

Коли мова йде про турботу про себе, то варто згадувати слова відомої американської поетеси і громадської діячки Одрі Лорд: «Турбота про себе — це не потурання собі. Це самозбереження...»

Педагог, який вмiє дбати про себе, — це людина, яка знає, як бути уважною до себе, є прикладом для наслідування у питаннях фізичного, психологічного та емоційного благополуччя.

Дбаючи про себе, ми плекаємо свою ресурсність, а отже, можемо подбати про своїх рідних, допомагати іншим, бути корисним своїм учням і колегам.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цюман Т. П'ять правил стійкості педагога. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/12/9/251760/> (дата звернення: 29.09.2023).

2. Як вчити та навчатися в умовах війни / З. Адамська та ін. Український фонд "Благополуччя дітей". URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How+to+teach+and+learn_A4.pdf (дата звернення: 29.09.2023).

Галина РАДЧУК

доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Наомі Еліастра КАРПЕЦЬ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Життя в умовах повномасштабної війни, що характеризується великою кількістю стресових чинників, підвищеним рівнем тривожності, наявністю інтенсивних негативних переживань, актуалізує проблему розвитку резилієнтності. Зокрема, важливою ця тема є для українських дітей підліткового віку. Адже, недостатня стресостійкість є однією із перешкод для їхнього

повноцінного психічного розвитку. Цей віковий період є одним із визначальних етапів онтогенетичного розвитку, що суттєво впливає на усе подальше життя людини. У цей час відбувається активний розвиток особистості, характерні такі новоутворення як: почуття дорослості, прагнення самоствердитись, формування саморегуляції, що впливає на розвиток резиліентності. Підлітки особливо чутливо переживають труднощі. Саме тому варто зосередити увагу на розгляді психолого-педагогічних умов розвитку резиліентності у підлітків, що допоможе визначити конкретні шляхи для досягнення важливої цілі – забезпечення загального благополуччя нації і психічного здоров'я підлітків, зокрема.

Саме поняття резиліентності як предмет дослідження психології має велику кількість трактувань. Загалом, резиліентність можна пояснити як здатність людини відновлюватися після пережитих складних ситуацій, адаптовуватися до умов життя навіть після впливу значних стресових факторів, таких як: трагедії, травми, хвороби, проблеми в стосунках і у навчальній діяльності та інші [5]. Важливою умовою забезпечення резиліентності є створення сприятливих психолого-педагогічних, що починається із виховання дитини батьками. Сприятливе сімейне середовище позитивно відзначається на резиліентності підлітків та знаходить продовження у взаємостосунках дитини у дитчому садку, школі, де значну роль відіграє спілкування із педагогами [4].

Якщо розглядати стосунки у сім'ї, то для того, щоб вони були сприятливими в контексті розвитку резиліентності підлітків, необхідні певні умови. Зважаючи на це, можна виокремити такі структурні складові та показники впливу взаємостосунків батьків і дітей на розвиток резиліентності підлітка:

1) ціннісно-мотиваційний, що включає: цінність стосунків для кожного із членів сім'ї; прагнення до забезпечення конструктивних стосунків; необхідність у застосуванні оптимального виховного стилю;

2) когнітивно-рефлексивний, що проявляється через обізнаність про зміст, способи та форми стосунків батьків із дітьми підліткового віку; розуміння себе як суб'єкта взаємостосунків; усвідомлення специфіки стилю сімейного виховання;

3) емоційно-регулятивний: можливість прояву власних почуттів у адекватній формі; любов, прийняття та інші приємні почуття та емоції; здатність керувати негативними емоціями; задоволеність стосунками;

4) когнітивно-поведінковий: можливість надавати перевагу оптимальному стилю сімейного виховання; здатність з розумінням ставитися до індивідуальних особливостей іншого та приймати його; комунікативна терпимість [4].

У даній моделі виокремлюють функції батьківського впливу на розвиток резиліентності у дитини підліткового віку:

- просвітницька, що полягає в інформуванні, поясненні задля формування світоглядної цінності резиліентності;

- фасилітаційна, що реалізується через власний приклад батьків, що сприяє стимуляції резиліентності у дитини;

- комунікативна, яка передбачає емпатійне прийняття, близьку комунікацію, сповнену змістом та емоційну підтримку [4].

