

Боднар О. С.,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

Остапчук А. О.,

*аспірант кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка*

АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ДО УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сучасний світ – дуже динамічний, а невизначеність стала супутником нашого життя. Відтак, здатність адаптуватися до передбачуваних ситуацій сприймається як необхідна умова для виживання та успіху людей. Це особливо стосується сфери освіти, де виховна робота в школах відіграє критичну роль у формуванні майбутнього покоління, адже виховання готує їх до ефективної взаємодії з постійно змінюваним світом. Тому адаптація учнів до ситуацій невизначеності є важливою для забезпечення релевантності освіти, особливо в умовах воєнного стану. Тому актуальною є розробка алгоритмів психологічної підтримки учнів до умов невизначеності, щоб допомогти учням навчитися не тільки адаптуватися до невизначеності, але й ефективно їй протидіяти.

Війна в Україні загострила проблематику невизначеності, яку автори пояснюють переважно як ситуацію, яку неможливо розпізнати. В. Ратніков розглядає невизначеність у трьох контекстах: як логічну процедуру та її роль у пізнанні та освіті; наукову картину світу та феномен в освітній практиці [4, с. 183]. Існують тести толерантності для виявлення ставлення особистості до невизначеності [3].

Спостереження доводять, що учень під час ситуації невизначеності, наприклад, під час повітряної тривоги, змінює свою поведінку, з'являється підвищена пильність, розгубленість, посилене дихання, зміна у концентрації уваги, пошук психологічної, навіть інколи, фізичної підтримки. Відтак, у виховній діяльності закладу освіти

пріоритетом має бути формування постійної психологічної підтримки учнів задля адаптації до умов невизначеності.

В.А. Ковальчук стверджує, що «постійне оновлення знань, ускладнення способів одержання інформації вимагає формування інноваційного мислення, інноваційної діяльності сучасної людини». Тому пріоритетним у вивченні різних явищ є системний підхід, який розглядає впорядковану діяльність як систему, у якій реалізуються «інтегруюча, регулююча та розвиваюча функції» [3, с. 35–36].

На нашу думку, виховною системою в умовах невизначеності можна назвати *комплекс методів та засобів, а також цінностей, принципів, методів, форм виховання, який забезпечує адаптивність, гнучкість і резистентність виховного процесу до змінних умов зовнішнього і внутрішнього середовища, що орієнтує на формування здатності учнів ефективно діяти в швидкозмінних умовах.*

Одним з вагомих елементів такої системи є *психологічна адаптація учня, яку трактуємо як процес, через який індивід коригує свої внутрішні стани та поведінку для ефективного вирішення нових життєвих задач і комфортного існування в умовах невизначеності та екстремально змінних умовах зовнішнього середовища.*

Окремі вчені доводять, що рівень психологічної адаптації залежить від психологічних бар'єрів, серед яких може бути: «обмежена самостійність у виборі поведінки», «опора на чужі цінності», низька самооцінка, «прагнення вирішувати свої проблеми за рахунок інших» тощо [5].

Можна скористатись різними алгоритмами формування стресостійкості [1] та використати деякі етапи для виховання учнів. Пропонуємо алгоритм психологічного супроводу у закладі загально середньої освіти, який використовувався б у виховній діяльності адміністрацією і включав такі кроки:

1. Діагностика психологічного стану учнів: визначення індивідуальних особливостей і потреб; аналіз рівня тривожності та толерантності; виявлення індивідуальних емоційних бар'єрів в окремих учнів.

2. Встановлення довірливих відносин між учнями та педагогами, створення безпечного середовища для відкритого спілкування; формування зон відпочинку та релаксу; комунікативна терапія учнів під час індивідуальних бесід.

3. Інформування батьків та педагогів про природу змін у поведінці учнів, з'ясування причин і можливих наслідків впливу невизначеності; активізація роботи психологічної служби школи: консультування, тренінги, індивідуальна робота.

4. Навчання під час тренінгів для учнів стратегіям саморегуляції; методам контролю емоцій та стресу; розвитку навичок критичного мислення, інструментам аналізу ситуацій, пошуку рішень.

5. Формування позитивного ставлення до змін, переосмислення викликів невизначеності як можливостей; тренування навичок адаптивної поведінки, використання ігрових ситуацій для розвитку адаптації та співпраці; формування гнучкості та винахідливості у ситуаціях невизначеності; стимулювання самостійності та ініціативності у ситуаціях невизначеності.

6. Залучення до групової взаємодії, розвиток соціальних навичок, командної роботи; організація тематичних гуртків та секцій, зосередження на розвитку творчих та соціальних навичок.

7. Залучення батьків до процесу адаптації, організація семінарів, зустрічей, спільні проекти. Забезпечення соціальної підтримки – формування мережі підтримки серед однолітків, залучення стійких до стресів учнів для щоденної підтримки інших учнів.

8. Розробка індивідуальних планів адаптації з урахування особливостей учнів, у яких високий ступінь тривожності; моніторинг прогресу та корекція дій. регулярне оцінювання ефективності заходів.

9. Забезпечення зворотного зв'язку, обговорення досягнень і труднощів з учнями під час класних годин або на тренінгах; планування подальших дій, зокрема, успіхів, корекція планів.

Отже, алгоритм психологічної підтримки учнів є важливим для формування їх стійкої адаптації до умов невизначеності в умовах воєнного стану. Дотримання цього алгоритму сприятиме зміцненню їхньої емоційної стійкості, адаптації до постійно змінних умов. Психологічна адаптація кожного учня до умов невизначеності в умовах воєнного стану, на нашу думку, це компонент ментального здоров'я. Вона містить такі елементи: сприйняття, регуляція, переосмислення, впорядкування думок, пошук підтримки, пристосування. Відтак обґрунтування специфіки кожного елемента психологічної адаптації учнів може бути результатом подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Боднар О., Остапчук А. Управління розвитком стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій через командну роботу та співпрацю. *Сучасний менеджмент: тенденції, проблеми та перспективи розвитку* : XI Міжнародна науково-практична конференція: тези доповідей, Дніпро, 7 грудня 2023 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2023. 142 с. С. 125–127. URL: <https://drive.google.com/file/d/15nidwyP2GuphhoC1Q5D6FelA3jUFImpY/view?usp=sharing> (дата звернення: 20.01.2024).

2. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «шкала толерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 47(50). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення: 10.03.2024).

3. Ковальчук В. А. Освітньо-виховні системи закладів середньої освіти : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 120 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/28933/1/> (дата звернення: 5.03.2024).

4. Ратніков В. Невизначеність як світовий феномен та його прояви в освіті. *Філософія освіти. Philosophy of Education*. 2023. 29(1). С. 180–201. URL: <https://philosopheducation.com/index.php/> (дата звернення: 14.02.2024).

5. Поспелова І., Косьянова О., Клос Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта*. 2023. № 2. С. 110–120. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/2_2023/17.pdf (дата звернення: 12.03.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-3>

Горецька Н. М.,
студент кафедри психології
ПраТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»
Науковий керівник: Раєвська Я. М.,
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
ПраТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія управління персоналом»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Протягом перших шести місяців 2023 року в Україні помітно зменшилася кількість весіль на 17% порівняно з минулим роком. За цей період було укладено лише 86 028 шлюбів, що в порівнянні з 103 903 у 2022 році. Також зафіксоване збільшення розлучень, яке становить третину відповідно до аналізу експертів. Цей тренд може вказувати на зміни в соціальних та психологічних умовах, що впливають на сімейні відносини українців. Впродовж перших шести місяців 2023 року було