

РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ТА СМИСЛИ, КРИТИЧНІСТЬ МИСЛЕННЯ, ДОВІРА ДО СЕБЕ

Гурлєва Тетяна Степанівна

кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії консультативної психології та психотерапії
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Журавльова Наталія Юріївна

науковий співробітник
лабораторії консультативної психології та психотерапії
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Дослідження вітчизняних науковців показують, що російська військова агресія, безперервні бойові дії, жорстоке поводження з мирним населенням, тривожні новини у ЗМІ та вимушене переселення – все це негативним чином впливає на психоемоційний стан українців, спричинює реакції дезадаптації, страждання і психологічні розлади. Стрес-фактори війни діють на великі маси людей у суспільстві, викликаючи у багатьох із них зниження працездатності, складнощі зі спілкуванням, розгубленість, пригніченість, безпомічність, відчуття небезпеки навколишнього середовища, проблеми із здатністю до зосередження, тобто реальні ознаки психологічного травмування [11, с. 3].

Увага науковців до широкого кола аспектів вимушеного переміщення в період війни породжена гострим соціальними запитом, одним із значимих аспектів якого є розгляд питань психологічної допомоги людині в ситуації збереження психологічного здоров'я, пошуку особистісних ресурсів (Л. Карамушка, О. Кокун, С. Максименко, О. Музика, Я. Омельченко, М. Слюсаревський, Т. Титаренко, Н. Шевченко, Ю. Швалб та ін.).

Особливу увагу вітчизняних фахівців з психічного здоров'я привертає феномен *стресостійкості*, бо відповідає викликам сьогодення з його вимогами до витривалості, здатності до адаптації та розвитку в кризових умовах, спричинених війною (Л. Карамушка, М. Шпак, Ж. Дьоміна, О. Омельчук, Т. Ульянова, М. Цимбалюк, Н. Жигайло, М. Мороз, О. Сафін, Є. Потапчук, О. Міщенко та ін.). Дослідники визначають складність, багаторівневність складових поняття «стресостійкість» та розглядають означений феномен як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості (В. Корольчук), яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечує здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів (М. Шпак). Вчені

підкреслюють важливість вмінь та навичок встановлювати контроль у своєму житті над тим, що можливо контролювати на даний час, і таким чином зменшувати негативні наслідки неконтрольованих чинників (К. Коннор, Д. Девідсон). Поняття стресостійкості фахівці пов'язують зі вмінням людини поєднувати зовнішню успішну діяльність в складних психоемоційних умовах з внутрішньою рівновагою, а також здатністю відновлювати психоемоційний стан у разі його дестабілізації (Н. Журавльова, Г. Лазос, О. Романчук та ін.).

Крім виокремлених вище дослідниками аспектів стресостійкості, відзначимо також особливу значущість в умовах війни *ціннісно-смислових орієнтацій* особистості, критичності до ЗМІ, вміння жити у швидкозмінних обставинах і ситуації невизначеності (Т. Гурлева, О. Зарецька, О. Хохліна, О. Чиханцова та ін.). Ціннісно-смислові орієнтації людини формують базові основи її життєдіяльності, спрямовують активність у русло досягнення пріоритетних для неї смислів існування, забезпечують цілісність ідентичності, стабільність самосприйняття і тим самим фактично підтримують психічну стійкість людини. Відзначимо, значна кількість співвітчизників через військові події переживають екзистенційну кризу і змушені переглядати власні цінності, смисли, вивіряти їх у нових обставинах. Це дуже важливий внутрішній процес, який впливає на загальний психоемоційний стан людини. Зауважимо, що «направленість на дотримання вищих цінностей і смислів, завдячуючи яким людина усвідомлює висхідний рух свого розвитку та вдосконалення свого буття» [8, с. 48-49.], надихає, надає животворчу енергію на реалізацію своїх можливостей, проживання саме свого життя, що сприяє мужності і стійкості, підтримує загальну стресостійкість особистості.

Стресостійкість фахівці пов'язують також зі здатністю до *критичного мислення*, (С. Максименко, М. Слюсаревський, М. Смульсон та ін.) умінням не піддаватися руйнівному впливу певного типу повідомлень у соцмережах та загалом в інфопросторі, які можуть справляти негативну дію на психічну рівновагу, загальне самопочуття, здатність адекватно сприймати реальність, формувати безпечну поведінку [11]. Особливо це стосується нерозбірливого, некритичного споживання надто експресивної, маніпулятивної інформації, що може провокувати стани розгубленості, тривоги, розпачу (Т. Гурлева, Я. Коркос та ін.). Запобігти деструктивним впливам інфопростору можна наступним чином: обмежити час і кількість перегляду новин у ЗМІ, критично ставитись до повідомлень, розвивати мотивацію до розвитку себе як свідомого споживача медіаінформації, підвищувати власну медіаграмотність. Неабияке значення має спілкування людей між собою під час війни, тому особливу увагу слід звертати на якість і характер інформації, яку люди отримують один від одного, на самокритичність і критичність у її споживанні і розповсюдженні [5; 6 та ін.].

