

Гурлєва Т.С.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Журавльова Н.Ю.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

УСВІДОМЛЕННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ УКРАЇНЦЯМИ ВАЖЛИВОСТІ ОПОРИ НА ВЛАСНІ ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ У ПОДОЛАННІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ: АСПЕКТИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

У статті розглянуто важливість розуміння вимушено переміщеними особами власних внутрішніх ресурсів, усвідомлення їх ролі у подоланні кризових ситуацій, тяжких переживань, пов'язаних з російською воєнною агресією проти України. Акцентовано увагу на таких особистісних ресурсах сучасного українця, як стресостійкість і довіра до себе, доведено їх особливе значення у процесі попередження травматичних розладів, подолання непростих випробувань, пов'язаних із необхідністю переселення в більш безпечні місця для збереження життя, психічного здоров'я, самоідентичності. На основі аналізу результатів експериментального дослідження встановлено важливість розуміння українцями необхідності знаходити, розвивати і використовувати власні особистісні ресурси як внутрішню опору у боротьбі з викликами воєнного часу взагалі і з вимушеним переселенням через війну, зокрема. Визначено психологічні компетентності людини, яка стоїть перед вибором переселення в безпечне місце, адаптації до нових умов проживання, а також чинники і умови розвитку психологічної стійкості і довіри до себе як внутрішніх ресурсів, важливих для подолання широкого кола життєвих складнощів, породжених вимушеною зміною місця проживання. Авторами запропоновано психологічні рекомендації для вимушено переміщених українців щодо розширення їх уявлень про значення та розвиток певних власних якостей і властивостей, необхідних компетентностей для вирішення низки питань, пов'язаних із переселенням в умовах війни. Придільено увагу можливостям саморозвитку даної категорії громадян. Показано значення аспекту психоедукації у процесі психологічної допомоги.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, особистісні ресурси, стресостійкість, довіра до себе, чинники становлення, компетентності, психоедукація, психологічна допомога, війна.

Постановка проблеми. Населення України на початку повномасштабного вторгнення росії-агресорки в нашу країну масово зіштовхнулося з життєвою необхідністю терміново залишити свої домівки, міста і села та виїжджати на більш безпечні місця, аби зберегти життя і здоров'я своє, своїх рідних і близьких, своєї родини. Саме цей мотив виявився провідним у процесі прийняття рішення переїхати на більш безпечну територію [3]. Дехто виїхав і невдовзі повернувся до рідної оселі, інші залишаються й досі на новому місці або регулярно змінюють його, стикаючись з різноманітними труднощами як соціального, так і психологічного характеру.

Вимушено переміщені українці через травматичний досвід війни у своїй більшості проходять через кризові переживання, пов'язані з порушенням звичних соціальних зв'язків, складнощами адаптації на новому місці проживання, регуляції власного психоемоційного стану, невизначеністю свого майбутнього і так далі. Необхідність вирішення багатьох проблем вимушеного переміщення стало викликом до життєстійкості переселенців, їх стресостійкості, здатності боротися за збереження власної ідентичності, стверджувати життя, прогнозувати і творити майбутнє, поставило питання психологічної допомоги означеній категорії співвітчизників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нагальною постала проблема пошуку і розвитку особистісних ресурсів вимушено переміщених українців, аби фізично вижити, морально вистояти, соціально адаптуватися і безперервно розвиватися як особистість (Н.Г. Скрипник, О.М. Малиновська, Л.Д. Яценко та ін.). Психологами розробляються питання розвитку компетентностей людини, а саме, визначається коло знань, умінь і навичок для подолання кризових обставин, зауважується розвиток якостей особистості, що є психологічною опорою виживання, розвитку, творчості, духовного зростання. Розробляються і запроваджуються психотехнології психологічної допомоги і самопомоги людині в сучасних умовах, оснований на зарубіжних і вітчизняних дослідженнях [10; 11; 13; 15; 17; 19].

Крім того, такі якості особистості, як стресостійкість, внутрішній локус контролю, незалежність, довіра до себе тощо, є необхідними у протидії зовнішнім викликам, а брак розвитку цих властивостей або їх відсутність значно обмежують здатність людини витримувати напругу кризових обставин воєнного часу, зменшують її адаптивний ресурс, можуть створювати передумови розвитку різного роду психоемоційних порушень (високої тривожності, депресивності, безпорадності, втрати сенсу життя, різних проявів посттравматичного стресового розладу та ін.). Тому дослідження арсеналу можливостей розвитку внутрішніх ресурсів співвітчизників, увага до їх вміння спиратися на власні особистісні ресурси та розуміння ними цінності внутрішніх опор є умовою попередження розвитку психоемоційних порушень, можливих проявів ПТСР і фактором повноцінного становлення особистості взагалі. Зауважимо особливу важливість для українців з досвідом вимушеного переміщення усвідомлення ролі внутрішніх ресурсів у розбудові власного життя, як теперішнього, так і майбутнього.

