

Інформаційно-аналітичний супровід розвитку резильєнтності освітян в умовах воєнного стану

КОВАЛЕНКО Інна Едуардівна¹⁷

<https://orcid.org/0000-0001-5633-0234>

i.artemenko@ukr.net

Анотація. Розкрито поняття «резильєнтність». Проаналізовано два підходи до розвитку резильєнтності освітянина. Наголошено на тому, що розвиток резильєнтності освітянина має опиратись на принципи резильєнтності та орієнтувати освітянина на турботу про себе і задоволення базових потреб в активній діяльності, сні, харчуванні й відпочинку.

Ключові слова: резильєнтність, принципи резильєнтності, розвиток резильєнтності.

Information and Analytical Support of the Development of the Resilience of Education Under the Conditions of Marital State

KOVALENKO Inna

Abstract. The concept of «resilience» is revealed in the publication. In the course of the study, two approaches to the development of resilience of an educator were analyzed. The author emphasizes that the development of the educator's resilience should be based on the principles of resilience and orient the educator to self-care and the satisfaction of the educator's basic needs in active activities, sleep, nutrition and rest.

Keywords: Resilience, Principles of Resilience, Development of Resilience.

I. Актуальність проблеми. Мета, завдання і методи дослідження

Нині українські освітяни в умовах війни відчують постійний стрес та емоційне вигорання. На жаль, під час війни постійна небезпека і стрес стали новою реальністю сьогодення, яка супроводжує наше життя, де б ми не перебували (в Україні чи за кордоном, на окупованих територіях чи звільнених від окупантів територіях). За таких умов виникає потреба в постійному оновленні своїх сил, пошуку внутрішніх ресурсів, які в сучасних наукових дослідженнях пов'язують з поняттям резильєнтності.

Отже, сьогодні як ніколи є актуальним вивчення проблеми розвитку резильєнтності українців як феномену стійкості психічного здоров'я. Виникнення концепції резильєнтності науковці пов'язують із роботами Е. Вернер (E. Werner) і Р. Сміт (R. Smith), які в 1955 році розпочали фундаментальне лонгitudне дослідження з резильєнтності та запровадили цей термін у психології.

¹⁷ ©КОВАЛЕНКО Інна Едуардівна (KOVALENKO Inna)

На основі аналізу наукових джерел виокремлено значимі закордонні й українські дослідження з проблеми резильєнтності.

Серед закордонних науковців відомі праці таких науковців, як: Е. Вернер, В. Беккер, Б. Бернард, К. Болтон, Г. Бонанно, Д. Девідсон, С. Дженсен, Д. Геллерстайн, Л. Калхун, К. Коннор, К. Кумпфер, С. Лепор, С. Лутар, А. Мастен, Е. Міллер, Б. Нейгер, Р. Ньюман, Т. Олів'є, К. Осборн, В. Пейн, М. Раттер, Т. Ревенсон, Г. Річардсон, С. Саутвік, Р. Сміт, А. Сміт-Осборн, Р. Тедескі, Д. Чарні, Д. Чікетті. Щодо українських науковців, які цікавилися проблемами резильєнтності, є О. Баніт, Е. Грішин, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, О. Мерзлякова, О. Чиханцова та ін.

Мета статті – визначити суть та особливості інформаційно-аналітичного супроводу розвитку резильєнтності освітян в умовах воєнного стану.

II. Виклад основного матеріалу

Розглянемо суть поняття «резильєнтність».

Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми [4].

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та зростати після невдач [1].

Резильєнтність – це біопсихосоціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу, яке пов'язане зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Таку здатність можна розглядати і як динамічний процес, і як певну характеристику особистості, що притаманна тій або іншій людині і відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [2].

Тож в умовах підвищеного рівня стресу соціуму для особистості важливо розвинути в собі резильєнтність. Цікавим з цього погляду є дослідження

О. Чиханцової, у якому запропоновано план розвитку резильєнтності в умовах невизначеності. Згідно з цим планом виокремлено десять етапів. Перший етап – візуалізація успіху. Цей етап автор пов’язує з плануванням майбутніх досягнень і візуалізацією результатів. Другий етап – підвищення самооцінювання, де акцент робиться на сильних якостях освітянина й переоцінюванні ним свого внеску в розвиток соціального оточення (робота, дім) та в суспільство загалом. Третій етап – підвищення самоєфективності, контроль ситуації. Четвертий етап пов’язаний з розвитком оптимізму, тобто бачити у невизначених негативних життєвих ситуаціях нові можливості. П’ятий етап – керування стресом. Важливо залишатись функціональним і продовжувати діяти, мотивуючи себе й оточення до рівноваги й активності. Шостий етап – покращення процесу рішень. Сьомий етап – вчитись просити допомогу. Восьмий етап – розв’язання конфліктів. Дев’ятий етап – навчання. Резильєнтність пов’язують з умінням учитись на власному досвіді й умінням ставити досяжні цілі. Десятий етап – бути собою, залишатися вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях. Поведінка, що формує резильєнтність, передбачає турботу про себе та задоволення потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні [3].

На основі аналізу практики психологічної допомоги виокремлено підхід до розвитку резильєнтності за італійською моделлю. У цій моделі етапи розвитку резильєнтності орієнтуються на принципи резильєнтності, а саме:

- позитивне переосмислення – діагностуємо потреби, шукаємо сильні сторони і мобілізуємо їх для того, щоб освітянин самостійно зміг відшукати рішення потреб;
- розширення можливостей – застосовується парадигма ресурсів – «Я можу, Я є, Я маю»;
- активізація і суб’єктність – сприяння підвищенню впевненості освітянина у власних силах, що дасть йому змогу подолати травматичні відчуття пасивності та безпорадності й знову відчувати себе головним героєм свого життя;
- відновлення – об’єднання різних частин історії життя освітянина (минулого, теперішнього, майбутнього) та інтеграція травматичного досвіду як його частини;

- активне слухання – зосередити увагу не тільки на інформації, яку необхідно зібрати про освітянина, а й на тому, як зібрати цю інформацію і якою інформація має бути. Застосування клієнтоцентрованого підходу, який може визначити клієнта як головну дійову особу інтерв'ю;
- підтримувальні відносини – побудова підтримувальних відносин з клієнтом з метою спільної роботи над досягненням його цілей.

III. Висновки. Перспективи подальшого дослідження

На основі проведеного аналізу наукових досліджень з'ясовано, що резильєнтність – це і динамічний процес, і певна характеристика особистості, яка відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості освітянина. Розвиток резильєнтності освітян в умовах воєнного стану має опиратись на принципи резильєнтності та орієнтувати освітянина на турботу про себе та задоволення його потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні.

Бібліографія:

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / Кокур О. М. [та ін.] Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731412/> (дата звернення: 10.06.2024).
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/> (дата звернення: 10.06.2024).
3. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735244/> (дата звернення: 10.06.2024).
4. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S. M., Charney D. S. The Biology of Human Resilience: Opportunities for Enhancing Resilience. *Across the Life Span. Biological Psychiatry*. 2019. Vol. 86(6). P. 443–453. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>.