

ПРОЯВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СОЦІО-СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вовченко Ольга Анатоліївна,
доктор психологічних наук, старший дослідник,
старший науковий співробітник
відділу освіти дітей із сенсорними порушеннями
Інституту спеціальної педагогіки та психології
імені Миколи Ярмаченка
НАПН України,
м. Київ, Україна

Вступ. Українське життя докорінно змінилося після лютого 2022 року, що стосується як цивільних, так і професійних трансформацій. Одномоментно почали існувати два простори «до» та «після». Те, що було звичним для більшості українців припинило своє існування. Освітній простір змінився як і всі інші сфери життя. Освітняни, учні в рази більше стали потребувати психологічної підтримки у контексті розвитку стійкості та адаптивності. Якість освіти почала визначати не лише кількість завдань, які потрібно виконати за будь-яких умов, а й перед усім створення комфортного, безпечного спілкування між учнями та вчителями, студентами й викладачами. Бережливе ставлення до проживання війни у життєвому (біографічному) досвіді, іноді трагічному, кожного учасника освітнього процесу є визначальним фактором відчуття захищеності та мотивації до навчання. Базовим та визначальним стало усвідомлення, що наразі відчуття безпеки українців порушено і для його відновлення потрібен дбайливий, «розуміючий», індивідуальний соціально-психологічний супровід. Саме зараз освітяни мають зважати, що, окрім передачі і засвоєння академічних знань, виникла гостра потреба присутності дорослого, який згуртує, супроводжуватиме та забезпечуватиме.

Мета роботи розкрити особливості використання психологічних правил стійкості педагога, дорослого (батьків, членів родини) задля збереження емоційної стабільності та ресурсної взаємодії з дітьми в умовах воєнного стану.

Обґрунтувати психологічні умови резильєнтності дорослого покоління в умовах воєнного стану.

Матеріали та методи. Забезпечення достовірності положень і висновків, розв'язання окреслених завдань зумовило використання комплексу взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичних та емпіричних. Серед теоретичних методів застосовано аналіз, порівняння, синтез, систематизацію, узагальнення теоретичних й експериментальних результатів проблеми, поданих у науковій літературі. Емпіричні методи представлено спостереженням, опитуванням (анкетуванням освітян у спеціальних освітніх закладах міста Києва).

Результати та обговорення. Проблема резильєнтності є об'єктом наукового пошуку вчених різних галузей: медицини, психології, соціології, соціальної роботи. Упродовж довгого часу питання резильєнтності привертало увагу в контексті психотерапевтичного супроводу, як можливість вивчення внутрішнього потенціалу особистості клієнта задля окреслення шляхів та напрямів психологічної допомоги. Нині ж наукова категорія отримала більш широке використання та розуміння.

Загалом, термін «резильєнтність» – це (від. англ. Resilience – резильєнтність) стійкість, життєстійкість, спроможність відновлюватись. Поява наукової категорії у психологічній науці пов'язана з працями американської психологині Е. Вернер. Пізніше, розвиваючи здобутки вченої, науковець Д. Хелерштайн, запропонував розуміння резильєнтності, як науково обґрунтовану концепцію ефективного подолання хронічного стресу. На думку Д. Хелерштайна, ключовими компонентами «психологічної стійкості», тобто резильєнтності, є фізична та психологічна, тобто стан психіки особистості, за яких ситуації невизначеності розглядаються:

- як виклики, а не загрози;
- як мережа довірливих стосунків, яка охоплює соціальні контакти та безпечні родинні зв'язки;
- як внутрішня здатність протистояти викликам, ґрунтуючись на

ціннісні орієнтири;

– як пошук сенсу через участь у навчанні, спільних справах, співучасть у суспільно корисних проєктах.

С. Веністендал трактував резильєнтність, як здатність досягати успіху в складних життєвих обставинах прийнятним для оточення та суспільства способом. Вчений сформулював п'ять взаємопов'язаних умов для розвитку резильєнтності особистості, а саме: соціально-підтримуюче середовище; здатність знаходити сенс життя; надбання низки умінь та навичок задля відчуття безпеки та самоцінності; самоповага та почуття гумору.

Узагальнюючи погляди науковців щодо визначення поняття «резильєнтність», можна підкреслити спільний контекст – це здатність особистості відновлюватися після несприятливих, складних життєвих подій.

Серед українських науковців та практиків теж помітним є інтерес до питання резильєнтності особистості, зокрема у період воєнних змін. Проте трактування цього поняття зосереджується навколо декількох визначень. Наприклад, у спеціальній психологічній літературі можна зустріти визначення резильєнтності як стресостійкості, життєстійкості, життєздатності, стійкості до травми (А. Гуцу, Н. Довгопола, Н. Королько, А. Лимар, О. Кравцова, Г. Мигаль, О. Прокопенко, О. Романенко, О. Савінов, Т. Тарасенко, М. Черпіта, Ю. Швалб та інші).

