

УДК 376.42

<https://doi.org/10.62664/cpa.2024.01.12>

Іван ЛОПУШИНСЬКИЙ,

завідувач кафедри публічного управління та адміністрування,
Івано-Франківський національний технічний університету нафти і газу

доктор наук з державного управління, професор,

заслужений працівник освіти України

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-7460-7476>

Вікторія ФІЛІПОВА,

в.о. завідувача кафедри державного управління

і місцевого самоврядування,

Херсонський національний технічний університет

доктор наук з державного управління, професор

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-8476-3341>

Володимир КУШНІРЮК,

доцент кафедри публічного управління та адміністрування,

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-9842-2639>

(© ЛОПУШИНСЬКИЙ І., ФІЛІПОВА В., КУШНІРЮК В., 2024)

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
(РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ) ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
ЯК ОСНОВИ ЇХНЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

У статті здійснено узагальнення науково-методичних джерел з питань особливостей формування психологічної стійкості (резильєнтності) внутрішньо переміщених осіб як основи їхньої

психологічної безпеки в умовах російсько-української війни; проаналізовано міжнародну та національну нормативно-правову базу щодо забезпечення захисту осіб, які попри власне бажання змушені були покинути місця постійного проживання, проте залишилися в межах кордонів своєї країни; розкрито складники системи розвитку психічного здоров'я та психосоціальної підтримки ВПО; описано діяльність Національної психологічної асоціації України «Комплексна програма надання психологічної допомоги населенню України (в Україні та за її межами)», проєкту «Термінові заходи щодо кризової психосоціальної адаптації, формування резильєнтності та елімінації наслідків (UA-CARE)», що впроваджується громадською організацією «Девелопмент Фаундейшн» за підтримки ПРООН і фінансування Європейського Союзу, та громадської організації «Центр суспільних інновацій», що діє в межах проєкту «Львів єднає і зміцнює: первинна психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб»; проаналізовано наявні та запропоновано нові практичні фахові рекомендації як безпосередньо ВПО, так й органам публічної влади та відповідним структурам, що опікуються ними (як державним, так і громадським), щодо формування психологічної стійкості (резильєнтності) ВПО як основи їхнього протистояння стресовим подіям в умовах війни.

Ключові слова: *російсько-українська війна, внутрішньо переміщені особи (ВПО), психологічна стійкість (резильєнтність), психологічна безпека, психологічна підтримка, психологічне здоров'я, стресові події, протистояння стресовим подіям.*

Ivan LOPUSHYNSKYI,

Head of the Department of Public Management and Administration,

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

Doctor of Science in Public Administration, Professor,

Honoured Worker of Education of Ukraine

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-7460-7476>

Viktoriia FILIPPOVA,

Acting Head of the Department of Public Administration and Local Self-Government,

Kherson National Technical University

Doctor of Science in Public Administration, Professor

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-8476-3341>

Volodymyr KUSHNIRIUK,

Associate Professor of the Department of Public Management and Administration,

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-9842-2639>

(© LOPUSHYNSKYI I., FILIPPOVA V., KUSHNIRIUK V., 2024)

BUILDING PSYCHOLOGICAL STABILITY (RESILIENCE) OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS AS THE BASIS OF THEIR PSYCHOLOGICAL SECURITY IN THE CONDITIONS OF WAR

The article summarizes scientific and methodological sources specifics of the formation of psychological stability (resilience) of internally displaced persons as the basis of their psychological safety in the conditions of the Russian-Ukrainian war; analyzed the international and national legal framework for ensuring the protection of persons who, despite their own wishes, were forced to leave their places of permanent residence, but remained within the borders of their country; the components of the mental health development system and psychosocial support of IDPs are disclosed; describes the activities of the National Psychological Association of Ukraine «Comprehensive program of providing psychological assistance to the

population of Ukraine (in Ukraine and abroad)», the project «Urgent measures for crisis psychosocial adaptation, building resilience and elimination of consequences (UA-CARE)», which is implemented by a public organization «Development Foundation» with the support of UNDP and funding from the European Union, and the public organization «Center for Social Innovations», which operates within the framework of the project «Lviv unites and strengthens: primary psychological support of internally displaced persons»; the existing ones were analyzed and new practical professional recommendations were proposed both directly to IDPs and to public authorities and relevant structures that take care of them (both state and public) regarding the formation of psychological stability (resilience) of IDPs as a basis for their resistance to stressful events in war conditions.