Загалом сучасні наукові дослідження свідчать, що більш стійкі до стресу інтерналі, впевнені у собі, з високим рівнем довіри до себе, з адекватною самооцінкою, самостійні та незалежні, здатні брати на себе відповідальність, 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, здатні до діалогічної взаємодії. Здебільшого стресостійкі люди спрямовані на професійну реалізацію, творче самовираження, поділяють загальнолюдські цінності, здатні до цілісного сприйняття світу, людей, себе [9; 11 та ін.]. Опанування навичками психологічної стійкості та відновлення передбачає розвиток навичок психоемоційної саморегуляції, комунікативної компетентності, турботи про себе, утримання психологічних меж, психологічної гнучкості, критичного мислення ін.

Підкреслимо важливість психоедукації у психологічній роботі з розвитку стресостійкості, а саме надання уваги таким поняттям: кризові обставини, стрес, психічне здоров'я, психотравма, ПТСР, особистісні ресурси, рефлексія, самодіагностика, життєстійкість та стресостійкість, копінг-стратегії, самодопомога, посттравматичне зростання, критичність мислення, протидія руйнівним інформаційним впливам, маніпуляціям тощо. Розуміння власних «слабких місць» стосовно психоемоційної саморегуляції, формування цілей та завдань саморозвитку у контексті збереження власного психічного здоров'я та психологічної цілісності, постійний розвиток власних ресурсів та систематична їх інтеграція у своє життя задає стратегічний вектор зміцнення стресостійкості (Т. Вовк, Н. Журавльова та ін.).

Фізичне і психологічне виживання, повноцінне функціонування людини у важких життєвих обставинах, спричинених війною, забезпечує довіра до себе, яка, за нашими даними, має позитивну достовірну кореляцію зі стресостійкістю [8; 9]. Довіру до себе, яка вселяє суб'єкту переконаність щодо потужності сили особистісних ресурсів (Л. Коломієць, Т. Кожедуб, К. Гук), саму можна вважати ресурсом розвитку і саморозвитку особистості. Довіра до себе є передумовою повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, своєю суб'єктністю, умовою самоорганізації та самоактуалізації; рівень довіри до себе є динамічним, непостійним утворенням, що забезпечує цілісність особистості, з одного боку, і розвиток, особистісні зміни – з другого (Н. Кравець). Навпаки, недовіра до себе веде до глибоких психологічних порушень, гальмує особистісний ріст, пов'язана з такими почуттями і станами, як невпевненість в собі, підозрілість, замкнутість, почуття неповноцінності, тривожність, стан песимізму, відчуття покинутості, може проявлятися в роздратованості, агресивній поведінці, депресіях, схильності до суїцидів, у неврозах, ускладнювати психоемоційний стан людини (З. Карпенко, Є. Підчасов та ін.). Недовіра до себе – це слабкість, незрілість, невключеність особистісної активності як суб'єкта, має високу кореляцію з низьким рівнем суб'єктивного контролю, залежністю, нездатністю до активного протистояння маніпулятивному впливу [4; 7].

Довіра до себе розуміється як самостійний феномен самосвідомості, вона існує в єдності з довірою до світу і виявляється у варіативному переживанні самоцінності, самоприйняття, самоприхильності, самоповаги людини у різних сферах життя (Д. Анпілова, Т. Гурлева, О. Кузьмич, Н. Савелюк, Дж. Роттер та ін.). Це важливий життєвий принцип, слідування якому дозволяє людині обирати себе, відшукуючи і реалізуючи власні можливості (А. Камю, С. К'єркегор, Ж.-

П. Сартр). Довіра до себе – властивість особистості, процес становлення якої нерозривно пов'язаний із набуттям нею зрілості (Ф. Перлз, Е. Шостром), фундаментальна особистісна характеристика, що впливає на психічне здоров'я та самоактуалізацію (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл). Довіру до себе К. Роджерс трактує як довіру до свого життєвого досвіду: якщо внутрішнє відчуття або інтуїція говорять людині про цінності чого-небудь, то в це потрібно вірити. Цей тип довіри він називає «цілісним організмичним відчуттям ситуації», на яке потрібно покладатися більше, ніж на її логічне осмислення [10, с.40]. Довіра до себе розглядається «як адекватна оцінка свого стану і поведінки, як шлях до самореалізації, саморозвитку» (І. Яворська-Ветрова), її можна також розглядати у площині асертивності, за допомогою якої «людина впевнено та наполегливо іде до своїх цілей, реалізує свої здібності, бажання та інтереси» (Я. Соловей) [1]. Такий ракурс розуміння довіри до себе ми простежуємо у своєму дослідженні, а саме – у вивченні факторів особистісного розвитку і саморозвитку цієї якості у кризових умовах життя.