Стосунки батьків та підлітків тісно пов'язані із забезпеченням важливих психологічних умов розвитку резиліентності. Зокрема, те, що ставлення батьків до дитини значно впливає на її самооцінку, створення власного Я-образу, що визначає і рівень домагань та є ядром резиліентності дитини підліткового віку. При умові позитивного самосприйняття, адекватної самооцінки, підліток більш адекватно реагуватиме та діятиме в складних життєвих ситуаціях та умовах, адже він переконаний у особистій здатності долати труднощі. Коли ж підліток невпевнений у собі, то нерозуміння власних можливостей значно знижує рівень стресостійкості та готовності гідно приймати життєві виклики [4].

Серед психологічних умов розвитку резиліентності виокремлюють почуття узгодженості життя, присутність у ньому чітких цілей; переважно позитивний емоційний стан; активне застосування копінгів; оптимістичність; емоційна та поведінкова саморегуляція; адекватна самооцінка; упевненість у своїх силах; можливість висловити свої потреби та знайти, необхідну для їх задоволення, допомогу [1]. Важливим тут є і вміння людини спочатку усвідомити особисті проблеми, труднощі, що виникли, а вже після цього їх вирішувати. Саме через

це, розвиток самосвідомості є визначним у становленні навичок резилієнтності підлітка [2].

Задля того, аби забезпечити високий рівень розвитку резилієнтності підлітка, варто звернути особливу увагу на педагогічні умови. Важливим у цих процесах є перетворення сучасної школи на місце, безпечне та дружнє до дитини, де будуть актуалізовуватися гуманістичні засади та принципи суб'єкт-суб'єктної взаємодії між дітьми та вчителями. Саме спілкування на засадах довіри, взаємоповаги здатне забезпечити психосоціальне благополуччя та розвиток резилієнтності. Адже, замість мотивацією страхом, до учнів проявляють турботу, увагу та прийняття, що створює безпечне середовище та зменшує негативний зовнішній вплив.

Завдання створення безпечного освітнього середовища як системи психолого-педагогічних умов, впливів і можливостей, які забезпечують захищеність особистості від прямого чи опосередкованого негативного впливу травмівних ситуацій на фізичне та психічне здоров'я особистості, є дуже важливими для сучасної освіти. Задоволення потреби в безпеці, стабільності, визначеності, прогнозованості та довірі до оточення – підґрунтя для задоволення усіх інших значущих потреб [3].

Можна стверджувати, що особливості розвитку резилієнтності в підлітків залежать від характеристики середовища, у якому вони знаходяться, і передусім – це специфіка взаємодії із значущими дорослими. Саме довірливі взаємини, в яких дорослі передають підлітку почуття безпеки, демонструють моделі конструктивної поведінки, навички емоційної саморегуляції під час труднощів, – є визначальним фактором формування резилієнтності в дитини. Педагог, який також є значущим дорослим, може сприяти створенню у класі саме такого «дружнього до дитини» простору, що допоможе у задоволенні потреби в безпечному спілкуванні з ровесниками, у повазі, підтримці та позитивній взаємодії.

Таким чином, саме завдяки сприятливим психолого-педагогічним умовам є можливість допомогти підліткам впоратися із наявними стресовими

чинниками, високим рівнем тривоги та іншими проблемами, що актуалізувалися та набули ускладнень через військовий конфлікт в Україні. Для цього необхідно починати із довірливих взаємостосунків із батьками, педагогами та іншими значущими оточуючими.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди «Психологія»*. 2021. №64. С. 62-81.

2. Дудка Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*(м. Одеса, 2 лютого - 2 березня 2017 р.). Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017р. С. 76-77.

3. Радчук Г.К. Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня 2023 р. / упоряд. Криськов А.А., Габрусєва Н.В.* Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 30 – 32.

4. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. № 18 (63). С. 64-75.

5. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів, 2022. 365 с.

Марина ВАРАКУТА

*викладач, ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», м. Дніпро;
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Класичний
приватний університет, м. Запоріжжя, Україна*

Катерина КОЛЬЧИК

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ВНПЗ «Дніпровський
гуманітарний університет», м. Дніпро, Україна*