Під ресурсом науковці розуміють запас життєвих можливостей та широкий спектр психологічних феноменів людини, спираючись на які вона здатна долати труднощі, досягати благополуччя, приходити до відчуття власної сили, впевненості (А.В. Куріцина та ін.) *Особистісні ресурси* – це життєві опори та можливості, які є в розпорядженні людини для вирішення будь-яких життєвих завдань, пов'язаних з діяльністю, адаптацією, розвитком, ефективним реагуванням на виклики і складнощі життя (О.С. Штепа та ін.).

До *внутрішнього ресурсу* відносять сильні сторони людини, психічний особистісний потенціал (життєві цінності, оптимізм, здатність до самопідтримки, самоповагу, самоконтроль, віру, мотивацію, характер, здібності, установки, навички тощо), все те, що допомагає людині зсередини, робить особистість незламною у ситуаціях небезпеки (А.В. Куріцина та ін.) Підкреслимо значення ціннісно-сислової сфери особистості як ресурсу у попередженні і подоланні негативних наслідків стресових подій [8; 14].

Постановка завдання. *Мета* – дослідити усвідомлення вимушено переміщеними особами і тими, хто ще стоїть перед вибором «їхати-не їхати» у воєнних умовах невизначеності, втрати орієнтирів, важливості і актуальності таких особистісних якостей, як стресостійкість і довіра до себе, показати їх тісний взаємозв'язок; визначити умови розвитку стресостійкості і довіри до себе як визначальних особистісних ресурсів; представити можливості психоедукаційної роботи психолога з клієнтом-переселенцем з метою зміцнення цих якостей.

Методи дослідження. Застосовувались методи дослідження, такі як: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення даних, висвітлених в науковій літературі та результатів власних досліджень; опитування, методика психологічного шкалювання; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У цій статті ми розглянемо такі якості особистості, що виступають необхідним психологічним адаптаційним і розвивальним ресурсом, вагомою складовою психічного здоров'я і благополуччя українців, що зазнали вимушеного переміщення через війну, як *стресостійкість і довіра до себе*. Також приділимо увагу аспектам психоедукації щодо понять стресостійкості і довіри до себе з метою більш повного розкриття їх змісту та значення у структурі особистості, що перебуває у кризових умовах, донесення означеної інформації до свідомості співвітчизників для глибокої усвідомленості ними важливості опори на власні особистісні ресурси у подоланні викликів війни.

Ми спираємось на розуміння *стресостійкості* як такої «системно-інтегративної властивості особистості» [12, с. 87], яка в складних психоемоційних умовах спроможна забезпечити поєднання зовнішньої успішної діяльності з внутрішньою рівновагою, а також відновлювання психоемоційного стану у разі його дестабілізації [7; 10; 13; 16; 19 та ін.]. Це «здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне

здоров'я, особистісну цілісність» [18]; вміння під тиском стресорів не руйнуватися самому і не руйнувати оточуючих. Стресостійкість є однією з важливих внутрішніх опор, необхідних для ефективної регуляції людиною власного психо-емоційного стану, вирішення завдань адаптації до нових життєвих обставин у кризових умовах, породжених агресивною війною.

Довіра до себе визначає внутрішню опору людини на себе, коли треба визначитися у виборі, брати на себе відповідальність, особливо у ситуації невизначеності, вибірково прислухатися до думки і рекомендацій оточуючих людей, критично сприймати інформацію, яка поступає з офіційних і неофіційних джерел, від людей. Довіра до себе проявляється у дослуханні до власної думки, самого себе, у дотриманні усталеної позиції, коли особистий досвід у складних життєвих обставинах виявився і усвідомився людиною як позитивний, успішний [2; 4]. Довіра до себе – відображає позитивне ставлення до себе, що пов'язане з відношенням до оточуючих людей і світу взагалі.