Keywords: *Russian-Ukrainian war, internally displaced persons (IDPs), psychological stability (resilience), psychological safety, psychological support, psychological health, stressful events, coping with stressful events.*

Постановка проблеми. Починаючи від 2014 року, Україна перебуває в стані неоголошеної їй війни Російською Федерацією. Частину території нашої держави тимчасово окуповано РФ, на інших її теренах ще ведуться бойові дії. Початок активних широкомасштабних бойових дій після 24 лютого 2022 року, запровадження Президентом України воєнного стану в державі спричинили масове переміщення – громадяни полишають свої домівки в пошуках безпеки та захисту. За даними Агенції ООН у справах біженців (УВКБ ООН) майже вісім мільйонів осіб змушені були залишити нашу країну після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. До цієї кількості додаються ще й офіційно зареєстровані внутрішньо переміщені особи, кількість яких досягає 4,9 млн осіб [8].

Внутрішньо переміщені особи досить швидко стали об'єктом наукових досліджень українських науковців, оскільки Україна ще не

стикалася з подібною проблемою, а самі переселенці потребували захисту, забезпечення прав та свобод і вирішення їхніх нагальних першочергових проблем. Від початку російського повномасштабного вторгнення українці проявляють свою витримку та стійкість. Водночас, незалежно від того, наскільки стійко їх сприймає людина, ці події впливають на її психічний стан, якою б сильною людина себе не вважала.

Сила емоційної реакції людини на війну не завжди прямо корелює із щойно пережитими випробуваннями. Насправді травма спостереження за війною зі сторони може сильно вплинути на психологічний стан людини, навіть якщо така людина фізично захищена і перебуває в безпеці. За оцінками Міністра охорони здоров'я України Віктора Ляшка, 14 мільйонів українців потребують психологічної допомоги [9]. Водночас проблема формування психологічної стійкості (резильєнтності) внутрішньо переміщених осіб по суті ще не стала предметом наукових розвідок вітчизняних науковців, хоча нагальність її дослідження є очевидною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом до висвітлення проблем психологічної стійкості (резильєнтності) у своїх наукових розвідках зверталися О. Апанович (досліджує теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості) [1], О. Грицина (вивчає психологічну стійкість керівника органу охорони державного кордону) [2], У. Іванюк, Л. Гальків, С. Сенишин (здійснюють детермінологічний аналіз впливу війни на поточну резильєнтність соціально-економічної системи України) [3], Т. Каменщик (розглядає роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу) [4], І. Клименко (досліджує морально-психологічну стійкість працівника поліції в системі його професійно важливих якостей) [5], З. Коваль (проводить аналіз досліджень та публікацій щодо інформаційно-психологічної стійкості особистості та соціуму) [6] та досліджує інформаційно-психологічна стійкість як стрижень стратегії протидії

асиметричним (гібридним) війнам [7], І. Лопушинський, Л. Мосора, І. Озьмінська, М. Сенків (описують механізми формування та реалізації державної політики України щодо внутрішньо переміщених осіб) [21], О. Романчук (вивчає індивідуальний та національний вимір психологічної стійкості в умовах війни) [14], В. Савченко, І. Шевченко, Е. Гура (описують психологічну адаптацію студентів до спортивної діяльності) [15], Н. Сергієнко (вивчає особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій) [16], З. Спринська (розглядає психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб) [17], С. Сургова (описує психологічну стійкість як складник професіограми фахівця соціальної сфери) [18], О. Царькова, А. Кобзар (досліджують психологічну стійкість підлітків до кризових ситуацій) [19], Т. Щербан, В. Гоблик (вивчають психологічну стійкість у професійній діяльності економістів) [20] та ін. Отже, як видно, для науковців та фахівців тема стійкості неймовірно важлива для дискусій, досліджень та наукових конференцій. Водночас у цих та інших публікаціях по суті, крім поодиноких випадків [4; 17], не досліджуються проблеми психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах тривалої російсько-української війни.

Мета статті. Саме тому метою нашої статті й став аналіз стану й вироблення практичних рекомендацій органам публічної влади та відповідним структурам, що опікуються ВПО (як державним, так і громадським), щодо формування психологічної стійкості (резильєнтності) внутрішньо переміщених осіб як основи їхнього протистояння стресовим подіям в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Система психосоціальних послуг для постраждалого населення є невід’ємним складником сучасних міжнародних документів у контексті надання гуманітарної допомоги. Гуманітарна хартія, Мінімальні стандарти надання гуманітарної допомоги, Кодекс поведінки надання допомоги у випадках стихійних лих і катастроф

Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця і громадських організацій – основні стандарти, якими керуються у своїй роботі міжнародні організації та національні уряди.

