

- 1–8. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/291> (дата звернення: 09.04.2026).
4. Сахарук Ю. Соціальна робота з вразливими групами населення в умовах воєнного стану. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 1(12). С. 48–54. URL: <https://srso.udpu.edu.ua/article/view/305099> (дата звернення: 19.04.2026).
5. Richard G. Tedeschi. Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications, 2018. URL: <https://www.routledge.com/Posttraumatic-Growth-Theory-Research-and-Applications/Tedeschi-Park/p/book/9781138812205> <https://amzn.eu/d/e1h5S1h> (дата звернення: 10.04.2026).
6. Kaplan G. The Origins of Preventive Psychiatry. *Archives of General Psychiatry*, 31(2), 1974. S.127-133.

Валерій Петрович

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи
Волинського національного університету імені Лесі Українки,
м. Луцьк*

Ігор Петрович

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк*

ДІЄВІ МОДЕЛІ ПОСИЛЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я РОДИН ІЗ ДІТЬМИ В ЧАСИ ВІЙНИ

Авторами статті схарактеризовано наслідки впливу військових дій на сім'ї з дітьми в Україні, визначено механізми допомоги родинам впоратися із викликами в часи війни, розкрито особливості використання дієвих соціальних технологій посилення життєстійкості, підтримки психосоціального здоров'я на прикладі психоедукаційних програм «Коло сили» та «Сімейний компас»

Ключові слова: *сім'ї з дітьми, вимушена сепарація. життєстійкість, психоедукаційні програми, тренінгові заняття.*

Військові дії на території України, повномасштабна збройна агресія внесли кардинальні зміни в українське суспільство – економіку, політику,

суспільні відносини, життєдіяльність громадян. І навіть у регіонах, які знаходяться поза межами тимчасової окупації та активних бойових дій, війна накладає свої відбитки, спричинює соціально-економічні, психосоціальні та поведінкові наслідки, які негативно впливають на стан суспільної свідомості, громадського здоров'я та самопочуття населення. Зменшення населення працездатного віку в зв'язку з мобілізацією чи виїздом закордон, зниження економічного рівня забезпечення населення, руйнування житла та майна, втрата попередніх сталих умов якісного життя та порушення його алгоритму, втрата значною часткою населення соціального статусу, трагічна втрата рідних і близьких людей, вимушена сепаризація та руйнування родин, постійний страх за життя та здоров'я рідних людей, які або ж знаходяться в зоні бойових дій, або опинилися на ТОТ, ментальне виснаження із зростанням рівня психічних проблем при високому ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищення рівня саморуйнівної поведінки, зростання, як це не прикро визнавати, кількості нарко- , алко- та інших залежностей – ось далеко не повний перелік викликів, з якими стикаються українці останні дванадцять років [1, с.27].

У ЗУ «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (2025) зазначено, що «охорона психічного здоров'я включає в себе систему заходів, спрямованих на збереження і відновлення психічних функцій, профілактику психічних розладів, забезпечення оптимальної працездатності та соціальної активності людини, яка має бути здатною впоратися із життєвими труднощами, продуктивно і плідно навчатися та працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [4]. Українське суспільство загалом, представники владних структур держави, самоврядування територіальних громад, громадські організації, волонтери об'єднують свої зусилля задля зміцнення життєстійкості громадян, протидії поширенню ризикованої й деструктивної поведінки, стабілізації соціальних та сімейних стосунків тощо.

Психоедукаційна програма «Коло сили» розроблена у 2022 р. у відповідь на розв'язану росією повномасштабну війну фахівцями Українського фонду «Благополуччя дітей» та партнерських організацій. «Коло сили» – це цикл тематичних зустрічей для дітей і дорослих з урахуванням особливостей життя в умовах війни, спрямованих на формування життєстійкості, навчання інструментам підтримки психосоціального здоров'я.

Завданнями Програми є: пом'якшення психологічних наслідків, пов'язаних із переживанням воєнних подій (втрата стабільності, почуття

провини тощо); започаткування створення мережі підтримки, яка залишається з учасниками навіть після закінчення навчання; допомога в кращому розумінні почуттів та станів; відновлення почуття власної гідності і самоідентичності; зменшення емоційного навантаження.