Психоедукація (психоосвіта) – це процес надання людям необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх вплив на особистість, здоров'я загалом. Це пояснення і донесення до людей причин та наслідків психологічних труднощів, ознак психічних розладів з метою підвищення обізнаності щодо власного психічного здоров'я, критеріїв його оцінки, розуміння факторів, що впливають, інформованості про рекомендовані дії у разі погіршення внутрішнього самопочуття, а саме, пошуку фахової підтримки чи самопомоги. Психоедукація може застосовуватися як окремий вид психологічної допомоги або як частина консультативного чи психотерапевтичного процесу [1; 10; 20 та ін.].

Для досягнення мети і з'ясування дослідницьких завдань нами було опитано 213 українців. За результатами досліджень [2; 3; 4] стресостійкість і довіра до себе мають достовірну позитивну кореляцію, більш того, вони тісно пов'язані з такими рисами і якостями, як внутрішній локус контролю, автономність чи незалежність, здатність вступати в довірливі, діалогічні стосунки з іншими людьми, здійснювати конструктивну комунікацію в реальному житті і в інформаційному просторі, що підвищує здатність до успішного протистояння страху, відчаю, стражданням, інформаційній неозначеності і дезорієнтованості.

За результатами нашого (Н.Ю. Журавльова) дослідження *внутрішніх ресурсів вимушено переміщених осіб* (на виборці 35 осіб), найбільш

ресурсними виявилися соціальні аспекти (стосунки з друзями – 82,8%, з сім'єю – 72,4%, соціальна підтримка – 69%) та позитивне самосприйняття, а саме, віра в себе, власні сили – 79,3%. Достатньо важливим досліджуваним названо ресурс комунікативних навичок – 65,5% та пов'язана з цим ресурсом здатність до успішного вирішення конфліктів – 58,6%, також попередній успішний досвід – 55,2%. До того ж, важливим власним ресурсом вимушено переміщені українці вважають відповідальність – 62,1%, оптимізм – 62,1%, цінності – 62%. Звертає на себе увагу той факт, що власні навички психорегуляції тільки 34,5% опитаних українців визначили як ресурс, яким вони володіють, тоді як потребу у розвитку стресостійкості відмітили 90% респондентів, а значення стресостійкості у житті людини взагалі зауважили 93% досліджуваних. На тлі того, що прояви тривожності мають 55% опитуваних, ознаки депресії – 28% (за методикою Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)), знижений рівень стресостійкості (низький та нижче середнього по Шкалі Коннора-Девідсона 10 (Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC-10) – 43%, виражені ознаки ПТСР діагностуються у 11% (Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-C, цивільна версія)). Отримані дані наголошують про важливість розвитку стресостійкості як ресурсу особистості в кризових умовах.

Респондентам (32 особи) пропонувалось оцінити власну емоційну стійкість за Шкалою суб'єктивної оцінки до переміщення (у ситуації вираженої небезпеки) і після переміщення у більш безпечне середовище [3]. Отримані результати у процентному відношенні представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Емоційна стійкість ВПО до і після переміщення (у %)

Емоційна стійкість	Низька	Середня	Висока
До	10%	51%	39%
Після	7%	61%	32%

Результати опитування показали певну динаміку рівня емоційної стійкості *до і після* переміщення: емоційна стійкість знизилась у 39% респондентів, підвищилась у 42%, залишилась без змін у 19% опитуваних. Аналіз коментарів респондентів виявив різницю у їх баченні основ власної стійкості до переміщення (у ситуації небезпеки) і після переміщення (у більш безпечній ситуації). Емоційну стійкість до переміщення респонденти пояснювали: вірою у Бога

і перемогу, відчуттям відповідальності за себе і за рідних, вмінням керувати власним емоційним станом, визначеністю найближчої перспективи. Причина емоційної стійкості після переміщення пояснювалась тим, що у більш безпечній ситуації людина почувається спокійніше. Низьку стресостійкість у ситуації небезпеки (до переміщення) опитувані пов'язували із важкістю впоратися зі страхом, високою тривожністю, невизначеністю, неготовністю пережити такі потрясіння. Відсоток низької емоційної стійкості впав з тієї причини, що, на думку респондентів, вони стали більш впевненіші в собі, у правильності власних дій, відчули більшу опору в собі і підтримку з боку оточуючих людей.

Аналіз результатів дослідження показав, що вимушено переміщені співвітчизники, а також ті українці, що стоять перед вибором «переїхати-не переїхати», розуміють стресостійкість як здатність «впевнено і твердо стояти на ногах», «як емоційну стійкість», тобто як той психологічний ресурс, який є помічним при здійсненні важливих рішень, подоланні труднощів переселення. Усвідомлення власного ресурсу стресостійкості, вміння спиратись на нього, дбати про його розвиток є важливим аспектом стресостійкості особистості. Обговорення питання – як можна розуміти стресостійкість, яким чином використати цей ресурс, розпізнати його і включати в процес саморозвитку – здійснюється психологом у процесі психоедукації.