Перед міжнародним співтовариством свого часу постало монументальне завдання – забезпечити захист осіб, які всупереч власним бажанням змушені були залишати домівки через жорстокі конфлікти, масові порушення прав людини або інші непередбачувані та трагічні події, проте які залишилися в межах кордонів своєї країни. Майже завжди такі люди страждають від серйозних психологічних травм, складних умов життя та дискримінації.

Внутрішньо переміщена особа (ВПО) – в українському законодавстві це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання в результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [11].

Збройна агресія російської федерації проти України, що триває з лютого 2014 р., тимчасова окупація частини території України призвели до появи значної кількості внутрішньо переміщених осіб і в нашій державі. Велика частина таких осіб перемістилися на підконтрольну Уряду України територію десять років тому (2014 року) і досі не мають змоги повернутися до покинутого місця проживання в Автономній Республіці Крим, Донецькій та Луганській областях через пошкодження чи руйнування житла, перебування його на все ще тимчасово окупованій території чи території ведення бойових дій.

Після 24 лютого 2022 року в Україні додалося ще близько п'яти мільйонів внутрішньо переміщених осіб із значної території України, які

переважною більшістю переїхали до західних регіонів нашої країни. При цьому для значної кількості внутрішньо переміщених осіб актуальними, поряд з питаннями розміщення та забезпечення житлом, пошуку постійного джерела доходів, засобів для проживання, відновлення порушених внаслідок внутрішнього переміщення прав та захисту законних інтересів, залишаються проблеми вироблення в собі психологічної стійкості як основи протистояння стресовим подіям, спричинених війною.

Як зазначає З. Спринська, *«ВПО притаманні низька опірність до стресу, вони не захищені від впливу стрес-факторів звичних життєвих ситуацій, є невпевненими в собі, песимістичними та пасивними»* [17]. Свідченням цьому є соціологічні дослідження щодо ВПО, проведені останнім часом в Україні.

Так, у період з 23 березня до 6 квітня 2023 року у застосунку «Київ Цифровий» спільно з Департаментом соціальної політики Київської міської державної адміністрації було проведено опитування з метою визначення рівня стресу серед киян та дослідити, як вони долають стрес. Із 9795 респондентів лише 11% назвали свій психічний стан стабільним. Значна частка опитуваних (38%) відчували тривогу або страх перед майбутнім. Ще 18% сказали, що незадоволені через проблеми зі сном або втому. 12% респондентів відчували постійну дратівливість та стан апатії, а ще 9% – самотність [12].

Термін «резильєнтність» запозичено з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. Психологічна ж стійкість (резильєнтність, витривалість) – це здатність долати труднощі, налагоджувати і підтримувати відносини, будувати плани та втілювати їх у життя, позитивно адаптуватися до несприятливих змін, це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам людиною.

Психологічна резильєнтність – це цінний психічний ресурс, який ми маємо, щоб долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати і підтримувати відносини, а також адаптуватися до несприятливих змін.

Як відомо, психологічна резильєнтність охоплює чотири аспекти: надія (непохитна впевненість у власних силах і засобах, потрібних для вирішення або переосмислення критичної ситуації), оптимізм (очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре), стійкість (не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі); адаптованість (здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі).

На думку психологів, рівень здатності переносити труднощі і зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників – саморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі. Людина ж з низьким рівнем резильєнтності навіть через незначні негаразди може ставати агресивною, плакати, впадати в істерику, завдавати собі тілесних травм, піддаватися паніці чи впадати в депресію. Також може виникати стійке відчуття безпорадності, що «підвішує» людину у невизначеності і безвідповідальності.

Крім того, на психіку людини щодня мають вплив і зовнішні чинники: медіа та події, що викликають позитивні чи негативні емоції (смерть близьких чи знайомих, руйнування міст чи будинків, хвороби, втрата роботи, майна, руйнація кар'єри тощо), переживання яких у поєднанні з низьким рівнем психологічної стійкості можуть «зламати» людину, і вона може втрачати контроль над своїм психічним станом і життям в цілому. Водночас, доведено, що стійкі люди можуть швидко

адаптуватися, переосмислити реалії, відшукати додатковий ресурс у зовнішньому світі та собі [10].

