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури в умовах невизначеності не була предметом широкого кола аналізу вітчизняних і закордонних науковців та недостатньо досліджена в педагогічній теорії. Актуальність означеної проблеми полягає в подоланні суперечностей, що виникають між: об'єктивною потребою суспільства в конкурентоспроможних вчителях фізичної культури та недостатнім навчально- й науково-методичним забезпеченням їхнього професійного розвитку в умовах військового стану; процесами реформування сучасної вищої освіти та недостатнім урахуванням у процесі розвитку життєстійкості та адаптивності вчителів фізичної культури в умовах невизначеності; спрямованістю вищої освіти на європейську інтеграцію та недостатнім урахуванням позитивних здобутків світового досвіду в процесі розвитку життєстійкості та адаптивності вчителів фізичної культури. Соціальна значимість розвитку життєстійкості та адаптивності вчителів фізичної культури в умовах невизначеності, недостатня теоретична і практична розробленість означеної проблеми, виявлені об'єктивні суперечності зумовили вибір теми роботи.

**Об'єктом** дослідження є життєстійкість та адаптивність вчителя фізичної культури.

**Предметом** дослідження є психолого-педагогічні умови підвищення життєстійкості та розвитку адаптивності вчителя фізичної культури.

**Мета дослідження** - теоретично та емпірично вивчити особливості прояву життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури, розробити та реалізувати програму актуалізації ресурсів життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури в процесі професійної самореалізації в умовах невизначеності.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз етіології життєстійкості та адаптивності особистості.
2. Проаналізувати психолого-педагогічні детермінанти діяльності вчителя фізичної культури
3. Емпірично дослідити особливості прояву життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури.
4. Визначити шляхи підвищення життєстійкості та розвитку адаптивності вчителя фізичної культури психологічними засобами та інноваційними технологіями доповненої реальності
5. Розробити програму «Життєстійкість та адаптивність особистості: вектор успішної самореалізації вчителя фізичної культури».

**Методи дослідження.** Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано наступні методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження);
- емпіричні: цілеспрямоване спостереження; індивідуальні та групові бесіди; аналіз продуктів діяльності; констатуючий експеримент; метод фокус-груп. Психодіагностичні методики: «Психологічна безпека освітнього середовища школи» (ПБОС) (І. А. Баєва), «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. А. Леонт'єва), «Індекс самопочуття» (WHO-5) (Well-Being Index, ВООЗ) (Додаток А).
- математико-статистичні методи обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20.

**Експериментальна база дослідження.** До досліджуваної вибірки увійшов 51 вчитель фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів Запорізької, Херсонської та Одеської областей (7 % чоловіків, 93 % жінки) віком від 21 до 56 років (Me = 47,8 років). Опитування проводилося за допомогою Google Forms. Серед учасників 71% опитаних – вчителі міських шкіл, 29% – вчителі сільських шкіл, які мають педагогічний стаж від півроку до 54 років (Me = 24,5 років). Використовувалась процедура «зручної»

вибірки, які випробувані добровільно взяли участь у дослідженні під час проходження курсів підвищення кваліфікації. Вибірка рандомізована, створена стратифікаційним методом.

**Наукова новизна роботи.** У роботі конкретизовано наукове уявлення про зміст поняття «життєстійкість» та адаптивність особистості, виявлено структурні компоненти життєстійкості та особливості прояву адаптаційних механізмів вчителя фізичної культури, визначено підходи (системний, особистісно-діяльнісний, суб'єктний) щодо розвитку життєстійкості особистості та адаптивності вчителя фізичної культури в умовах адаптації до нового соціокультурного середовища, а також розкрито практико орієнтовані можливості інтеграції інноваційних технологій в процес розвитку життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що його результати розширюють наукові уявлення про життєстійкість, адаптивність вчителя фізичної культури в умовах невизначеності. **Практичне значення роботи** полягає у розробці програми з імплементацією компонентів доповненої реальності, спрямованої на розвитку життєстійкості, адаптивності вчителя фізичної культури, орієнтованої на розкриття внутрішніх ресурсів подолання життєвих криз, в обґрунтуванні змісту та науково-методичного забезпечення процесу розвитку життєстійкості особистості. Результати дослідження можуть бути застосовані у психологічному консультуванні, а також у підготовці та підвищенні кваліфікації вчителів фізичної культури.

