

Синякова В. Б.,

д-р психол. наук, доцент,
професор кафедри психології,
завідувач кафедри психології,
Міжрегіональна Академія
управління персоналом, м. Київ

УДК 159.9:364.4

DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc250925.08>



ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Сучасна Україна стикається з масштабним явищем внутрішнього переміщення населення внаслідок воєнних дій. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) опинилися в умовах втрати дому, роботи, соціальних зв'язків та звичного способу життя. Це призводить до серйозних психологічних наслідків, які потребують уваги фахівців у сфері психічного здоров'я. Актуальність проблеми підкреслюють праці українських дослідників – **Н. Пов'якель, Т. Яценко, Л. Найдьонової**, а також зарубіжних науковців – **R. Lazarus, V. Frankl, J. Berry**, що вивчали стрес, травму та соціокультурну адаптацію.

Нашою метою є аналіз основних психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб, виявлення чинників, що ускладнюють або сприяють їхній адаптації та окреслення можливих напрямків психологічної допомоги й підтримки.

Проблема внутрішньо переміщених осіб в Україні є однією з найактуальніших у сучасних соціально-психологічних дослідженнях. Вимушене переселення супроводжується втратою дому, роботи, звичного середовища та соціальних зв'язків, що створює значне психоемоційне навантаження. Це призводить до появи специфічних психологічних особливостей, які проявляються у сфері емоцій, мислення, поведінки та соціальної взаємодії. Узагальнення результатів досліджень українських і зарубіжних науковців дає можливість окреслити типові труднощі ВПО. Зокрема труднощі *емоційно-афективної сфери*. Для більшості переселенців характерним є підвищений рівень тривожності та страху, пов'язаних як із пережитою небезпекою, так і з невизначеністю майбутнього. Страх втрати близьких, житла чи роботи посилюється відчуттям нестабільності та залежності від зовнішніх обставин. У своїх роботах Б. Лазарус і С. Фолкман наголошували на ролі стресових чинників у формуванні тривожних і депресивних проявів, а також на механізмах подолання стресу через копінг-стратегії [6, с. 74]. Українські дослідження О. Бондаренко, І. Козуб вказують на поширеність депресивних станів та емоційного виснаження серед ВПО [2, с. 25]. Окрім тривожності й депресії, частими є емоційні коливання, дратівливість,

апатія, втрата інтересу до життя, що знижують здатність до активної соціальної адаптації. Значна частина переселенців відчуває почуття провини – за залишений дім, неможливість забезпечити стабільність для дітей чи літніх батьків, що ще більше посилює внутрішню напругу.

Хронічний стрес негативно впливає на когнітивні особливості ВПО. Переселенці часто відзначають труднощі з довготривалим запам'ятовуванням інформації, проблеми зі сном, що поглиблюють когнітивне виснаження. Дослідження А. Бека та його когнітивної теорії депресії підтверджують, що стрес і травма формують песимістичне сприйняття майбутнього, а негативні установки ("я нічого не можу змінити", "моє життя втратило сенс") закріплюються у свідомості [7, с. 36]. У мисленні переселенців нерідко домінує "тут-і-зараз" підхід, спрямований виключно на задоволення базових потреб – житла, безпеки, харчування. Довгострокові цілі й плани відсуваються на другий план. В умовах невизначеності майбутнє часто сприймається як загрозове, що знижує упевненість у власних силах і можливостях.

В поведінковій прояві ВПО спостерігається як тенденція до соціальної ізоляції та уникання нових контактів, так і, навпаки, підвищена активність, спрямована на пошук роботи, житла, нових соціальних ролей. Цей контраст пояснюється різним рівнем психологічної стійкості та ресурсів. У деяких випадках відчуття залежності від допомоги держави чи волонтерів знижує суб'єктивне відчуття контролю над власним життям, що може призводити до пасивності та очікувальної позиції. Водночас у людей з високим рівнем життєстійкості виникає прагнення до самореалізації, професійної перебудови, відновлення соціального статусу навіть у нових умовах.

Адаптація ВПО значною мірою залежить від того, як їх приймає нове соціальне оточення. Дослідження міжкультурної адаптації J. Berry показують, що успішна інтеграція знижує рівень стресу та сприяє формуванню нової соціальної ідентичності [9, с. 67]. У випадку відторгнення чи дискримінації можуть розвиватися відчуття ізоляції, зневіра та вторинна травматизація. Соціальна підтримка – сімейна, дружня, громадська, волонтерська – виступає найважливішим захисним чинником. Українські дослідження підтверджують, що підтримка громади та можливість відчувати себе частиною колективу знижують ризик дезадаптації [5, с. 47]. Попри складні обставини, багато переселенців демонструють високий рівень життєстійкості. Концепція *resilience*, яку розробляли А. Антонівський, Е. Вернер, пояснює здатність людини долати кризові обставини та зберігати психологічне здоров'я [10, с. 82].

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб є багатовимірними й охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери. Вони

формується під впливом як травматичного досвіду, так і ресурсів, доступних людині в нових умовах. Як наголошують Н. Пов'якель, Л. Найдьонова, J. Berry, успішна інтеграція можлива лише за умов психологічної підтримки, соціальної допомоги та розвитку внутрішніх ресурсів особистості [3, с. 35].

Узагальнюючи, психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб – це багатшаровий феномен, який важко звести до окремих симптомів. Його розуміння потребує спільних зусиль психологів, соціологів, кризових інтервенцістів і медиків. Майбутня робота з данною соціальною категорією може бути зосереджена на: профілактиці хронічного стресу серед ВПО; розвитку сервісів психологічної допомоги, медико-психологічному супроводі дітей та підлітків; міжсекторальному підході (психологія, регіональна політика, правозахисна діяльність, соціологія).

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості у кризових ситуаціях : навч. посіб. – Київ : Либідь, 2011. – 304 с.
2. Козуб І. М. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб // Актуальні проблеми психології. – 2017. – Т. 4. – Вип. 15. – С. 112–120.
3. Пов'якель Н. І., Найдьонова Л. А. Психологічна підтримка постраждалих в умовах воєнного конфлікту : метод. рек. – Київ : Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2015. – 64 с.
4. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція : теорія та практика. – Київ : Главник, 2008. – 456 с.
5. Karamushka L., Tokareva N. Social and psychological support for internally displaced persons in Ukraine // Psychological Journal. – 2020. – Vol. 6 (2). – P. 45–53.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York : Springer, 1984. – 456 p.
7. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York : Penguin, 1979. – 356 p.
8. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. – Boston : Beacon Press, 2006. – 184 p.
9. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation // Applied Psychology. – 1997. – Vol. 46 (1). – P. 5–34.
10. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco : Jossey-Bass, 1987. – 218 p.
11. Werner E. E., Smith R. S. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. – Ithaca : Cornell University Press, 1992. – 272 p.