Ще до початку повномасштабного вторгнення Росії багато українців мало низку психологічних проблем, таких як післявоєнний синдром, синдром втрати та травми покинутості. Після 24 лютого 2022 року кількість людей, які страждають від таких станів, як уже зазначалося вище, збільшилася в багато разів. У цьому зв'язку Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй (ПРООН) розширила свою підтримку шляхом надання низки грантів для підтримки ініціатив із психологічної допомоги українцям під час війни.

Так, заслуговує на увагу діяльність Національної психологічної асоціації України «Комплексна програма надання психологічної допомоги населенню України (в Україні та за її межами)» на чолі з президенткою та керівницею проєкту Валерією Палій. Проєкт існує з 2017 року і наразі налічує понад 1700 фахових психологів та лікарів-психіатрів. Фахівці надають безоплатну психологічну підтримку для громадян в Україні та за її межами. Ця організація – єдиний український представник у Європейській федерації психологічних асоціацій. Ідея створити безоплатну лінію психологічної підтримки виникла в її організаторів ще під час пандемії COVID-19, проте повноцінно лінія запрацювала з початком повномасштабного вторгнення. Упровадження цього проєкту стало можливим завдяки грантовій підтримці ПРООН в Україні та фінансуванню міжнародних партнерів – Європейського Союзу та Урядів Данії й Канади.

Інший проєкт – «Термінові заходи щодо кризової психосоціальної адаптації, формування резильєнтності та елімінації наслідків (UA-CARE)», який впроваджується громадською організацією «Девелопмент Фаундейшн» за підтримки ПРООН і фінансування Європейського Союзу. Керівником цього проєктує Костянтин Татаркін. За його словами, найважливішими аспектами їхньої діяльності є надання дієвої

психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. «Проект спрямовано на допомогу внутрішньо переміщеним особам в дев'яти областях. У його фокусі – в основному є внутрішньо переміщені особи, проте якщо це групова сесія, то допомогу надають усім присутнім [12].

Така проектна діяльність охоплює надання первинної психологічної допомоги у форматі групових сесій у кожній області, а іноді й в громадах. Фахівці, залучені до проекту, перебувають як в обласних центрах, так і в громадах, що надали прихисток внутрішньо переміщеним особам, і безпосередньо в тих місцях проводять групові сесії.

Як відомо, індивідуальна психологічна допомога – це робота у форматі сам на сам, водночас також багато сесій проводяться онлайн, особливо під час масованих ракетних обстрілів, коли неможливо зібрати людей в одному місці. Незалежні фахівці пропонують психологічну підтримку в різний спосіб: чати, телеграмботи, телефонні лінії, індивідуальні консультації, групова та особиста терапія. Олена Ромашка, ще одна представниця громадської організації «Девелопмент Фаундейшн», розповіла про те, що їм допомогло впровадити проект: *«У нас було дев'ять областей, і в кожній області працював провайдер. Так склалося, що три провайдери були з тимчасово окупованих територій. У Львові працювала психологиня зі Святогірська, у Запоріжжі – провайдерка з надання психологічних послуг з Енергодару. Вона мала великий рівень довіри серед людей, які знаходяться на тих територіях. У Кропивницькому працювала провайдерка – дружина військового, психологиня, яка мала складний досвід виїзду з Маріуполя»* [12].

Особливої психологічної підтримки потребують українці, які наразі перебувають на тимчасово окупованих територіях України. За даними віцепрем'єр-міністерки з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України Ірини Верещук, на цих територіях ще залишається

близько 1 млн 200 тис. людей. Більшість із них потребують психологічної підтримки та консультацій [8].

Лілія Шаповалова, фахівчиня проєкту «Термінові заходи щодо кризової психосоціальної адаптації, формування резильєнтності та елімінації наслідків (UA-CARE)», підтримуваного ПРООН та ЄС, звертає увагу на труднощі, що виникають під час їхньої роботи в Запорізькій області: «Запорізька область на 70% перебуває під російським контролем, а саме Запоріжжя – під контролем Уряду України і розташоване за 30 км від фронту [12].

Наступний проєкт «Львів єднає і зміцнює: первинна психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб», який теж вдалося втілити громадській організації «Центр суспільних інновацій» за сприяння ПРООН та ЄС [12].

На думку провідних фахівців, психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати, відкривати для себе нові можливості та бачення. Шляхи досягнення цього є дуже індивідуальними і залежать від багатьох обставин.

