

2. Антонець М. О., Кривошапка Т. І., Решетова О. В. Впровадження програми «Умноження надії» у соціальне служіння та освіту. *Морально-етичний і творчий складник як основа професійного зростання майбутніх журналістів, педагогів, психологів та богословів*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Буча, 07 листопада 2024 р.). Буча : ПВНЗ «УГІ», 2024. С. 99–101.

3. Івашнюва С. В. Як підготувати і провести ефективний тренінг. Харків: Вид-во «Ранок», 2019, 80 с.

4. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Київ : Видав. дім «Слово», 2013. 464 с.

5. Помиткіна Л. В. Використання наративного методу у процесі дослідження особливостей професійного самовизначення студентської молоді. *Edukacja zawodowa i ustawiczna*. Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Warszawa, 2016. С. 283–291.

6. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 250 с.

7. Antonets M. O., Mykhailenko H. G. Specific techniques for personal resource development in wartime: insights from EMI program interview research. *«Психологія і соціальна робота у XXI столітті»* : мат-ли II міжнар. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 року, Полтава). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. С. 31–35.

8. Stringer Tricia and Stephen. New Hope: A Theodramatic Approach to Trauma Healing. July 15, 2020.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА ПРАКТИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Атаманчук Ніна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com

Кірячок Наталія

ГО Центр культури та розвитку «Горизонт» (м. Кросно, Польща)
natagestaltterapist@gmail.com

В умовах російсько-української війни значно зросла кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою вважається громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка легально перебуває на території України та має право на постійне проживання, і яка була змушена залишити своє постійне місце проживання через збройний

конфлікт, тимчасову окупацію, масові прояви насильства, порушення прав людини або надзвичайні ситуації природного чи техногенного характеру [2].

Психологічна ситуація ВПО характеризується необхідністю подолання як зовнішніх викликів – зміна місця проживання, відсутність постійного житла, працевлаштування та соціальних зв'язків, – так і внутрішніх труднощів, серед яких домінують тривожність, страх, втрата життєвих орієнтирів, емоційне виснаження. Це створює об'єктивну потребу у вивченні психологічних особливостей ВПО з метою розробки ефективних форм підтримки та сприяння їх повноцінній адаптації в нових умовах.

Актуальність теми зумовлена масштабами внутрішнього переміщення в Україні, зростанням потреб у психологічній допомозі та важливістю наукового аналізу чинників, що впливають на адаптаційні процеси, трансформацію особистості в умовах тривалого соціального напруження.

На нашу думку, саме психологічний підхід є ключовим для глибшого розуміння проблеми внутрішнього переміщення, адже він дозволяє виявити внутрішні переживання особистості та розробити ефективні засоби психологічної підтримки. Такий підхід сприяє успішній адаптації особи до нових соціокультурних умов.

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є важливою темою для досліджень, оскільки ці люди переживають значні стресові ситуації та зміни в життєвих умовах, що безпосередньо впливає на їхній психоемоційний стан та поведінку. Зміни в мотиваційній, когнітивній, емоційній та поведінковій сферах є ключовими показниками психічного здоров'я ВПО, і вивчення цих аспектів дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації до нових умов і розробити ефективні методи підтримки.

Нами визначено досить часті прояви психічних станів ВПО, зокрема:

- відчуття безпорадності; загострення внутрішньо-особистісних конфліктів та криз; образ; замкненості, яка пов'язана з ідеєю про те, що їх ніхто не може зрозуміти; неспокій; страхи;

- погіршення пам'яті; концентрації уваги; неуважність; нав'язливі спогади; жахливі сни; постійні нагадування про травматичні ситуації;

– непередбачуваність, непослідовність у вчинках; надлишкова пильність; агресивність тощо [1, с. 276-277].

Досвід роботи та наші спостереження дають підстави стверджувати, що ВПО в Україні стикаються з комплексним і багатоаспектним впливом на їхню особистість. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня домагань та самооцінки, що може призвести до втрати життєвих орієнтирів. Когнітивна сфера характеризується погіршенням пізнавальних процесів та формуванням негативних когнітивних установок. Емоційна сфера зазнає найбільших змін, проявляючись у широкому спектрі негативних емоційних станів від апатії до агресії, включаючи депресію, тривогу та стрес. У поведінковій сфері виникають труднощі соціальної адаптації та взаємодії. Сукупність цих проблем може призвести до кризи ідентичності, яка виражається в глибокій трансформації особистості ВПО. Це ускладнює процес адаптації до нових умов життя та інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Під кризою ідентичності розуміємо психоемоційний стан, у якому людина втрачає чітке уявлення про себе та своє місце у світі. Під впливом травматичних подій зазнає руйнування внутрішнє ядро особистості, що негативно позначається на самооцінці та ускладнює визначення життєвих пріоритетів, цінностей і цілей. У результаті змінюється усталена з дитинства картина світу, яка охоплює систему переконань, уявлень, зв'язків та поглядів. Подолання такої кризи є надзвичайно важливою умовою для успішної адаптації особистості до нового соціального середовища після вимушеного переселення.

