

5. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 1974. 171 p.

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ**

*Світлана Яланська, Світлана Нечепоренко*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
[yalanskasvetlana@gmail.com](mailto:yalanskasvetlana@gmail.com), [volg789@gmail.com](mailto:volg789@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** Насьогодні, в умовах військової агресії, надзвичайно важливою є психологічна та соціальна підтримка дітей і дорослих. Таку безпосередню діяльність можуть здійснювати фахівці допомагаючих професій. Адже це робота з різними категоріями громадян, що спрямована на вирішення різного роду психологічних, соціальних проблем. Серед напрямків психологічної допомоги можуть бути: психологічне консультування, психокорекція, психотерапія, кризова інтервенція, та ін.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливими у психосоціальній підтримці є розвиток життєстійкості, стресостійкості у різних вікових категорій.

М. М. Шпак визначає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, що охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [4].

За О. Чиханцовою, життєстійкість розглядається як основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негараздам. Визначено, що життєстійкість є психологічним аналогом життєвої сили людини, що відображає ступінь подолання нею певних стресових ситуацій. Авторка зазначає, що американські психологи Д. Кобейса та С. Мадді вперше представили концепцію життєстійкості та дослідили, що цей феномен складається з трьох складових: залученості, контролю та прийняття ризику. З'ясовано, що таке розуміння явища життєстійкості розширює існуючу традиційну ідею, яка переважно зводиться до трикомпонентної структури та визначає вміння підтримувати здоров'я, оптимальний рівень працездатності й активності в стресових умовах. Найважливішим психологічним атрибутом зазначеного явища є його функціонування як відкритої динамічної системи на основі самоорганізації та самовизначення [3].

Т. М. Дудка зазначає, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [1].

**Мета статті.** Розкрити роль та зміст психосоціальної підтримки дітей і дорослих в умовах військової агресії.



радою в рамках спільного проєкту Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Мери за економічне зростання» (2023–2024 р.р.). Серед провідних завдань проєкту – психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб, громадян травмованих війною.

Серед засобів психосоціальної підтримки різних вікових категорій є: стабілізація особистості; розвиток компетентностей з життєстійкості, стресостійкості; використання соціальних ресурсів і соціальна інтеграція (зміна оточення). У роботі практичного психолога, соціального працівника/педагога доцільним, у зв'язку із запитом пов'язаними з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинними особистісними проблемами, є використання метафоричних асоціативних зображень. Наприклад, використання колоди МАК «Кишені» (В. Назаревич, А. Дойчук) (див. рис. 1) при виконанні вправи «Взаємодія з партнером». Що потребує вибору метафоричного зображення, яке асоціюється з партнером по спілкуванню та власною особистістю у цій взаємодії. Потім клієнт має відповісти на ряд питань, які психолог буде задавати щодо партнерів по спілкуванню (це може бути взаємодія між друзями, з рідними, коханими, тощо).

Потужним ресурсом під час психосоціальної підтримки є творчість [2]. Значна кількість вправ на розвиток життєстійкості, стресостійкості може виконуватися за допомогою арт-терапевтичних засобів, що є досить дієвим.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Психологічна та соціальна підтримка дітей і дорослих наразі є досить актуальною. Важливо, щоб таку підтримку здійснювали фахівці, які на високому рівні володіють різноманітним психологічним та соціальним інструментарієм, що сприятиме підвищенню життєстійкості, стресостійкості громадян. Серед перспектив подальших досліджень більш детальне вивчення кризової інтервенції, її особливостей та можливостей в умовах воєнного та повоєнного часу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., присвяч.150-тій річниці з дня заснування Одеськ. Нац. ун-ту імені І. І. Мечнікова, м. Одеса, 5 лют.–5 бер. 2015 р. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichniosoblivosti-stresostijkosti-osobistosti> (дата звернення: 13.01.2024)
2. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Видавництво «Людмила», 2021. 524 с.
3. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13)

4. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус* : науковий журнал. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> (дата звернення: 13.01.2024).

## ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

*Тамара Яновська*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
[yanovska71@gmail.com](mailto:yanovska71@gmail.com)*

**Постановка проблеми.** Особливого значення набуває діяльність практичних психологів в умовах військової агресії. Зокрема, щодо психосоціальної підтримки дітей дошкільного та шкільного віку у травматичних ситуаціях сьогодення. Змінюється їх місце проживання й навчання, образ життя, поведінка та мислення, емоційне реагування на будь-які внутрішні й зовнішні чинники середовища взагалі. У певний спосіб діти, що є вимушеними переселенцями, зазнають розладів емоційно стресових реакцій, переживають травматичну подію, фрустрацію, постійно перебувають у стані травматичної кризи або вже набули психічної травми, депривації. Тому, унаслідок складної соціально-політичної ситуації в країні серед дітей, підлітків, студентів та інших учасників освітнього процесу спостерігаються такі психологічні проблеми, як гострі емоційні розлади, реактивні стани, переживання втрати близьких, дезорієнтація, панічні напади.

Діти є особливо вразливою категорією населення. У них ще спостерігається обмежений життєвий досвід, вразлива й незріла дитяча психіка. Для дитини непросто зрозуміти, що відбулося в сім'ї, місті, країні, що поступово призводить до переживання безпорадності, тривоги, виникнення стресових розладів. Зважаючи на те, що й надалі відбуваються бойові дії, не зменшується потік переселенців, актуальності та значущості набуває професійна діяльність працівників соціально-психологічної служби.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових джерел та практичний досвід роботи фахівців соціально-психологічної сфери підкреслив, що надання соціально-психологічної підтримки постраждалим, переселеним, членам сімей і родичам загиблих у ході війни є новим напрямком професійної діяльності. Зазначається, що робота повинна бути системною, постійною та проводитися на високому науково-методичному рівні. Завдання психологічної реабілітації дітей та підлітків, які пережили важку психічну травму, принципово різні безпосередньо після неї й через декілька місяців. Спочатку реабілітаційна робота в цілому може характеризуватися як медично-психологічна, а потім – як соціально-психологічна [4, с. 67].

За умов сьогодення психологічну травму переживають і батьки, і діти, проте темпи відновлення їх психічного стану істотно відрізняються. Практичні психологи вважають, що новий травматичний досвід, отриманий дитиною,