Особливу увагу в роботі в різних регіонах України (нині їх вісім) приділено сім'ям із різноманітним проблемним середовищем (сім'ї, які опинилися у складній життєвій ситуації; сім'ї внутрішньо переміщених осіб; сім'ї, які втратили близьких; сім'ї з дітьми, батьки яких беруть участь у бойових діях; сім'ї ветеранів війни тощо) [3, с.130]. Програма також передбачає віковий підхід у формуванні груп учасників: групи для дорослих, для старших підлітків 14-18 років, для підлітків 11-13 років. У 2026 році програму впроваджено для здобувачів освіти 1-2 курсів закладів вищої та фахової передвищої освіти з числа ВПО та родин захисників України.

«Коло сили» – це 12 зустрічей, протягом яких учасники досліджують себе і добирають способи піклування про своє психічне й фізичне здоров'я. Кожна зустріч присвячена «м'яким навичкам», оволодіння якими робить життя якіснішим. Програма має декілька тематичних блоків, які містять відповідні зустрічі. «Я та емоції» (Знайомство взаємодія в групі. Емоції, почуття, стани. Емоції в часи війни. Техніки ефективного спілкування); «Я і цінності» (Цінності як ресурс для відновлення. Любов і відповідальність. Переконавання, стереотипи та упередження. Гідність – моя сила); «Я і світ» (Змінюється світ, змінююся Я. Вибір: як ухвалювати рішення) «Узагальнення й завершення» (Плекання життєстійкості. Дорога до перемоги)/

У тренінговому курсі використовується сукупність різних методик, а саме: повідомлення тренера з елементами обговорення, інтерактивні вправи, керовані фантазії, конфронтації, арт-терапевтичні методики, індивідуальна робота та робота в малих групах (парах, трійках), дискусії, обговорення життєвих ситуацій та особистого досвіду учасників, робота з проблемними ситуаціями (кейс-стаді), мозковий штурм (брейнстормінг), міні-лекції, перегляд відеоматеріалів із наступним обговоренням, рольові (імітаційно-ситуативні) та моделюючі ігри, розминки /«криголами»/ «енерджайзери» [2]. На заняттях ми надаємо перевагу використанню інтерактивних методів навчання, які стимулюють та сприяють активності учасників, залученню їх до процесу пошуку нових знань.

Для того, щоб ідентифікувати актуальні потреби українських сімей, як тих, що перебувають на території України, так і тих, які на даний момент проживають за її межами, Українським фондом «Благополуччя дітей» у

партнерстві з Diakonie Katastrophenhilfe в 2024 році було проведено комплексне соціологічне дослідження впливу вимушеної сепарації на сім'ї з дітьми через війну в Україні. Зміни, спричинені вимушеною еміграцією за кордон чи переміщенням в інший регіон країни, розлука з близькими, втрата відчуття безпеки, роботи, житла, важливих осіб, звичного способу життя, перебування в хронічному стресі – все це безумовно впливає як на стан кожного та кожної з нас, так і на сім'ї в цілому. Результати цього дослідження стали фундаментом для створення нової програми «Сімейний компас».

Мета програми: посилення життєстійкості сімей з дітьми, які постраждали від війни в Україні, та перебувають у вимушеній сепарації з іншими членами родини. Вона конкретизується в таких завданнях: підвищення рівня знань учасників щодо ідентифікації та прийняття змін в особистому житті та в житті сім'ї, які відбулись внаслідок війни в Україні; актуалізація наявних в учасників ресурсів подолання стресу та відновлення внутрішньої стабільності членів сімей, розділених війною; підвищення обізнаності учасників щодо власних і сімейних цінностей та надання дієвих інструментів плекання сімейних цінностей, в тому числі у відносинах на відстані тощо.

«Сімейний компас» – це середовище для плекання життєстійкості родини, яка залежить від життєстійкості окремих людей у ній. Зміцнюючи власну й сімейну життєстійкість, батьки дбають про дітей. Численні дослідження доводять, що людина краще дає раду стресу та негативним переживанням в спільноті.

Ми дотримуємось думки, що життєстійкість людини (резильєнтність, психологічна стійкість) – це здатність долати виклики і попри все жити благополучно й щасливо, оскільки у кожному з нас від природи закладено потенціал життєстійкості, який можна розвивати.