Важливим єднаючим фактором підходів українських вчених є те, що, ці поняття використовують для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травмивного стресу, втрати. Так, О. Романенко «психологічну стійкість (витривалість, резилієнтність)» розглядає, як здатність особистості долати життєві випробування, зберігаючи при цьому ментальне здоров'я, особистісну цілісність.

Сучасні дослідники (Т. Андрієнко, О. Нобоченко, О. Прокопенко) особливу увагу звертають на обґрунтування психологічних умов розвитку резильєнтності. Серед провідних варто визначити спеціально сформовані, що

спрямовані для використання у освітянському середовищі, так звані «правила стійкості педагога». Так, для розвитку резильєнтності педагога, соціального працівника, психолога важливо впроваджувати у педагогічну практику правила, спрямовані на підвищення психологічної компетентності, покращення комунікативних можливостей педагога під час роботи в онлайн чи офлайн форматі, також на вміння реагувати на виклики, які спричинено загальною тривожною атмосферою. Зважаючи на вище означене, можна сформувати правила психологічного формування та розвитку резильєнтності:

- відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану;

- безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори, пов'язані із порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями;

- врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз;

- формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями;

- опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резильєнтності особистості.

Освітнянин, який вміє турбуватися про себе – це людина, яка знає, як бути уважною до себе, є зразком, прикладом для наслідування у щодо фізичного, психологічного та емоційного благополуччя. Насамперед, варто звертати увагу на спосіб мислення.

Сучасна психологічна наука неодноразово підкреслює, що позитивні і негативні думки принципово по-різному впливають на наш мозок та визначають все наше життя. Все, що відбувається з людиною має як позитивні, так і негативні сторони. Замість думок «За що мені все це?», необхідно шукати відповідь на запитання «Для чого мені ця ситуація? Які можливості вона відкриває?».

Два роки тому, українці не уявляли життя у війні, не знали її правил, але вже тривалий час, попри жах, потрясіння перших днів, тижнів, навчилися концентруватися і налагоджувати життя у війні. Таким чином, змінилися життєві акценти і мислення, як наслідок – трансформувались підходи до роботи. Все це є нормальною реакцією психіки на ненормальні, незвичні обставини війни.

Варто пам'ятати, що кожній особистості характерна власна унікальна комбінація ресурсів для боротьби з несприятливими обставинами. Доцільним, наприклад, є зміна видів активності, знаходячи при цьому баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю; уміння помічати навіть найменші успіхи; розширення кола професійних контактів, долучення до професійних спільнот та платформ обміну досвідом; формування уміння бути гнучкими і швидко пристосовуватися до нових викликів і мінливої дійсності.

Важливо також не забувати піклуватися про своє здоров'я. В умовах війни постійні переживання є більш провокативними для здоров'я людини, ніж у мирний період. Війна не є причиною відкладати турботу про своє здоров'я на потім. Внутрішній психологічний та біологічний баланс – це важлива умова життєвої, особистісної, професійної ефективності. Підтримка балансу – це низка безперервних мікро- та макрорухів: розподіл уваги, часу, сил, енергії, вибору пріоритетів. Саме тому так важливо постійно моніторити власний психо-емоційний стан і дбати про його стабілізацію, про особистісні кордони та межі професійної компетентності, оскільки їх систематичне порушення може призвести до втрати психологічної рівноваги та розбалансування. Важливо також навчитися регулювати власний настрій, аби безпечно впливати на емоційні стани інших людей.

Висновки. Теоретичний аналіз доробку вітчизняних та зарубіжних психологів щодо визначення поняття резильєнтності засвідчує, що в багатьох дослідженнях воно має спільний концепт – здатність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності через контекст стресостійкості засвідчує, що ця психологічна

особливість допомагає регулювати інтенсивність впливу на переживання різних стресових ситуацій. Авторська позиція щодо розуміння резильєнтності (стійкості) педагога, освітянина стосується його позитивної психологічної адаптації через здатність підтримувати чи відновлювати власне психологічне благополуччя, незважаючи на труднощі та виклики, пов'язані з періодом воєнного стану

До перспектив окресленої проблеми та майбутніх напрямів роботи належить дослідження психологічних аспектів готовності педагогів до реалізації у психоло-педагогічній практиці правил стійкості освітянина, формування умінь проживання періодів емоційного вигорання.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вовченко О. «Емоційно-поведінкові реакції старшокласників з особливими освітніми потребами (особи з порушеннями слуху) в умовах стресу». *«Науковий вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*, Том 8. № 3. 2022 . С. 23-32.
2. Кові С. Сім звичок надзвичайно ефективних людей. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. 384 с
3. Помиткіна Л. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування. Київ: Книжкове вид-во НАУ, 2007. 180 с.
4. Сельє Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992.
5. Сечейко О. Диференціальна психологія. Київ: НАУ, 2014. 300 с.