Розглянемо докладніше поняття довіри до себе, його співвідношення з поняттям довіри до інших, до світу взагалі. Довіра до себе існує в єдності з довірою до світу і виявляється у варіативному переживанні самоцінності, самоприйнятті й самоприхильності людини у різних сферах життя, впливає на її досягнення і успіхи, відчуття захищеності (Н.М. Василець, Н.О. Єрмакова, Н.Ф. Шевченко, О.М. Шевченко, Д.Л. Фельц (D.L. Feltz)). Це – автономність, ініціативність, здатність успішно адаптуватися до соціокультурної ситуації, це смисложиттєві орієнтації, самопізнання, самоактуалізація, інтелектуальний саморозвиток та самопроекування (О.І. Галян, О.С. Капінус, В.О. Татенко, Г.В. Чайка). Довіра до себе пов'язана з оптимістичним уявленням про себе, позитивною самооцінкою, самоповагою людини, її добробутом, довірливими стосунками з іншими (Т.М. Титаренко, О.Я. Кляпець, Р. Бенабу (R. Bénabou), М. Розенберг (M. Rosenberg)). Це переконаність у своїй унікальності, віра в свої сили, власну значущість, цінність та потрібність.

В своїй роботі ми притримуємося розуміння довіри до себе як важливого психологічного ресурсу особистості, що може суттєво впливати на здатність індивіда адаптуватися до кризових ситуацій, підтримувати психологічну стійкість (впевнено стояти на ногах, відчуваючи внутрішню опору), сприяти подоланню стресу та збереженню психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Довіра до себе відображає внутрішню впевненість у власних здібностях, якостях, думках та судженнях, можливостях досягати успіху, означає творчу активність, прагнення людини шукати опору в самій собі, вміння нести відповідальність за своє життя, приймати самостійні рішення в кризових умовах, це сміливість ставити прогнози і прислухатися до власної інтуїції (Т.С. Гурлева, В.О. Шевельов). Довіра до себе як ключовий особистісний ресурс може суттєво впливати на здатність індивіда адаптуватися до кризових ситуацій, приймати ефективні рішення та підтримувати психологічну стійкість (стресостійкість), сприяти подоланню стресу та збереженню психічного благополуччя.

В дослідженні усвідомлення такого ресурсу як довіра до себе, брало участь 146 українців від 18 до 70 років, серед них: жінок – 89%, чоловіків – 11%. Із загального числа опитаних ті, хто переїхав – 58,9%, ті хто не переїжджав і залишився на звичному місці проживання – 41,1%.

На питання анкети «*В найкритичніших життєвих ситуаціях наскільки важливо опиратися саме на себе, довіряти собі?*» 84,2% опитаних показали найвищі показники (6 і 7) по шкалі самооцінювання від 1 до 7.

На питання анкети «*На скільки сильно Ви покладаєтесь самі на себе, довіряєте собі в складних життєвих ситуаціях?*» респонденти також відмітили високі показники: 61,7% (позначки від 6 до 7), середні – 34,2% (за позначкою 4-5); і показали дуже низькі значення реального прояву довіри до себе у складних обставинах (від 1 до 3 позначки на лінійці самооцінювання) – 4,2% опитаних (рис. 1).

Можна сказати, що опитані українці усвідомлюють довіру до себе як важливу якість у переборенні труднощів життя під час війни, втім на ділі, у реальній складній життєвій ситуації, не завжди або далеко не всі покладаються на себе, а також губляться і некритично сприймають новини з ТБ або Інтернет, інформацію від найближчого оточення. З бесіди ясно, що цьому виявилися різні причини, серед яких: «не знаю як, не вмію висловити свою думку», «не впевнений, чи вірні мої