Попри численні труднощі та загрози, важливо звертати увагу на внутрішні ресурси та сильні сторони ВПО, які можуть стати фундаментом для їхньої успішної адаптації та подальшого розвитку. Однією з ключових переваг ВПО є висока здатність до адаптації, сформована під впливом екстремального досвіду. Ця якість може бути потужним інструментом у подоланні життєвих викликів і сприяти ефективному входженню в нове соціальне середовище.

Для надання психологічної підтримки ВПО при кафедрі кризової психології факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка діє Центр саногенної психології. Задля

соціально-психологічної підтримки, психологічної допомоги ВПО науково-педагогічні працівники проводять психологічні заняття, надають як індивідуальні, так і групові консультації.

Викладачі кафедри кризової психології впроваджують практики збереження психічного здоров'я ВПО. До прикладу, на території Ботанічного саду ПНПУ імені В. Г. Короленка викладачами кафедри кризової психології було проведено еко-арт-терапевтичний тренінг під назвою «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик» (рис. 1). Захід реалізовував завдання проєкту «Створення комунікаційного майданчику для інтеграції внутрішньо переміщених осіб та інших категорій населення "Poltava Green Open Garden"», а також був частиною Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».



Рис. 1. Еко-арттерапевтичний тренінг «Гармонізація психоемоційного стану особистості: ресурси екопрактик» у ботанічному саду ПНПУ імені В. Г. Короленка (2024 р.)

Під час тренінгу учасникам пропонувалися різноманітні екопсихопрактики, спрямовані на відновлення та стабілізацію психоемоційного стану. Застосування природних засобів як інструментів психологічної підтримки виявляється особливо ефективним в умовах кризи, з якою стикаються внутрішньо переміщені особи. Такі практики сприяють відновленню як ментального, так і фізичного балансу.

Вибір ботанічного саду як місця проведення тренінгу є символічним і продуманим. Ця локація університету не лише являє собою екологічно чисту зелену зону, а й включає оранжерею з різноманітним теплолюбним рослин, що цвітуть упродовж року. Природні образи створюють умови для глибокого емоційного контакту з навколишнім середовищем, сприяючи усвідомленню стану власного ментального

здоров'я. Елементи ландшафту ботанічного саду наповнені ресурсним змістом, який стимулює учасників до самопізнання та емоційного розвантаження.

Наталія Кірячок проводить у Вроцлаві (Польща) групу терапії для жінок.

Мета – підтримка жінок, які пережили досвід окупації та втечі від війни. Це безпечний простір, де кожна учасниця може поділитися своїми переживаннями, знайти підтримку та відчуття розуміння від інших, хто пройшов схожий шлях. Зустрічі дозволяють жінкам відчуття себе не самотніми у своїх емоціях, обговорювати виклики, з якими вони стикаються у новому середовищі, та відновлювати внутрішні ресурси для адаптації і зцілення (рис. 2).



Рис. 2. Група терапії для жінок (2024–2025 рр.)

Група є закритою, з повагою до конфіденційності кожної учасниці, та створює атмосферу довіри, де кожен голос почутий і важливий.

Досвід вимушеного переселення відкриває можливості для глибокого переосмислення особистих життєвих орієнтирів і цінностей, що нерідко слугує каталізатором особистісного зростання. Крім того, складні обставини, в яких опиняються ВПО, сприяють формуванню стресостійкості – важливої психологічної якості, яка допомагає не лише справлятися з теперішніми викликами, а й ефективно функціонувати в майбутньому.

Усвідомлення й активне використання власних сильних сторін дозволяє ВПО краще реалізовувати наявні можливості – звертатися по психологічну підтримку, налагоджувати соціальні зв'язки, інтегруватися в нове середовище та досягати особистих цілей.

Важливим кроком подальших наукових розвідок є узагальнення практичного досвіду роботи, відповідно до зазначеної проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. мат-лів II міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 276–279.

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Байдак Анна

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

Самооцінка є важливим психологічним фактором, що визначає здатність індивіда справлятися з труднощами та стресом, а також відіграє ключову роль у формуванні його самосвідомості. Вона формує уявлення людини про власну цінність, здібності та потенціал. Це є основою для розуміння