Як зазначає Олег Романчук, *«стійкість – це про силу нашої єдності і взаємної підтримки... І це в унісон підтверджують усі наукові дослідження: наша стійкість базується на глибині наших відносин (що на рівні сім'ї, що на рівні спільноти, народу, людства), взаємної відданості і турботи, здатності плекати довіру, не лише наважуючись довіряти, але й працюючи над тим, щоб бути вартими довіри – і це мабуть один з тих уроків, який нам найважче дається на національному рівні»* [11].

Виховання психологічної стійкості – це свого роду процес «нарощування» або «пошуку» ресурсу як з середини так і ззовні. Він відкриває в нас самих нові можливості, нове бачення або навіть нових особистостей. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі або ж

уміють спиратися на запропонований ресурс (наприклад, на підтримку близьких).

З категорії внутрішньо переміщених осіб особливої уваги потребують внутрішньо переміщені діти, їхні батьки та сім'ї з дітьми. З цією метою в межах проєкту «Підвищення спроможності спеціалістів щодо психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених сімей з дітьми», що реалізується МБО «Фонд Східна Європа» за фінансової підтримки Child Fund Deutschland, МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» розробив посібник для фахівців державного та недержавного сектору (соціальних працівників, психологів, вчителів і волонтерів) щодо надання психосоціальної допомоги дітям та їх батькам з числа внутрішньо переміщених осіб. Для підготовки програми використано досвід України, починаючи з 2014 року, що вже формується як відповідь на проблеми внутрішньо переміщених осіб, а також досвід Грузії та Боснії [13].

Далі наведемо кілька корисних порад, що дадуть можливість ВПО зробити власну психіку більш витривалою. Насамперед фахівці радять потурбуватися про себе і своє здоров'я, оскільки, як відомо, труднощі легше подолати, якщо людина знаходиться в хорошій фізичній формі. Психологічна стійкість залежить від фізичного стану, настільки людина не втрачає самовладання, контролює своє тіло. Дуже добре допомагають фізичні вправи, нескладні і добре знайомі рухи, щоб організм легко їх міг відтворити майже на рівні підсвідомості. Психіка тоді не буде «бити тривогу», оскільки не доведеться багато думати та напружуватися про щось дуже складне, нове, деталізоване. Помагає моторика тіла – читання, малювання, ліплення, прогулянки, прибирання, приготування їжі, порання на городі, хобі тощо, тобто проста робота чи процес, де не потрібно багато уваги, зусиль і є результат, який можна відчути, не втративши віру в себе і отримати задоволення від того, що робиш.

Слід не тільки робити звичні та знайомі справи, що повертає людину у зону контролю та комфорту, але й можна віднайти собі заняття або напрямок з новим смислом, розрадою на сьогодні.

Страшна війна, без сумніву, привнесла багато горя і проблем, проте, навіть в умовах війни, людина повинна бути людиною, яка залишає за собою право свободи і вибору, право відповідальності за дії. Психіка має прийняти зміни воєнного стану як реальну частину нинішнього життя. Цінною порадою в сучасних умовах є розвиток уміння адекватно оцінювати навколишню реальність, перебудуватися з швидкого очікування закінчення страхів війни на системну роботу з планування свого майбутнього. Слід переглянути і визначити для себе власні життєві цінності в умовах сьогодення. Це допоможе людині розкрити сильні особистісні якості (почуття власної цінності, більше внутрішньої сили, відчуття захвату від можливості проявити себе і розв'язати ще одне життєве завдання). Важливо вміти визначити пріоритети, адже саме від системи пріоритетних цінностей залежить – куди спрямувати свої зусилля, що є найголовнішим у певний момент, та який обрати шлях на життєвому перехресті. Ефективно використовуючи свою енергію для нових реальних цілей сьогодення людина навчиться брати на себе відповідальність за власні дії у важкий період життя. Це має стати нагодою, щоб довести собі власну компетентність, відчувти самоствердження за ефективні та мудрі рішення.

Також потрібно дотримуватися інформаційної гігієни, оскільки війна йде на всіх фронтах. Вороги постійно роблять інформаційні вкидання для дестабілізації ситуації та підриву довіри до всіх значущих людей та служб держави, тим самим розгойдуючи внутрішню згуртованість суспільства. Не потрібно читати і дивитись все підряд, особливо в умовах інформаційної війни, тому слід скоротити кількість інформаційних джерел

до тих кількох, у яких впевнена ВПО, користуватися надійними перевіреними офіційними джерелами мас медіа.