Проведене дослідження підтвердило положення концепції психологічної безпеки освітнього середовища І. А. Баєвої про наявність психологічних загроз для життєстійкості вчителя фізичної культури в освітньому середовищі. Найбільш значущими в освітньому середовищі для вчителів виявилися загрози та ризики, пов'язані з інтенсивністю та умовами праці, що впливають на професійне вигорання вчителя, психоемоційним та психофізичним станом, а також соціально-економічними умовами його праці. Визнання наявності таких загроз свідчить про те, що у педагогів як у



учасників середовища не повною мірою сформовано почуття референтної значущості середовища та переконання в психологічній безпеці в ній, що потенційно може впливати на психологічну безпеку учнів.

Проведений факторний аналіз дозволив виділити чотири фактори суб'єктивно значущих психологічних загроз для педагога в освітньому - середовищі.

Найбільшу вагу має перший фактор K1, який можна охарактеризувати - як психологічні загрози суспільного характеру. Він відбиває :

- депресію вчителя, визнану в сучасній медицині соціальною - проблемою;

- психологічний тиск, що чиниться на вчителів;

- емоційний дискомфорт як негативний психічний стан людини з домінуванням негативної емоційної валентності, що супроводжується переживанням незадоволеності та здатне дезорганізувати регулярну діяльність вчителя фізичної культури;

- відсутність соціального відгуку на професію вчителя чи, як означає М. Р. Хуснутдінова, «соціального визнання професії вчителя у суспільстві загалом»;

- соціальна незахищеність, що виявляється в оцінках «низька соціальна - захищеність», «незахищеність особистого простору в соціальних мережах» та ін;

- зниження мотивації до навчання, що проявляється дедалі частіше як із боку учнів, і із боку батьків стосовно навчання своїх дітей.

Другий фактор K2, який виявився пов'язаний з погрозами інтенсифікації праці (20,75 %), проявився в таких оцінках, як «погіршення здоров'я », «висока інтенсивність праці», «недостатня фінансова забезпеченість » («недостатня заробітна плата», "нестача грошей"; "невисокий рівень життя"). Даний фактор відображає також стресогенність професії та психологічну напругу, що виникає і підтримується тривалий час; професійне вигорання, що свідчить , за даними ВООЗ, про наявність стресу, пов'язаного з роботою і

веде до виснаження емоційно-енергетичних ресурсів педагога; умови праці - (ненормований день, матеріально-технічне забезпечення, кількість звітності тощо) і внаслідок цього – незадоволеність роботою.

Третій чинник КЗ відбиває загрози міжособистісного характеру (16,55 %), які у ускладненні взаємовідносин у шкільному колективі, підвищення конфліктогенності, що виходить як від учнів, і, на думку багатьох вчителів, від батьків. Даний фактор пов'язаний так само з випадками неповажного ставлення до вчителя, девіантною поведінкою учнів і завищеними очікуваннями батьків.

Показники фактора К4 утворюють загрози цифровізації освіти, що виникли у зв'язку з необхідністю вимушених віддалених освітньо-виховних комунікацій у зв'язку з пандемією, дистанційним навчанням, що стає нормою в освітньому просторі. Вчителі відзначають при цьому недостатність матеріально-технічної бази, нерідко відсутність інтернету та персональних комп'ютерів у учнів, особливо в сільських школах, а також недостатність власних професійних компетенцій, пов'язаних із впровадженням цифрових технологій.

Вивчення значимих психологічної безпеки характеристик освітнього середовища дозволило встановити ставлення педагогів до своєї роботи.

93,1% педагогів зазначили, що робота в школі вимагає від них постійного вдосконалення професійної майстерності. За 9-бальною шкалою відповідей Лайкерта в діапазоні від «Зовсім не подобається» (1) до «Дуже подобається» (9) вчителі оцінюють цей показник на 7,11 бала: три чверті респондентів вказали, що їм подобається працювати в школі вище, ніж сім балів. 90,6% опитаних робота допомагає розвивати їх здібності, а 86,4% респондентів вважають її цікавою та захоплюючою. У 70,1% учасників опитування робота, яку вони виконують, викликає у них гарний настрій. Але при цьому тільки половина опитаних не збирається в найближчі 1-2 роки поміняти місце роботи, а чверть респондентів не відмовилися б отримати іншу спеціальність і пов'язати професійний розвиток з нею. Тільки половина

учасників повернулася б на своє місце роботи, якби з якихось причин тимчасово не довелося працювати.