«Сімейний компас» – психоедукаційна програма. Програма надає чітку та правдиву інформацію про те, як працює психіка людини, про причини та наслідки психологічних труднощів. Вона включає 6 групових зустрічей для дорослих, протягом яких учасники вивчають свої внутрішні й зовнішні ресурси та розробляють антикризовий план для сім'ї. «Сімейний компас» допомагає бути хорошими батьками, і хоча тренери не працюють із дітьми безпосередньо, але збагачують батьківський репертуар взаємодії з дітьми різного віку, у тому числі взаємодії на відстані. Під час кожного групового заняття тренери пропонують учасникам та учасницям завдання до самостійного опрацювання (робочий зошит-практикум після кожної зустрічі). Їх результати можна обговорити у формі групової

рефлексії на наступних зустрічах або ж під час індивідуальних консультацій.

Під час занять піднімаються теми, які є дуже чутливими та можуть викликати багато глибинних переживань, тому до участі в програмі варто запрошувати осіб, які не перебувають в критичних станах або ж після надто «свіжих» втрат (до півроку). Заняття є психоедукаційними, не терапевтичними, хоча ефект від участі може бути дещо схожим. Індивідуальні консультації проводяться на початку, всередині та/або після всіх групових зустрічей. Тренери, опираючись на потреби конкретної сім'ї, разом з сім'єю обирають час проведення консультацій та їх кількість.

Вправи та зміст програми «Сімейний компас» опираються на сучасних знаннях з психології, педагогіки та соціальної роботи, а також на результатах досліджень, що стосуються українських сімей та їх потреб внаслідок війни.

Таким чином, допомога дорослим і дітям у протистоянні викликам воєнного часу, психосоціальна підтримка роз'єднаних родин, родин військовослужбовців, родин із дітьми з числа ВПО, інших категорій наших співгромадян, які брали участь у групових заняттях за програми «Коло сили» та «Сімейний компас», сприяє підвищенню психологічної стійкості/резильєнтності дітей та дорослих у часи війни, позитивно впливає на стан громадського здоров'я та самопочуття учасників, що є вкрай актуальним питанням для жителів і прифронтових, і «тилових» громад України. Зазначимо, що ці програми тренінгових зустрічей будуть проводитися для родин із дітьми і у післявоєнний період. У такому разі деякі зустрічі «Коло сили» та «Сімейного компасу» будуть допрацьовані з урахуванням інших обставин життя (без війни) та з акцентами на різних/інших емоційних станах, пов'язаних з демобілізацією, поверненням частини українців із-за кордону, ПТСР, який зазвичай є наслідком пережитої війни.

Список використаних джерел

1. Лях Т., Лехолетова М., Петрович В., Спіріна Т. Соціально-педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. Вип. 2, С.24-30, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.2.3>

2. Петрович В. Програма «Коло сили» як технологія психосоціальної підтримки членів сімей військовослужбовців. *Актуальні проблеми соціальної роботи та соціального забезпечення: європейський та національний вимір*: Матеріали II Міжнародної науково-практичної

конференції (01-03 червня 2023 року) [Текст] / за заг. ред. С. Ю. Чернети. Луцьк, 2023. С.152-156.

3. Петрович І. Особливості соціальної профілактики ризикованої та деструктивної поведінки підлітків в умовах воєнного стану. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип.1. С. 123-133. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.17>

4. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>

Ольга Процик,
*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність А1 Освітні науки (ОПП Соціальна педагогіка),
факультету педагогіки і психології,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль*

*Науковий керівник: Галина Лещук,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та
соціальної педагогіки,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль*

МЕДІАОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

У статті розкрито сутність медіаосвіти як інструменту соціально-педагогічного супроводу підлітків у соціальних мережах. Розкриті основні аспекти медіаосвіти як інструменту для формування цифрової резильєнтності особистості.

Ключові слова: *медіаосвіта, соціально-педагогічний супровід, соціальні мережі, цифрова грамотність.*

Трансформація сучасного соціокультурного простору призвела до того, що соціальні мережі стали провідним агентом соціалізації підлітків. Проте, поряд із можливостями для самореалізації, віртуальне середовище містить значні ризики: від маніпулятивних технологій та фейків до