Свою психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати. Потрібно піклуватися про створення і розвиток власної мережі соціальної підтримки. Наприклад, створювати ефективні зв'язки, щоб мати підтримку близьких, шукати можливості для самореалізації, піклуватися про себе та інших, займатися з іншими тим, що подобається (оскільки це допомагає відволіктися), виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Прийняття допомоги від людей (волонтерів, тренерів, психологів, членів сім'ї, колег, друзів, пересічних українців), які піклуються, посилює психологічну стійкість ВПО. Розуміння, що така особа не на самоті, її є кому підтримати – надасть сил протистояти негативним обставинам [10].

Відомо, що тривога та напруження дає силу негативній енергії. Підвищений стресовий стан провокує на гнів і образу на тих, хто вас оточує, близьких, сусідів та на себе. Не потрібно шукати винних і не скидати провину на тих, хто, здається не зробив усе, щоб ми швидше перемогли ворога. Складні процеси війни не залежать лише від окремої людини, не можна вимагати від когось одного зробити те, не знаю що, але щоб все стало добре і відразу, – потім лаяти за те, що він не впорався. Ніхто не винен, що дорога довга і складна і зараз перепочити під час воєнних дій у країні нікому не вдасться. Нині важливо йти далі, і кожен повинен розуміти свою відповідальність і міру особистого вкладу в перемогу.

Віра в себе має величезну силу. Усі ми знаємо, що потрібно виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Формуванню резильєнтності сприяє розвиток упевненості у власній інтуїції, здатності вирішувати проблеми та ранжувати їх відповідно до рівня складності, та часу, потрібного для їх вирішення. Це допоможе не завмирати в

очікуванні, а додасть жаги до життя, до бажання не відкладати важливі процеси на потім.

У нових умовах життя важливо повернути власне відчуття контролю над своїм існуванням через розуміння того, що краще вдається, згадати на що ви здатні, щоб хоча б частково розпоряджатися своїм життям. Це допоможе розвивати здатність свідомо повертати свою увагу на важливих речах, згадати, як це бути впевненому, навчатися новому шукаючи можливості, бути задоволеним і корисним.

Висновки. Вітчизняні науковці наголошують на потребі створення системи розвитку психічного здоров'я та психосоціальної підтримки ВПО, яка б сприяла організації самодопомоги, адаптації і формуванню стійкості до стресових чинників у постраждалого населення. Описані нами психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб дають підстави для порушення питання про потребу розроблення й реалізацію їхнього психологічного супроводу з метою зниження рівня негативних емоційних станів, переживань, що зможе поліпшити процес адаптації останніх у новому середовищі. Підвищення рівня психологічного здоров'я людей і суспільства в цілому має стати не тільки завданням гуманізації соціальних відносин і нормалізації якості життя внутрішньо переміщених осіб, а загалом умовою національного буття та перспектив державного розвитку. Яким би не був шлях, який обирають психологи чи активісти, будь-який внесок у зміцнення психічного здоров'я українців є неоцінним. Підтримка, яка надається вразливим групам та людям, які потребують особливої допомоги, – це крок уперед на шляху українців до міцнішого психічного здоров'я і вищого рівня добробуту, які потрібні, щоб вижити в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/112>.

2. Грицина О. М. Психологічна стійкість керівника органу охорони державного кордону як предмет досліджень. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_4.
3. Іванюк У. В., Гальків Л. І., Сенишин С. Є. Детермінологічний аналіз впливу війни на поточну резильєнтність соціально-економічної системи України. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія : Проблеми економіки та управління. 2023. Т. 7, № 1. С. 1–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VNULPP_2023_7_1_3.
4. Каменщик Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733400/2022.pdf>.
5. Клименко І. В. Морально-психологічна стійкість працівника поліції в системі його професійно важливих якостей. *Право і Безпека*. 2020. № 1. С. 19–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2020_1_4.
6. Коваль З. Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі : аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. Вип. 2. С. 14–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyo_2019_2_4.
7. Коваль З. Інформаційно-психологічна стійкість як стрижень стратегії протидії асиметричним (гібридним) війнам. *Актуальні проблеми державного управління*. 2016. Вип. 2. С. 59–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyo_2016_2_13.
8. Офіційний сайт Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. URL: <https://minre.gov.ua/>.
9. Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/>.

