

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асоціація фахівців з природнього батьківства. *АФПБ*. URL: www.doula.com.ua
2. Доула. Визначення поняття. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Доула: що за професія та як її отримати? *budni : медіаплатформа про роботу та життя*. 2021. URL: <https://budni.robota.ua/ru/news/doula-scho-za-profesiya-ta-yak-yiyi-otrymaty>
4. е-Ветеран. *Міністерство у справах ветеранів України*. URL: <https://eveteran.gov.ua/>
5. Оприщенко А., Педоренко М. «Війна віднімає не тільки право на життя, а й право на гарну смерть». Хто такі доули смерті та як вони допомагають пережити втрату. *ЗАБОРОНА*. 2023. URL: <https://zaborona.com/hto-taki-douly-smerti-ta-yak-vony-dopomagayut-perezhyty-vtratu/>
6. Хто така доула? *АФПБ*. URL: <https://doula.com.ua/hto-taka-doul/>
7. Gilliland A. L. Beyond Holding Hands: The Modern Role of the Professional Doula. *Journal of Obstetric Gynecologic & Neonatal Nursing*. 2002. Vol. 31. Issue 6. P. 762–769. URL: https://www.researchgate.net/publication/270679490_Beyond_Holding_Hands_The_Modern_Role_of_the_Professional_Doula
8. Rawlings D., Tieman J., Miller-Lewis L., Swetenham K. What role do Death Doulas play in end-of-life care? A systematic review. *Health & Social Care in the Community*. 2019. Vol. 27. Issue 3. P. e82–e94.
9. Stevens J., Dahlen H. G., Peters K., Jackson D. Midwives' and doulas' perspectives of the role of the doula in Australia: A qualitative study. *Midwifery*. 2011. Vol. 27. Issue 4. P. 509–516.
10. What is a doula? *DONA International*. <https://www.dona.org/what-is-a-doula-2/>

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СІМЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Тетяна Левченко

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tanya23456178@gmail.com*

Науковий керівник: *Галина Котломанітова*

Постановка проблеми. Зміни, які відбуваються зараз в різних сферах суспільного життя, визначають численні ризики та негативні наслідки для розвитку особистості. Сучасні родини часто не можуть протистояти нестабільності, невизначеності, мають проблеми з адаптацією та збереженням своєї цілісності. Зокрема війна є важким випробуванням для всіх без виключення громадян, тим більше для сімей з дітьми. У таких умовах розвиток резильєнтності стає ключовим фактором для подальшого їх адаптування та успішної інтеграції у суспільство.

Дослідження життєстійкості та факторів, що визначають умови її цілеспрямованого формування, є суспільно значимим завданням для соціальної

практики, в межах якого виявляються необхідні інноваційні підходи до розробки алгоритмів розвитку та підтримки резильєнтності сімей. Розуміння здатності родини до позитивної психологічної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям реалізовувати практики для профілактики вторинних психоемоційних порушень, розвитку стресостійкості, а також для розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації. Оскільки в нинішній ситуації неможливо убезпечитись від негативних подій, фахівці можуть допомогти формувати захисні механізми, які допоможуть родинам протистояти стресовим ситуаціям. Резильєнтність може служити буфером, що допомагає дітям та дорослим втриматися та не опитися у неадаптивних станах, пов'язаних з хворобливими переживаннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття резильєнтності було введено в психологічну наукову термінологію Е. Вернером та Р. Смітом. В останні десятиріччя концепція резильєнтності продовжує привертати увагу науковців, які вже накопичили велику емпіричну базу дослідження цього феномену та розробили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (Г. Річардсон, К. Коннор, А. Мастен, К. Болтон, Д. Чарней та ін.).

Мета статті – описати основні фактори формування резилієнтності у дітей та підлітків з психофізичними порушеннями, які постраждали під час воєнних дій, з метою поліпшення їх психологічного стану, соціальної адаптації та якості життя.

Виклад основного матеріалу. Більшість людей, які переживали травматичну подію, але не мають ніяких обтяжуючих життєвих обставин, психофізичних порушень та захворювань, мають здатність до самостійного відновлення, що полягає в поступовому поверненні до нормального функціонування та збільшенні адаптаційних можливостей після стресу. Травмуючі ситуації можуть викликати різні реакції: у деякого спостерігається порушення особистісного розвитку та поведінки, тоді як інші люди здатні ефективно протистояти викликам та навіть зміцнювати свої внутрішні ресурси [4, с. 54].