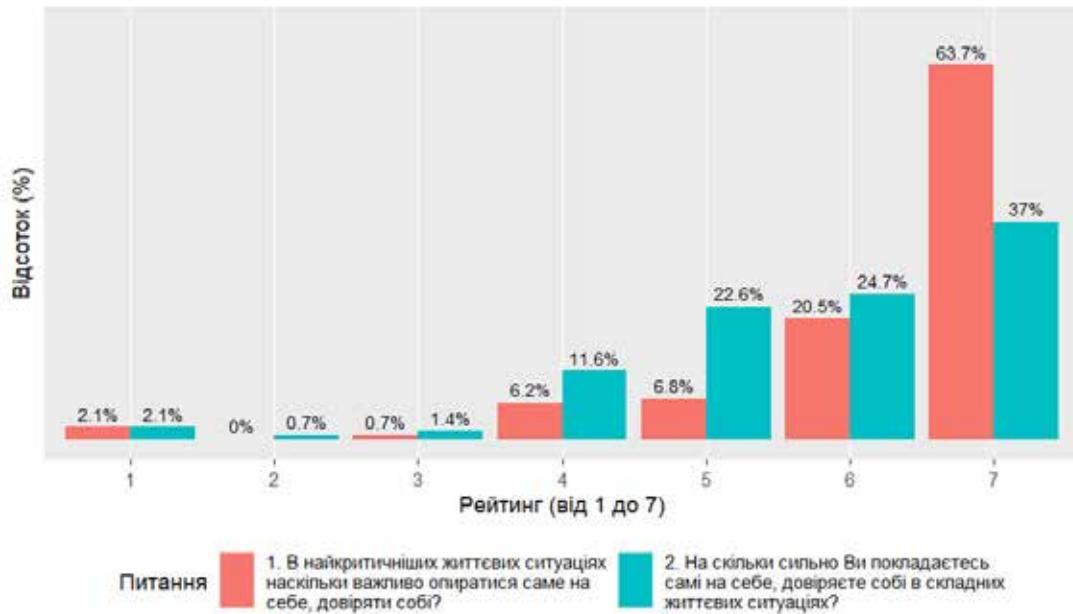


Рис. 1. Частотний розподіл варіантів відповідей на питання «В найкритичніших життєвих ситуаціях наскільки важливо опиратися саме на себе, довіряти собі?» та «На скільки сильно Ви покладаетесь самі на себе, довіряєте собі в складних життєвих ситуаціях?» (у відсотках, n=146)

думки і дії», «боюсь брати на себе відповідальність», «не відчуваю підтримку з боку інших», «коли різні думки і не розумієш, кого слухати і що робити» і таке подібне. Тобто, можна сказати, що виявляються не розвинуті компетенції особистості, які визначають довіру до себе, стан впевненості і відповідальності. На невизначеність у прояві довіри до інших впливають стосунки з людьми, які є: знайомі-незнайомі, викликають довіру – не викликають довіру, довіряють тобі – не довіряють тобі, ворожо налаштовані, недовірливо ставляться тощо. На переживання і стан недовіри діє обстановка, яка сприймається як незнайома, суперечлива, повна небезпек. Розгубленість у людини викликає незрозуміла чи заперечлива інформація, неперевірені повідомлення, чутки тощо.

Розглянемо *можливості психоосвіти* вимушено переміщених українців стосовно таких внутрішніх ресурсів як стресостійкість та довіра до себе.

Психоедукація вимушено переміщених осіб щодо поняття стресостійкості може включати крім його визначення, також перелік рис, притаманних стресостійким особистостям. Розглянемо ці риси докладніше.

Фахівці зауважують, що більш стійкі до стресу активні, впевнені у собі, здатні довіряти собі, оптимістично налаштовані, з високою адекватною та стабільною самооцінкою, самостійні та незалежні, здатні брати на себе відповідальність, з інтернальним локусом контролю, особистісно

зрілі люди. Це ті, хто усвідомлюють свої проблеми та налаштовані на їх вирішення, зорієнтовані на конструктивні копінг-стратегії (на відміну від захисних стратегій уникнення, тяжіння до позиції «жертви» тощо), гнучкі, з розвиненими комунікативними навичками і соціальними зв'язками. Здебільшого стресостійкі люди спрямовані на професійну реалізацію, творче самовираження, поділяють загальнолюдські цінності, здатні до цілісного сприйняття світу, людей, себе [6; 9; 17].

Означені характеристики стресостійкості є по суті напрямками для її розвитку, тим внутрішнім потенціалом, що здатен забезпечити витривалість людини у кризових умовах. Вважаємо, що орієнтація вимушено переміщених українців на формування та посилення саме означених рис є важливим психоедукаційним завданням у психологічній роботі з даною категорією населення.