10. Пляка Любов. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psiologichna-stijkist.pdf>.
11. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20 жовтня 2014 року № 1706-VII (із змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>.
12. Психічне здоров'я в умовах війни : як громадські організації, підтримувані ПРООН, надають психологічну допомогу українцям. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/news/psychichne-zdorovya-v-umovakh-viyny-yak-hromadski-orhanizatsiyi-pidtrymuvani-proon-nadayut-psykholohichnu-dopomohu-ukrayintsya>.
13. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібн. для практиків соціальної сфери / Мельник Л. А. та ін.; за ред. Волинець Л. С. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
14. Романчук Олег. Психологічна стійкість в умовах війни : індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.
15. Савченко В., Шевченко І., Гура Е. Психологічна адаптація студентів до спортивної діяльності : стійкість до стресів в жіночому боксі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 1. С. 90–94. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2011_1_24.
16. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>.

17. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf.

18. Сургова С. Ю. Психологічна стійкість як складова професіограми фахівця соціальної сфери. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2016. Вип. 133. С. 212–215. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_133_52.

19. Царькова О. В., Кобзар А. О. Психологічна стійкість підлітків до кризових ситуацій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44 (1). С. 246–253. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_31).

20. Щербан Т. Д., Гоблик В. В. Психологічна стійкість у професійній діяльності економістів. *International scientific journal*. 2015. № 9. С. 186–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2015_9_43.

21. Lopushynskyi I., Mosora L., Ozminska I., Senkiv M. State policy of Ukraine on internally displaced persons : mechanisms of formation and implementation. *Координати публічного управління : електронне наукове фахове видання ІФНТУНГ*. 2023. № 1. С. 98–127.

REFERENCES

1. Apanovych, O. O. Teoretyko-metodolohichni osoblyvosti psykholohichnoi stiikosti – *Theoretical and methodological features of psychological resilience*. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/112>. [in Ukrainian]

2. Hrytsyna, O. M. (2017). Psykholohichna stiikist` kerivnyka orhanu okhorony derzhavnoho kordonu yak predmet doslidzhen` – *Psychological resilience of the head of the state border guard agency as a subject of research*. Visnyk Natsional`noi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriiia : Psykholohiia – *Bulletin of the National Academy of the State Border*

Guard Service of Ukraine. Series : Psychology. Vyp. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_4. [in Ukrainian]

3. Ivaniuk, U. V., Hal`kiv, L. I., Senyshyn, S. Ye. (2023). Determinolohichniy analiz vplyvu viiny na potochnu rezylentnist` sotsial`no-ekonomichnoi systemy Ukrainy – *Determinological analysis of the impact of war on the current resilience of the socio-economic system of Ukraine*. Visnyk Natsional`noho universytetu «Lvivs`ka politekhnika». Seriiia : Problemy ekonomiky ta upravlinnia – *Bulletin of Lviv Polytechnic National University. Series : Problems of Economics and Management*. T. 7, 1, 1–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VNULPP_2023_7_1_3. [in Ukrainian]

4. Kamenshchyk, T. (2022). Rol` i mistse psykhologichnoi dopomohy dlia vnutrishno peremishchenykh simei v umovakh voiennoho chasu – *The role and place of psychological assistance for internally displaced families in wartime*. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733400/2022.pdf>. [in Ukrainian]

5. Klymenko, I. V. (2020). Moral`no-psykhologichna stiiikist` pratsivnyka politsii v systemi yoho profesiino vazhlyvykh yakosti – *Moral and psychological stability of a police officer in the system of his/her professionally important qualities*. Pravo i Bezpeka – *Law and Security*. 1, 19–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2020_1_4. [in Ukrainian]

6. Koval`, Z. (2019). Informatsiino-psykhologichna stiiikist` osobystosti ta sotsiumu v literaturi : analiz doslidzhen` ta publikatsii – *Information and psychological resilience of personality and society in the literature : analysis of research and publications*. Aktual`ni problemy derzhavnoho upravlinnia – *Actual problems of public administration*. 2, 14–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyo_2019_2_4. [in Ukrainian]

7. Koval`, Z. (2016). Informatsiino-psykhologichna stiiikist` yak stryzhen` stratehii protydii asymetrychnym (hibrydnym) viinam – *Informational and psychological resilience as the core of the strategy for countering asymmetric (hybrid) warfare*. Aktual`ni problemy derzhavnoho upravlinnia – *Actual*

problems of public administration. 2, 59–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyo_2016_2_13. [in Ukrainian]