Зокрема, Т. Гурлевою вивчалась самооцінка рівня довіри до себе у студентської молоді в критичних життєвих умовах під час війни, а також досліджувались суб'єктивні фактори активізації цього особистісного ресурсу [1, с.33-37]. Використовувалась техніка шкалювання, респондентам пропонувалось означити фактори впливу на розвиток довіри до себе. У дослідженні брали участь 34 студента київського гуманітарного вузу віком від 18 до 22 років. Так, для більшості опитаних респондентів довіряти собі, опиратися на себе в критичних ситуаціях під час війни є суттєвим особистісним ресурсом. В складних життєвих ситуаціях, пов'язаних з війною, юнаки і дівчата не тільки розуміють, що треба покладатися на себе, а у значній більшості на ділі довіряють собі. Втім тоді, коли виявляється низький рівень довіри, це потребує спеціальної психологічної допомоги, враховуючи те, на якому рівні особистісного розвитку, в яких соціально-економічних тощо умовах перебуває молода людина, які фактори підсилюють розвиток довіри до себе, а брак яких – послаблює цей процес.

Встановлено, серед найбільш суттєвих факторів, що впливають на рівень довіри до себе, опитаними зазначені наступні: стосунки з друзями, успіхи в навчанні, попередній особистий досвід, аналіз ситуацій, нові знання, творчість. Не менш важливими є стосунки з родиною і допомога іншим, на розвиток довіри до себе впливає віра у перемогу над агресором. Стосунки з друзями і самопізнання (я сам), рефлексія, медитаційні практики, а також спілкування з природою і заняття спортом займають дещо менший відсоток, але ці фактори неодмінно впливають на самопочуття, психоемоційну рівновагу, що позитивно діє на відчуття довіри до себе, власних можливостей долати ту або іншу ситуацію, впевненість у спроможності впоратися з психічним навантаженням. Можна припустити, що, самотійно визначаючи, аналізуючи, усвідомлюючи можливі фактори розвитку і зміцнення власної довіри до себе, юнаки вже готові брати на себе певну відповідальність, проявляти креативність у створенні і дотриманні певних умов. В такому випадку особливого значення набувають навички асертивності [1] – здатність чітко конкретизувати свій стан і зовнішні

обставини, вибір способу спілкування з собою і оточенням, ставити перед собою задачі, передбачати результати своїх рішень і дій, довіряти власному досвіду. Вказані та інші фактори активізації розвитку довіри до себе можуть бути включені в програми психологічної допомоги молоді (як студентської, так і шкільної) у розвитку і свідомому саморозвитку довіри до себе як важливого особистісного ресурсу у складних життєвих обставинах.

Здатність осмислювати пережите, інтерпретувати свої переживання і дії, пов'язуючи їх з власним минулим досвідом і планами на майбутнє – все це відновлює позитивне ставлення до власних можливостей, посилює ресурсність особистості, позитивно впливає на формування життєвих перспектив, підвищує довіру до себе і довіру до інших людей, спілкування з якими виявляється взаємопідтримуючим, продуктивним, людяним.

Перебуваючи в теперішніх загрозливих для здоров'я і фізичного існування умовах, людина може втрачати довіру до світу, людей і самої себе, а значить психологічну опору і суб'єктивну перспективу щасливого майбутнього. Високий рівень довіри до себе виявляється одним із вагомих показників особистісної зрілості, відповідальності, здатності самостійно здійснювати вибір [4; 7]. Довіра до себе, набутого досвіду, що оцінюється як такий, що розвиває власну особистість та стосунки з оточуючими і світом взагалі, охоплює прийняття людиною себе в минулому, у сьогоденні та в майбутньому. Довіра до себе по-різному може проявлятися у різних сферах діяльності, але вона впевнено характеризує ставлення до себе як до особистості, до інших людей і світу, відповідальне відношення до власних помилок і досягнень, свідомий аналіз набутого досвіду, а також намірів та планів на майбутнє [2; 4; 7].

Зазначені аспекти розвитку довіри до себе як компетентності можуть бути покладені в фундамент психологічної допомоги українцям у збереженні та розвитку довіри до себе як суб'єктної якості, особистісного ресурсу як під час війни, так і у повоєнні часи. Все це може підвищити можливості особистості у процесі посттравматичного зростання.