Отримані дані свідчать про досить високий рівень психологічної задоволеності педагогів основними характеристиками освітнього середовища завдяки добрим взаєминам як з учнями, так і з колегами, емоційному комфорту, поважній повазі до себе. У меншій мірі вони задоволені такими значущими характеристиками, як облік особистих проблем і труднощів і можливість допомоги у виборі власного рішення, тобто меншу задоволеність у вчителів викликають стани, що вимагають допомоги, з якими, мабуть, поодиноці педагогу справлятися не просто.

Психологічна захищеність оцінена вчителями фізичної культури на середньому рівні не з тенденцією до високого, при цьому переважно вчителі відзначали захищеність від психологічного насильства з боку колег та адміністрації та меншою мірою - з боку учнів. Можна припустити, що досить висока згуртованість педагогічних колективів дозволяє їм знаходити способи вирішення проблем, що виникають, але виникають психологічні труднощі подолання деструкцій, що йдуть від школярів.

Референтність освітнього середовища характеризується переважанням - позитивного типу ставлення до неї у більш ніж 80 % респондентів, що виражає наявність можливості для саморозвитку педагогів в освітньому - середовищі та їх захоплення професією.

Аналіз та узагальнення результатів досліджень дозволили припустити - існуючі взаємозв'язки між життєстійкістю педагога та його гарним самопочуттям, значущими характеристиками освітнього середовища та суб'єктивно значущими психологічними загрозами.

Всі показники життєстійкості педагогів (залученість, контроль, готовність до ризику, загальна життєстійкість) виявляються на середньому рівні : вчителі мають достатню впевненість у собі і в житті, отримують задоволення від своєї діяльності, усвідомлюють, що здатні впливати на події у їхньому житті. Це сприяє подоланню педагогами стресів без загроз їх

внутрішньому спокою за рахунок стійкого подолання з ними та сприйняття їх як менш значущих, а також підтримання ефективності професійної діяльності.

Прояв залучення на середньому рівні свідчить про те, що педагоги, виконуючи професійну діяльність, не отримують найбільшого задоволення. Середній рівень контролю говорить про те, що на професійний розвиток педагога та його діяльність впливають не тільки він сам, але й інші люди (колеги, адміністрація та ін), мабуть, не дозволяючи вчителю почуватися самостійним у прийнятті рішень. Середній рівень прийняття ризику характеризується тим, що педагоги готові діяти, але за умови гарантій успіху, розуміючи, однак, що будь-який отриманий досвід у житті сприяє розвитку.

Вчителі оцінюють свій рівень самопочуття трохи вище за нормативне, що свідчить про відсутність у них депресивної симптоматики, і в цілому можна говорити про досить хороши настрої і їхню енергійність.

Аналіз результатів кореляційного аналізу дозволив встановити - достовірні взаємозв'язки між змінними, що вивчаються:

- задоволеність освітнім середовищем, її референтна значимість для педагога, його захищеність в освітньому середовищі позитивно корелюють з його добрим самопочуттям і життєстійкістю в освітньому середовищі ( $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ );

- виявлені фактори суб'єктивно значущих загроз (суспільного характеру, інтенсифікації праці, міжособистісних відносин, цифровізації освіти) погіршують самопочуття педагога, послаблюють його життєздатність, і психологічну захищеність педагога в освітньому середовищі, знижують її референтну значимість ( $p < 0,01$ ).

Проведений регресійний аналіз показав, що на життєстійкість педагога впливають референтність освітнього середовища (позитивне, нейтральне, негативне ставлення педагога за показниками когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів) та суб'єктивно значущі загрози суспільного характеру, пов'язані з депресією, психологічним тиском, недостатнім -

соціальним відгуком на професію вчителя, соціальною незахищеністю та зниженням мотивації до навчання. Ці результати доповнюють висновок Е. Ф. Зеєра про рівень тривожності та адаптаційний потенціал але як психологічні предиктори життєстійкості, все частіше викликають її руйнування.

Таким чином, основними предикторами, що впливають на життєстійкість вчителя фізичної культури в освітньому середовищі, є загрози соціального характеру та референтність освітнього середовища. Тому в психологічній підтримці життєстійкості педагога найбільший вплив може надати пом'якшення загроз суспільного характеру та підвищення референтності освітнього середовища.