Зауважимо, проявами низької стресостійкості є висока тривожність, депресивність, загальна напруженість, страхи, фобії, залежність, низька самооцінка, виражена невпевненість, складнощі у прийнятті життєвих рішень тощо. Низька стресостійкість, як і виражена недовіра до себе можуть бути одним із наслідків травматичного досвіду, ризик отримання якого для вимушено переміщених осіб є доволі високим, бо більшість з них пережили надзвичайно складні, шокуючі події, які могли викликати відчуття безпорадності, безнадії, панічні настрої. Тому вимушено переміщеним співвітчизникам важливо володіти

інформацією про загальні ознаки погіршення внутрішнього самопочуття, у тому числі проявів ПТСР (підвищена тривожність, депресивність, апатія, роздратування, агресивність, втома та інші негативні психоемоційні стани), щоб на ранньому етапі помітити деструктивні зміни психоемоційного стану та вчасно отримати психологічну допомогу (самодопомогу чи звернутися до фахівця). Загалом критерії психічного (ментального здоров'я), а також ознаки його порушення можуть бути важливою частиною психоедукації у роботі з вимушено переміщеними українцями.

У дослідженнях привертає увагу те, що ті респонденти, кому вдалося подолати значні труднощі, впоратися з випробуваннями, згодом визнали, що через такий непростий життєвий досвід їх довіра до себе, впевненість у собі і власних можливостях, стресостійкість, загальна ресурсність зросли, що є гарним прикладом особистісного «розвитку, активованого переміщенням» [3; 15, с. 398]. Таким чином, досвід переміщення може сприяти розвитку життєтворчих умінь, і пов'язаних з ними знань та навичок (О.А. Даценко), це також нагода і можливість вивірити власні смисложиттєві орієнтації, буттєві цінності. Але все це можливо за умови, коли людина сприймає складні життєві обставини як можливість для саморозвитку і свідомо обирає шлях самовдосконалення, самоздійснення, творення себе та творчої побудови свого життя (І.Г. Єрмаков, Т.С. Антоненко).

Психоедукація стосовно довіри до себе має допомогти клієнту оглянути власні можливості, ресурси, визнати їх. Людина має розуміти, що довіра до себе розкривається, коли вона відчуває, що спроможна долати складнощі переселення, впоратися зі страхами і розпачем, налаштована на власні сильні сторони і можливості, здатна опертися на себе, довіряти власному минулому досвіду і собі теперішньому, хоче і може достойно відповісти на труднощі і виклики життя. Це бачення себе у перспективі і здатність без страху змінюватись, корегувати і вдосконалювати власне «Я», позитивно ставитися до себе, шукати способи представленості себе у світі. Психоедукація має бути спрямована на розширення уявлень клієнта також про можливі сфери, в яких людина може виявити і утвердити власну довіру до себе.

Вагомим питанням психоедукації внутрішньо переміщених осіб є інформування про важливість володіння *підходами до прийняття рішень, здійснення вибору* у контексті розвитку стресостійкості і довіри до себе. Вміння вчасно помічати негайно, визначати сутність проблем та вирішу-

вати їх підтримує в людині відчуття себе у якості автора свого життя, а не жертви обставин, посилює її впевненість у собі, стресостійкість, життєстійкість загалом [3 та ін.].

Ситуація вимушеного переміщення поставила співвітчизників перед життєвим вибором в його екзистенційному вимірі «буття й небуття» з відповідними вимогами до особистості (важливістю усвідомлення ціннісно-смыслового аспекту вибору, відповідальністю, здатністю до активних дій попри відсутність гарантій дійти бажаного, готовністю прийняти ціну вибору). Розвиток здатності до прийняття повсякденних рішень різного плану та рівня, здійснення життєво значущого вибору, у тому числі екзистенційного, є важливим аспектом посилення довіри до себе, зміцнення опірності стресу.

Підкреслимо важливість уваги у психоедукаційній роботі у воєнний час до такого ресурсу українців, у тому числі вимушено переміщених, як *здатність критично оцінювати інформацію*, що споживається, вміння помічати можливий деструктивний вплив на власний психоемоційний стан недостовірних, спотворених вкидів ЗМІ. Підвищення рівня медіаосвіти, увага до власної інформаційної психогієни, довіра до себе як споживача медіаінформації є важливими аспектами зміцнення стресостійкості внутрішньо переміщених співвітчизників [4; 5 та ін.].

В умовах війни можливості звернення до психолога можуть бути обмежені з різних причин, тому розвиток навичок самодопомоги з питань психоемоційної регуляції, власної стресостійкості є вкрай важливими для вимушено переміщених українців. Про це важливо говорити з даної категорією громадян, інформувати про існуючі методи самодопомоги, самопідтримки, мотивувати на ознайомлення з ними та свідоме практичне засвоєння. Це можуть бути техніки саморегуляції психоемоційного стану, методи ефективної комунікації, підходи до прийняття життєвих рішень та вибору, навички піклування про себе, свідомо увага до вибудовування конструктивних, довірчих стосунків з оточуючими як у сім'ї, так і з різними соціальними спільнотами. Підкреслимо, що здатність інтегруватись у громади за новим місцем проживання, можливість мати підтримуюче оточення, до якого є довіра, є вкрай важливою умовою для підтримки власної емоційної стабільності для вимушено переміщених осіб.