Це підкреслює важливість уважного дослідження індивідуальних особливостей родин, які визначають їх життєстійкість, а також факторів, які допомагають їм розвивати цю важливу якість. Процес відновлення у кожній людині є унікальним, нелінійним та має різну тривалість, від кількох днів до кількох місяців. Основними принципами відновлення є відчуття безпеки та розширення можливостей, оскільки родина – це не одна особистість, і наявність дітей визначає цей період. Резильєнтність та безперервність життя є основними факторами, які сприяють відновленню дітей після травми, а дорослі зосереджені саме на них, в першу чергу [7, с. 268].

Резильєнтність включає в себе не тільки подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але і рух через труднощі до нового етапу життя. Таким чином, поняття резильєнтності є ширшим, ніж стратегія подолання складних життєвих ситуацій. Однак, остання все ж є однією з важливих складових резильєнтності. Резильєнтність – це складний феномен,

який ґрунтується на взаємодії численних чинників, таких як генетичні нахили, придбані риси і соціальна підтримка, що допомагають зменшити ризики виникнення психологічних травм і забезпечують успішну адаптацію особистості до стресових та критичних ситуацій [2, с. 25].

Описуючи людину, якій притаманна відновлюваність в складних та стресових умовах, дослідники називають наступні риси:

- позитивне самоствавлення;
- здатність до усвідомлених дій у напруженій ситуації;
- уміння ефективно реагувати на стрес і турботу;
- готовність долати перешкоди у стосунках;
- спрямованість на збереження фізичного і психічного здоров'я;
- оптимістичність і здатність використовувати позитивні можливості [1, с. 11].

Для розвитку резильєнтності важливою є позитивна загальна психологічна атмосфера в родині та стиль виховання, що застосовується батьками стосовно дітей. У стабільних, довірливих, теплих та щирих взаєминах в сім'ї, дитина знаходиться під захистом надійності та послідовності поведінки дорослих, які адекватно та чуйно реагують на її потреби та сигнали, що є вирішальним захисним фактором. Процес надання психологічної підтримки, у якому дорослі вербально та невербально демонструють члену родини, особливо дитині, віру у їх сили та здібності, в тому числі в те, що вони здатні долати життєві труднощі за підтримки тих, кого цінують. Можна стверджувати, що резильєнтність батьків є важливим фактором, який сприяє емоційному благополуччю дитини [6, с. 44].

Життєстійкість забезпечує визнання члена родини як особистості, тобто простір взаємин, де вони встановлюють безпосередні стосунки з іншими, так званий обмін ресурсами, де кожен з взаємодіючих може надавати підтримку один одному або, навпаки, бути об'єктом підтримуючих дій [5].

Це створює сприятливе психосоціальне середовище для взаємодії також і з оточуючими за межами сім'ї, кожен з яких може внести свій значний внесок та іноді виконувати компенсаторну функцію в травмуючих ситуаціях. Механізмами розвитку резильєнтності в цьому напрямку є створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на зміцнення інституту сім'ї та дружніх неформальних стосунків; групових проєктів, що вимагають участі членів сім'ї та друзів-однолітків; позитивне емоційне виховне середовище, яке сприяє дотриманню соціальних норм поведінки [3, с. 57].

Розуміння цілей та здатність мріяти і уявляти бажане майбутнє викликає бажання діяти а також допомагає подолати тривогу. Механізмами розвитку означених якостей можуть бути: арт-терапевтичні технології, що залучають родини до спілкування з природою та до творчої діяльності; турбота про рослини, тварин, інших людей; турбота про власне тіло та духовний розвиток; філософські роздуми.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Залучення соціально-психологічних ресурсів та активізація позитивних механізмів адаптації є

ключовими факторами формування резильєнтності сімей, що постраждали внаслідок воєнних дій. Особливості їх захистів в процесі переживання травмуючих подій вказують на те, що вони мають внутрішні резерви життєстійкості, які допомагають їм витримувати важкі життєві обставини, але одним з основних завдань, яке постає перед педагогами та психологами, є забезпечення їх зручним середовищем для здорового соціального та психологічного розвитку. Практична значимість дослідження означених питань полягає в можливості застосування отриманих результатів у роботі з психологічно травмованими родинами, зокрема, в розвитку програм підтримки та реабілітації, спрямованих на зміцнення їх резильєнтності та здатності до самостійного функціонування в суспільстві. Розуміння факторів, які впливають на формування резильєнтності, може допомогти педагогам, психологам та іншим фахівцям забезпечити якісну підтримку цієї категорії дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224471> 3
2. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт П. та ін.; укр. пер. Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с. 4
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf 5
4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посіб. з проведення тренінгу / Н. Гусак, В. Чорнобровкіна, В. Чорнобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 90 с. 6
5. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ 7
6. Davidson J. R. T., Payne V. M., Connor K. M., Foa E. B., Rothbaum B. O., Hertzberg M. A., Weisler R. H. Trauma, resilience, and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2005. Vol. 20. Issue 1. P. 43–48. 1
7. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274. 2