Проведене дослідження дозволило визначити чотири фактори суб'єктивно значущих психологічних загроз для вчителя фізичної культури в освітньому середовищі (суспільного характеру, інтенсивності праці, міжособистісних відносин, цифровізації освіти). Виявлено прямі взаємозв'язки задоволеності вчителя фізичної культури значущими характеристиками освітнього середовища, його референтною значимістю, психологічною захищеністю із самопочуттям та життєстійкістю; зворотні взаємозв'язки між загрозами суспільного характеру та самопочуттям педагога, життєстійкістю, психологічною безпекою та референтною значимістю. Встановлено, що основними предикторами життєстійкості вчителя фізичної культури в освітньому середовищі виявились його референтність та суб'єктивно значущі для вчителя загрози суспільного характеру.

Враховуючи виявлені предиктори життєстійкості вчителя фізичної культури, стає очевидним, що до завдань школи має входити створення більш емоційно сприятливої для вчителя освітньої екосистеми, яка заохочувала б почуття особистої цінності з боку її суб'єкта, зменшуючи тенденцію до відчуження, підтримуючи референтність середовища. Важливо також, щоб суспільство розуміло, що психологічна безпека чителя фізичної культури та його життєстійкість є серйозною проблемою та потрібні серйозні

кроки для її подолання. У подальших дослідженнях необхідно вивчати роль інших аспектів у життєстійкості та адаптивності вчителя фізичної культури. Це передбачає розвиток стійкості, зменшення вразливості та пасивності у відповідь на ризики, що виникають.

Для зміцнення внутрішніх ресурсів при формуванні життєстійкості зростає потреба в навчанні методів психологічної та психофізіологічної - саморегуляції, потреба в психологічній підтримці, оволодінні навичками здорового способу життя. Різновидом таких методів можуть стати тренінги на витривалість, що знижують рівень депресії та тривоги, проблемні семінари для педагогів, які сприяють активному, а не пасивному реагуванню на стресове освітнє середовище.

Враховуючи, що найкращий час для підвищення психологічної безпеки на роботі може бути до початку професійної діяльності, у програмах вузівської підготовки майбутніх вчителів фізичної культури доцільно освоювати методики, які допомогли б їм адаптуватися до загроз і ризиків на роботі, що виникають в умовах невизначеності. Щоб сприяти більш ефективному розвитку життєстійкості доцільно проводити навчання навичок міжособистісного спілкування, яке допоможе підготувати майбутніх вчителів до участі в ефективній взаємодії зі школярами, максимізуючи почуття досягнення та зводячи до мінімуму почуття емоційного виснаження та знеособлення. Спираючись на модель формування адаптивних копінг стратегій поведінки особистості нами була розроблена програма «Життєстійкість та конструктивні копінг стратегії поведінки: вектор успішної адаптації вчителів фізичної культури», яка включала конструктивні технології доповненої реальності. Відповідна програма базується на принципах раціонально-емотивної терапії (РЕТ), яка орієнтована на корекцію ірраціональних думок, настанов та негативних емоційних переживань.

Важливу роль у підготовці вчителів фізичної культури має орієнтація не тільки на викладання конкретних дисциплін, а й на оволодіння навичками управління стресом та профілактики вигорання, які сприяють їхній

життєстійкості та адаптивності. В освітні програми педагогічних напрямів підготовки необхідно включати модулі (дисципліни), які присвячені особливостям психологічної безпеки та життєстійкості у професійній – педагогічній діяльності, які готують майбутніх педагогів до адаптації та подолання труднощів, пов'язаних з інтенсивністю праці, до подолання емоційних стресорів професії і запобігання виснаження і вигорання.

**Рік виконання магістерської роботи:** 2022-2023р.р.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра теорії та методики фізичного виховання.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	7
<b>1.1. Життєстійкість як внутрішній ресурс професійної діяльності вчителя фізичної культури</b> .....	7
<b>1.2. Адаптаційний потенціал вчителя фізичної культури</b> .....	27
<b>1.3. Психолого-педагогічні детермінанти діяльності вчителя фізичної культури</b> .....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ</b> .....	44
<b>2.1. Аналіз та процедура дослідження</b> .....	44
<b>2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження</b> .....	46
<b>РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	54
<b>3.1. Особливості імплементації інноваційних технологій в програму розвитку життєстійкості вчителя фізичної культури</b> .....	55
<b>3.2. Структура програми «Життєстійкість та адаптивність особистості: вектор успішної самореалізації вчителя фізичної культури»</b> .....	58
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	64
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	67