8. Ofitsiyni sait Ministerstva z pytan` reintehratsii tymchasovo okupovanykh terytorii Ukrainy – Official website of the Ministry of reintegration of the temporarily occupied territories of Ukraine. URL: <https://minre.gov.ua/>. [in Ukrainian]

9. Ofitsiyni sait Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy – Official website of the Ministry of health of Ukraine. URL: <https://moz.gov.ua/>. [in Ukrainian]

10. Pliaka, Liubov. Psykholohichna stiikist` ta yak yii dosiahty – *Psychological resilience and how to achieve it*. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf>. [in Ukrainian]

11. Pro zabezpechennia prav i svobod vnutrishno peremishchenykh osib – *On ensuring the rights and freedoms of internally displaced persons* : Zakon Ukrainy vid 20 zhovtnia 2014 roku № 1706-VII (iz zminamy). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>. [in Ukrainian]

12. Psykhichne zdorovia v umovakh viiny : yak hromads`ki orhanizatsii, pidtrymuvani PROON, nadaiut` psykholohichnu dopomohu ukraintsiam – *Mental health in times of war : how UNDP-supported NGOs provide psychological assistance to Ukrainians*. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/news/psykhichne-zdorovya-v-umovakh-viiny-yak-hromadski-orhanizatsiyi-pidtrymuvani-proon-nadayut-psykholohichnu-dopomohu-ukrayintsya>. [in Ukrainian]

13. Psykhosotsial`na dopomoha vnutrishno peremishchenym ditiam, yikhnim bat`kam ta simiam z dit`my zi Skhodu Ukrainy (2015) – *Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents and families with children from the East of Ukraine* : posib. dlia praktykiv sotsial`noi sfery / Mel`nyk L. A. ta in.; za red. Volynets` L. S. K. : TOV «Vydavnychy dim «Kalyta», 72 s. [in Ukrainian]

14. Romanchuk, Oleh. Psykholohichna stiikist` v umovakh viiny : indyvidual`nyi ta natsional`nyi vymir – *Psychological resilience in times of war : individual and national dimensions*. URL: https://icbt.org.ua/resilience_ukraine/. [in Ukrainian]

15. Savchenko, V., Shevchenko, I., Hura, E. (2011). Psykholohichna adaptatsiia studentiv do sportyvnoi diial`nosti : stiikist` do stresiv v zhinochomu boksi – *Psychological adaptation of students to sports activities : stress resistance in women's boxing*. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – *Sports Bulletin of Prydniprovia*. 1, 90–94. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2011_1_24. [in Ukrainian]

16. Serhiienko, N. P. Osoblyvosti psykholohichnoi stiikosti osobystosti pid chas podolannia krytychnykh sytuatsii – *Features of psychological resilience of the individual in overcoming critical situations*. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>. [in Ukrainian]

17. Spryns`ka, Z. V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib – *Psychological characteristics of internally displaced persons*. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf. [in Ukrainian]

18. Surhova, S. Yu. (2016). Psykholohichna stiikist` yak skladova profesiohramy fakhivtsiv sotsial`noi sfery – *Psychological resilience as a component of the occupational profile of a social worker*. Visnyk Chernihivs`koho natsional`noho pedahohichnoho universytetu. Seriia : Pedahohichni nauky – *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series : Pedagogical sciences*. 133, 212–215. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_133_52. [in Ukrainian]

19. Tsarkova, O. V., Kobzar A. O. (2012). Psykholohichna stiikist` pidlitkiv do kryzovykh sytuatsii – *Psychological resilience of adolescents to*

crisis situations. Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia – *Bulletin of H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*. 44 (1), 246–253. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_31). [in Ukrainian]

20. Shcherban, T. D., Hoblyk, V. V. (2015). Psykholohichna stiikist' u profesiinii diial'nosti ekonomistiv – *Psychological resilience in the professional activity of economists. International scientific journal*. 9, 186–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2015_9_43. [in Ukrainian]

21. Lopushyns'kyi, I., Mosora, L., Ozmins'ka, I., Sen'kiv, M. (2023). State policy of Ukraine on internally displaced persons : mechanisms of formation and implementation. Koordynaty publichnoho upravlinnia : elektronne naukove fakhove vydannia – *Coordinates of public administration : electronic scientific editions*. 1, 98–127. [in English]

(Одержано 7 травня 2024 року)