Психоедукація, що спрямована на розвиток здатності до самостійного регулювання своїх внутрішніх процесів, відповідальності за свій

психологічний стан, вміння спиратися на власні ресурси, фактично орієнтує людину на посилення впевненості у собі, формує умови для підвищення її інтернальності, відчуття особистої сили і опори, стресостійкості, що відповідає потребам вимушено переміщених українців щодо подолання кризових обставин через війну.

Окремої уваги у психоедукаційній роботі з вимушено переміщеними українцями є тема *психологічних ресурсів*. Українцям важливо розуміти про свої внутрішні ресурси, вміння їх рефлексувати, спиратися на ті, що є, виявляти ті, яких не вистачає для вирішення тих чи інших життєвих завдань, вміння мотивувати себе на розвиток необхідних ресурсів (особистісних якостей, вмінь, знань), вміння знаходити способи їх розвитку [8]. Безумовно, для налагодження свого життя людині важливі також і *зовнішні ресурси*, під якими розуміються матеріальні цінності, соціальні статуси і зв'язки, сім'я, друзі, хобі, робота, музика, спорт, природа тощо. Вимушено переміщені українці особливо потребують житло, роботу для матеріального забезпечення своїх сімей, навчання дітям і молоді, соціальних гарантій тощо. Підтримка даної категорії громадян вельми важлива зі сторони держави, громад. Разом з тим, активна позиція самих переселенців, їх особиста відповідальність за своє майбутнє, розуміння того, що зовнішні ресурси є певним наслідком усвідомлення і використання власних внутрішніх ресурсів – все це ми вважаємо важливими акцентами у психоедукаційній роботі з означеною категорією населення, засобом мотивування окремої людини до особистісного розвитку, психологічного зростання, професійного самовизначення, усвідомлення і розширення перспектив свого майбутнього.

Узагальнюючи тему психоосвіти вимушено переміщених українців, крім вищезначених аспектів, підкреслимо також важливість *мотивації* даної категорії населення *до розвитку наступних здатностей*: ефективно функціонувати в умовах високої невизначеності та загальної нестабільності; ухвалювати виважені рішення в стресових умовах, розвивати навички швидкої оцінки ситуації; знаходити та використовувати ефективні копінг-стратегії для подолання життєвих труднощів; розвивати та підтримувати оптимістичний

погляд на життя, позитивний світогляд; формувати конструктивне когнітивне оцінювання, яке орієнтує на сприйняття життєвих викликів не як загрозу, а як можливість для розвитку; формувати навички швидкої адаптації до нових умов через навчання, набуття нових компетенцій, гнучкість, винахідливість, творчість; загалом утримувати активну життєву позицію [13, с. 166–167, 186, 191]. Мотивація, на нашу думку, є внутрішнім двигуном, могутньою рушійною силою зокрема становлення стресостійкості та довіри до себе.

Висновки. Психоедукаційна робота, спрямована на визнання вимушено переміщеними українцями важливості усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, їх розвитку, вміння свідомо спиратися на свій потенціал та застосовувати його у життєвих ситуаціях, у тому числі кризових, породжених війною, є значущою частиною психологічної роботи з даною категорією населення. Стресостійкість та довіра до себе органічно пов'язані між собою у структурі особистості, її особистісних якостей, є її важливими внутрішніми опорами у протистоянні викликам воєнного часу, вирішенні життєвих завдань, що виникають через вимушене переміщення.

Для повноцінного життя людина має і повинна свідомо і активно використовувати особистісні ресурси, які і визначають її як ресурсну, перспективну, наділену можливостями становлення і розвитку. Така людина характеризується енергією та мотивацією вирішувати як будь-які щоденні справи, так і готовністю долати труднощі життя і вимальовувати далекосяжні перспективи власного розвитку. Ситуації, в яких перебувають вимушено переміщені українці, як будь-яка криза, можуть провокувати або зниження, або підвищення почуття самоцінності, довіри до себе і свого оточення, особистісну стресостійкість. Психоедукація спрямована на посилення здатності долати труднощі і гідно стояти перед викликами, стверджувати себе і перемагати в нелюдських умовах війни. *Подальші наукові пошуки* будуть пов'язані з продовженням дослідження ролі психоедукації, особливостей її здійснення у психологічній допомозі вимушено переміщеним українцям у воєнні і мирні часи.