Пілотажне дослідження [2] показало, що на розвиток довіри до себе впливають зокрема: аналіз і оцінка власного досвіду як позитивного, життєствердного, перспективного; відповідальність за особистий вибір; довіра до інших людей в травмівній життєвій ситуації. Дослідження демонструє, що довіра до себе тісно пов'язана з довірою до інших людей. Переживання позитивного досвіду взаємодії з іншими підсилює довіру до себе і навпаки, негативний досвід спілкування може її знижувати. На довіру до інших впливає їх доброзичливе ставлення, прийняття ними рішень, які врешті-решт виявились, на думку опитаних, правильними, успішними в конкретних обставинах. В подібних випадках досвід довіри до інших підсилював довіру до самого себе як такого, що здійснив правильний вибір, прислухаючись до думок і рекомендацій певних людей чи груп.

У цілому процес формування довіри-недовіри до себе та до інших є достатньо індивідуальним, пов'язаним з певними особистісними переживаннями. Дослідження показало, що непрості обставини переміщення

створюють умови для розвитку «зрілої», скажімо «вистражданої», перевіреної у труднощах довіри, яка стає більш диференційованою в залежності від багатьох обставин, з якими людина зустрічається. Наприклад, необхідність йти на контакт заради виживання (отримання життєво важливої інформації щодо вирішення невідкладних питань, будь-якої конкретної допомоги тощо) орієнтує на розширення сфери спілкування у кризових умовах. Такий інтенсивний досвід спілкування допомагає удосконалити прояви власної довіри, а саме, вибрати ступінь довіри тій чи іншій людині, у тій чи іншій ситуації, адекватно корегувати свою довіру у залежності від мінливості обставин, переосмислення вияву і наслідків власної довіри до оточуючих [3].

Зауважимо, здатність критично оцінювати навколишні події, різноманітні інформаційні потоки посилює довіру до себе і навпаки. Довіра до себе, в свою чергу, базується на цінностях і смислах, які проходять шлях адаптації і оновлення в умовах війни. Усвідомлення значення і взаємопов'язаності цих процесів посилює здатність людини до самопідтримки та її спроможність підтримувати оточуючих, що є вкрай важливим для подолання стресу та збереження психологічного здоров'я переселенців.

У ситуаціях вимушеного переміщення важливо надавати психологічну допомогу, спрямовану на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, спираючись на які людина, яка переживає складнощі переселення, попри стреси та невизначеність майбутнього, відчувала би безздатною долати усі негаразди, будувати своє життя нових умовах як автор і творець свого буття. Особливої уваги потребує розвиток стресостійкості, усвідомлення власних цінносно-сміслових орієнтирів і дотримання їх у своєму житті, зміцнення довіри до себе, вміння спиратись на особисте критичне мислення, що є необхідним для подолання стресу, збереження психологічного здоров'я, може бути гідним орієнтиром щодо власного саморозвитку.

Описаним у даній статті дослідженням охоплено деякі важливі особистісні ресурси, врахування і розвиток яких в процесі надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам є доцільним щодо розвитку їх особистісної зрілості, відповідальності, життєстійкості, спроможності гідно відповідати на виклики життя, набувати навичок самопомоги та самопідтримки. Означені та інші психологічні ресурси, досліджені науковцями, мають розглядатися системно, у тісному взаємозв'язку, що примножує результативність розвитку кожного з них.

Список літератури

1. Асертивна взаємодія обдарованих учнів і студентів у складних життєвих ситуаціях: тези доп. учасників XVIII наук.-практ. семінару, 24 жовтня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 82 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742938/1/Тези_зб._24.10.2024.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 переміщення 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. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/14.pdf

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 всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. (Одеса, 3 липня – 13 серпня 2023 р.). Одеса, 2023. С.38-42.URL: <http://surl.li/mtwmv>

6. Гурлева Т. Я – свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. *Порадник для читача*. Київ: Каравела, 2023. 88 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735186/1/HURLIEVA_2023_poradnik.pdf

7. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С.190-196. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/31>

8. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-смилова 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 всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 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 ПТСР*: зб. тез доп. наук.-практ. конф. (Київ-Біла Церква, 30 вересня 2023 р.). Київ-Біла Церква, 2023. С. 99-103. URI: <http://surl.li/mpkqh>

10. Кузьмич О. П. Психологічні чинники розвитку довіри до себе в юнацькому віці: Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія. Запоріжжя, 2024. URL: http://phd.znu.edu.ua/page/PhD/2024/kuzmich/kuz__mich_o_disertats__ya.pdf

11. Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. *Методичні рекомендації* / Авт.: Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Л.О. Гребінь, Н.Ю. Журавльова, Л.І. Литвиненко, О.Г. Ярошенко, О.М. Слюсаренко, Ж.В. Таланова, О.М. Отич / За ред. Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової, 2024. 37 с. URL: <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>