

**Психолого-педагогічні практики розвитку стресостійкості батьків,  
сім'ї яких опинились у складних життєвих обставинах  
внаслідок військових дій**

*Гніда Тетяна Борисівна,  
старший науковий співробітник  
лабораторії прикладної  
психології освіти Українського  
науково-методичного центру  
практичної психології і  
соціальної роботи НАПН України*

**Анотація.** У статті розкривається важливість розвитку стресостійкості як складової батьківської компетентності у сім'ях, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Детально розглядаються категорії батьків, що потребують психолого-педагогічної підтримки та шляхи такої підтримки, розглядається ресурсний потенціал родини та особистісні ресурси батьків у подоланні стресу. Запропонована авторська методика «Два кола гармонізації» емоційного стану батьків.

**Ключові слова:** батьківська компетентність; стресостійкість; резилієнс; ресурсний потенціал родин; категорії батьків, які потребують психолого-педагогічної допомоги; особистісні ресурси подолання стресу; методика «Два кола гармонізації» емоційного стану.

Військові дії на території України спровокували погіршення психологічного стану населення країни. Особливої шкоди вони надали сім'ям, які внаслідок військових дій опинилися в складних життєвих обставинах. Батьківська функція таких родин є подвійною: нормалізація власного психоемоційного стану та допомога дітям у корегуванні наслідків психотравмуючих подій. Тому одним з пріоритетних напрямків роботи практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти має стати робота з батькам щодо розвитку стресостійкості як складової частини батьківської

компетентності.

*Батьківська компетентність* (на думку Нагули О.Л.) – стійка система (я-реальне, я-ідеальне) уявлень про себе як про батька\матір\батьків, що характеризується зрілою структурою особистості, певним ціннісним ставленням до дитини, сім'ї, батьківства, схильністю до гармонічного стилю виховання та адекватної виховної позиції, високорозвиненим почуттям особистої відповідальності, системою специфічних (психолого-педагогічних та морально-правових) знань щодо особливостей розвитку та виховання дитини як результату спеціальної (батьківської) або самостійної освіти. Батьківська компетентність вирізняється ефективною та конструктивною діяльністю на основі психологічної грамотності (доцільне використання знань, умінь та навичок для вирішення педагогічних завдань) з високорозвиненими комунікативними та соціально-перцептивними вміннями.

До складових батьківської компетентності відносимо поняття стресостійкості, що набуло надзвичайної актуальності у часи військових дій.

Проблема стресу досліджувалася багатьма вченими (Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд, Л. Китаєв-Смик та ін.). Проблему стресостійкості вивчали у вимірах особистісного адаптаційного потенціалу (А. Маклаков), стійкості особистості, стійкості до стресу, толерантності до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічної та психологічної стійкості (В. Бодров, В. Корольчук І. Малкіна-Пих та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційно-вольової стійкості (О. Тимченко та ін.), екстремальної стійкості (О. Столяренкота ін.). Стресостійкість, життестійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість описується в англійській мові поняттям *resilience* (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін.). Розглянемо більш звичне для нашої країни поняття – стресостійкість.

*Стресостійкість* – збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності;

збереження здоров'я [3], здатність зберігати високі показники психічного функціонування і діяльності при зростаючих стресових навантаженнях; уміння протидіяти впливу стресорів, активно змінювати ситуацію, в якій вони проявляються, пристосовуючись до неї [2].

Розвитком стресостійкості дітей займалися С. Богданов, В. Чернобровкіна. Стійкість до стресу у педагогів розглядали в своїх роботах В. Калошин, В. Корольчук, В. Крайнюк. Стесостійкість студентів розглядали Г. Дубчак, А. Мелоян, Д. Морозов, вивченням стресостійкості як професійно важливої якості педагога займалися О.Голуб, М. Кудінова, В. Чернобровкін.

Проте, нажаль, питання стресостійкості батьків розглядалося лише в контексті допомоги дітям. Окремого дослідження стресостійкості батьків, сім'ї яких опинилися в складних життєвих ситуаціях внаслідок військового конфлікту майже не проводилося.

Розвиток стресостійкості батьків, родини яких опинилися в складних життєвих обставинах в результаті військових дій, на нашу думку необхідно проводити комплексно. Варто розпочинати роботу за цим напрямком з психологічної та соціально-педагогічної діагностики.

При дослідженні складної життєвої ситуації соціальний педагог враховує:

- об'єктивні фактори – несприятливі економічні умови проживання; військові дії та конфлікти; смерть одного із рідних, наслідки екстремальних ситуацій (пожежа, терористичні акти); низький матеріальний рівень забезпечення сім'ї;

- суб'єктивні фактори – можливість батьків чинити опір проблемі; відсутність відповідальності за свої вчинки; антисоціальні норми і цінності, на основі яких батьки вибудовують стосунки із оточуючими людьми; конфліктні стосунки з родиною тощо [4].

Для надання соціально-педагогічної допомоги батькам доцільно використовувати «Методику оцінки ресурсного потенціалу родин внутрішньо переміщених осіб з дітьми» (З. Гаркавенко, О. Карагодіна, А. Шапошнікова). Поняття «ресурсного потенціалу родин ВПО з дітьми» розглядається як

досягнення такого стану клієнта, в якому він здатний самостійно вирішувати поточні та перспективні проблеми власного життя, тобто відновлює власні соціально-психологічні ресурси [4].