Список літератури:

1. Бульченко Д.В., Тодорова І.С. Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 50–54. DOI <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/10.pdf>
2. Гурлева Т.С. Дослідження взаємозв'язків показників довіри до себе у вимушено переміщених осіб із чинниками, що впливають на розвиток даної якості. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 131–137. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.22>

3. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Вимушене переселення через війну як екзистенційний вибір: емпіричне дослідження проблеми. *Вчені записки ТНУ*. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 93–101. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/16>
4. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ*. 2022. Том 33 (72), № 4. С. 76–82. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
5. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023р. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 38–42. URL: <http://surl.li/mtwmv>;
6. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Розвиток компетентностей у вимушено переміщених осіб: стресостійкість, життєві цінності та смисли, критичність мислення, довіра до себе. *Current problems of selfdevelopment and self-improvement of a person: abstracts of II International scientific and practical conference*. (Antwerp, Brussels, January 13–15, 2025). Antwerp, Brussels, 2025. Pp. 170–176. URL: <https://surl.lu/kmcqai>
7. Дьоміна Ж.Г., Омельчук О.В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 12 (172). С. 73–77. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13)
8. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-сміслова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів*: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 р. Львів–Торунь : Liha-Press, 2024. С. 46–50. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740226/>
9. Журавльова Н.Ю. Розвиток стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСП*: зб. тез доп. наук.-практ. конф. (Біла Церква, 30 вересня 2023р.). Біла Церква, 2023. С. 99–103. URL: <http://surl.li/mrkkh>
10. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / за ред. Я. М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2023. 256 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736404/>
11. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №2 (26). С. 48–59. DOI <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
12. Когут О.О. Стресостійкість особистості у сучасному вимірі соціокультурного простору. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7, No 7 (51). P. 87–96 DOI <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>
13. Коқун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Коқун.pdf
14. Мотков С.О. Особливості ціннісно-сміслової сфери особистості з травмуючим досвідом. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5, No 4. P. 103–120. DOI <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.4>
15. Пападопулос Р. У чужому домі. Київ: Лабораторія, 2023. 416 с.
16. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Психологічні травелоги*. 2023. № 3. С. 90–99. DOI <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>
17. Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації. За ред. Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової. Київ, 2024. 37 с. DOI <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>
18. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL:https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
19. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
20. Федько В.В. Психологічна едукція засобами навчальної книги. *Сучасні психологічні вимоги до підручника для Нової української школи*: зб. матеріалів наук. доп. круглого столу (м. Київ, 23 січня 2023 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 125–127.

Hurlieva T.S., Zhuravlova N.Yu. AWARENESS OF FORCEDLY DISPLACED UKRAINIANS OF IMPORTANCE OF RELYING ON THEIR OWN PERSONAL RESOURCES IN OVERCOMING CHALLENGES OF WAR: ASPECTS OF PSYCHOEDUCATION

The article has been focussed on the importance of understanding the internal resources of internally displaced persons and recognising their role in overcoming crisis situations and traumatic experiences related

to Russian military aggression against Ukraine. It has been highlighted the personal resources of modern Ukrainians, such as stress resistance and self-confidence, and has been showed how important they are in preventing traumatic disorders and dealing with tough challenges related to having to move to safer places to protect their lives, mental health, and identity. Based on analysis of the results of the experimental study, importance of understanding by the Ukrainians of the need to find, develop, and use their own personal resources as internal support in the fight against challenges of wartime in general and forced displacement due to war in particular is being established. The psychological competencies of a person who is faced with the choice of resettlement to a safe place, adaptation to new living conditions, as well as the factors and conditions for development of psychological resilience and self-confidence as internal resources, important for overcoming a wide range of life difficulties generated by a forced change of residence, are determined. The authors suggested some psychological tips for displaced Ukrainians to help them understand the importance of developing certain qualities and skills they need to deal with a bunch of issues related to moving during wartime. Attention has been paid to the opportunities for self-development of this category of citizens. The importance of psychoeducation in the process of psychological assistance is demonstrated.

Key words: *forcibly displaced persons, personal resources, stress resistance, self-confidence, factors of formation, competences, psychoeducation, psychological assistance, war.*

Дата надходження статті: 29.07.2025

Дата прийняття статті: 22.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025