Розглянемо дві *категорії батьків*, які потребують психолого-педагогічної допомоги та підтримки [4]:

1. батьки, потенційно здатні долати поточні життєві труднощі розуміють ситуацію та власний стан, готові звертатися по допомогу, визначати свої потреби; вони здійснюють самостійні кроки щодо забезпечення засобів існування, створення умов для забезпечення розвитку та виховання дітей. Як правило, такі особи мають певний соціальний та особистісний досвід долаття труднощів, стратегії поведінки у кризових ситуаціях, активну життєву позицію і готовність шукати альтернативні рішення щодо досягнення цілей;

2. батьки, що не мають або мають мінімальний рівень здатності подолання складних життєвих обставин демонструють пасивне ставлення до ситуації, не здатні до її самостійного аналізу, прояснення власних потреб та цілей, не проявляють потрібної когнітивної та поведінкової гнучкості задля пошуку альтернативних способів зміни життєвих обставин, схильні вимагати сторонньої допомоги, звинувачувати інших у власних проблемах. Такі особливості поведінки зумовлені їхніми особистісними характеристиками (низьким рівнем стресостійкості, набутою безпорадністю тощо), незрілістю життєвої позиції, низьким рівнем соціальної активності.

До психолого-педагогічних практик розвитку стресостійкості батьків, родини яких опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій можна віднести:

1. до батьків першої категорії, які готові скористатись підтримкою фахівця для оптимізації внутрішніх ресурсів або

розширення спектру своїх стратегій додання складних життєвих ситуацій, вистачає разової консультації, щоб активізувати ресурсний потенціал, підтвердити можливості самостійно поратися з поточними труднощами та впевнитись у доступності потрібної допомоги.

2. «ключовою проблемою» батьків другої категорії виступає певна психологічна характеристика (віктимна поведінка, особиста інфантильність, нездатність пережити стресові події, попередній негативний соціальний досвід, низька самооцінка тощо), а інші труднощі (відсутність засобів існування, брак соціальної підтримки, проблеми забезпечення поточних потреб родини та дітей) є фактичним наслідком першого. Головний напрям роботи з цими батьками – вирішення їхніх життєвих проблем силами фахівців різних служб (соціальних, юридичних, медичних тощо) і організації супроводу таких родин.

Значна увага працівників психологічної служби має бути спрямована на допомогу таким батькам у формі просвітницької, інформаційної та роз'яснювальної роботи.

Отже, збереження або розвиток стресостійкості батьків пов'язується із пошуком ресурсів, що допомагають їм у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

Особистісні ресурси подолання стресу:

1. ресурси особистості (Я – концепція, інтернальний локус контролю);
2. ресурси когнітивної сфери;
3. ресурси соціального середовища (уміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку);
4. мотивація подолання стресу, як можливості набуття особистого досвіду і особистісного зростання;
5. емоційно-вольові якості і навички саморегуляції;

6. активна життєва установка;
7. раціональність і позитивність мислення;
8. комунікативні особистісні ресурси:
9. вміння співпереживати – афіліція й емпатія;
10. поведінкові ресурси, копінг стратегії;
11. вміння оцінювати дію соціального середовища і власну поведінку;
12. соціальна підтримка як обмін ресурсами між різною кількістю

людей. Соціальне середовище приводить людину до переконання, що її люблять, цінують, піклуються про неї, що вона є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання [2].

Однією з дієвих психологічних практик стресостійкості у роботі з батьками є нормалізація психоемоційного стану. Робота за методикою «*Два кола гармонізації*» *емоційного стану* [1] можна проводити з батьками, сім'ї яких опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, як під час індивідуальних консультацій, так і під час групової просвітницької роботи. Суть методики полягає у наступному. Після короткої інформації про життя емоцій в організмі людини батькам пропонується графічне зображення двох окружностей, одна з яких заповнена негативними емоціями, інша – позитивними. Завдання батьків пригадати десять пунктів до списку, як вони позбавляються негативних емоцій та десять пунктів, звідки вони черпають позитивні емоції. Важливо запитати у батьків, що на їх думку необхідно робити в першу чергу, набиратися позитивних емоцій чи позбавлятися від негативних. Після відповідей батьків проголошуємо «Правило тролейбуса», сутність якого у першочерговості звільнення від негативу, а вже потім наповнення себе та своє життя позитивними емоціями/почуттями. У підсумку застосування методики практичний психолог пропонує соціально прийнятні способи вивільнення від негативних емоцій та станів та шляхи нормалізації емоційного стану.

Дана методика дозволяє батькам замислитися над власним психоемоційним станом, усвідомити шляхи емоційного розвантаження, що вже є в їх життєвому досвіді та, в результаті обміну досвідом з іншими батьками й

інформаційного повідомлення психолога, збагатитися соціально-прийнятними навичками нормалізації власного психоемоційного стану і навчати цьому власних дітей.

Отже, до психолого-педагогічних практик розвитку стресостійкості батьків відносимо вирішення життєвих проблем родин силами фахівців соціальних, юридичних та медичних служб; індивідуальні роз'яснюючі консультації; інформаційні просвітницькі виступи, інтерактивні вправи та методики гармонізації емоційного стану.

Таким чином, розвиток стресостійкості батьків є важливою та актуальною задачею для працівників психологічної служби системи освіти та для самих батьків. Подальшого вивчення і наукового обґрунтування вимагають питання розвитку батьківської компетентності у системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.

### **Література:**

1. Інклюзивне навчання в закладах загальної середньої освіти: керівництво для тренерів. Навчально-методичний посібник / авт.кол. Софій Н., Найда Ю., Гніда Т. та ін. – К., 2018. – 150 с.
2. Москаленко Т. Ресурси подолання стресу // Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. – Маріуполь: ДонДУУ, 2018. – С.43-45.
3. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6 – С.85 – 94. режим доступу
4. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах : метод. рек. / автори-упор. В. Г. Панок, З.О. Гаркавенко, О.Г. Карагодіна, А.С.Шапошнікова. – [2-е вид., стереотип.]. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 76 с.