

УДК 159.923:314.151.3-054.73

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>**Маргарита КУДІНОВА**

кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри загальної та практичної психології, комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради,
kudinovamargarita@khnnra.edu.ua
ORCID: 0000-0002-0599-4708

Дарія КОЖАНОВА

здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, kozanovaddd@gmail.com
ORCID: 0009-0001-0904-6166

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Актуальність дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні зумовлена масштабною цю явища та його вагомим впливом на життя українського суспільства. Станом на початок 2024 року в Україні офіційно зареєстровано 4,9 млн ВПО, що підкреслює нагальність вивчення психологічних проблем цієї категорії населення.

Дослідження спрямоване на здійснення ґрунтовного огляду та узагальнення наявних теоретичних підходів, концепцій та емпіричних даних стосовно психологічних проблем, викликів та специфічних рис, притаманних ВПО, які зазнали вимушеного переселення внаслідок російсько-української війни.

У роботі використано комплекс теоретичних методів, включаючи теоретичний аналіз наукової літератури, систематизацію, SWOT-аналіз, узагальнення, порівняльний аналіз та синтез. Ці методи дозволили всебічно дослідити психологічні особливості ВПО, упорядкувати їх за різними сферами особистості, визначити сильні і слабкі сторони, можливості та загрози.

Вперше здійснено комплексний аналіз психологічних особливостей ВПО з використанням SWOT-аналізу, що дозволило систематизувати та узагальнити наявні дані. Розроблено структуровану таблицю психологічних особливостей ВПО, яка охоплює мотиваційну, когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Дослідження виявило, що вимушене переселення має комплексний вплив на особистість ВПО, які стикаються з низкою психологічних проблем, включаючи зниження самооцінки, когнітивні порушення, емоційну нестабільність та труднощі в соціальній адаптації, що може призвести до кризи ідентичності. Водночас, ВПО демонструють певні сильні сторони, зокрема здатність до адаптації в нових умовах та потенціал для особистісного зростання. SWOT-аналіз розкрив не лише слабкі сторони та загрози, але й можливості для розвитку та адаптації ВПО. Розуміння цих психологічних особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки ВПО, які мають враховувати комплексний характер впливу вимушеного переселення на особистість при плануванні та реалізації програм психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, вимушене переселення, адаптація, криза ідентичності, психоемоційний стан, соціальна інтеграція.

Marharyta Kudinova, Dariia Kozhanova. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS: THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM

The relevance of studying the psychological characteristics of internally displaced persons (IDPs) in Ukraine arises due to the scale of this phenomenon and its significant impact on the life of Ukrainian society. As of the beginning of 2024, 4.9 million IDPs were officially registered in Ukraine, which emphasizes the urgency of studying the psychological problems of this population category.

The study aims to provide a thorough review and synthesis of existing theoretical approaches, concepts and empirical data on psychological problems, challenges and specific features inherent in IDPs who have been internally displaced as a result of the Russian-Ukrainian war.

The study used a set of theoretical methods, including theoretical analysis of scientific literature, systematization, SWOT analysis, generalization, comparative analysis and synthesis. These methods made it possible to comprehensively study the psychological characteristics of IDPs, organize them into different areas of personality, identify strengths and weaknesses, opportunities and threats.

For the first time, a comprehensive analysis of the psychological characteristics of IDPs using SWOT analysis was carried out, which allowed to systematize and summarize the available data. A structured table of psychological characteristics of IDPs was developed, which covers the motivational, cognitive, emotional and behavioral spheres of personality.

The study found that forced displacement has a complex impact on the personality of IDPs, who face a number of psychological problems, including lowered self-esteem, cognitive impairment, emotional instability and difficulties in social adaptation, which can lead to an identity crisis. At the same time, IDPs demonstrate certain strengths, including the ability to adapt to new conditions and the potential for personal growth. The SWOT analysis revealed not only weaknesses and threats, but also opportunities for IDPs' development and adaptation. Understanding these psychological characteristics is critical for

the development of effective IDP support strategies, which should take into account the complex nature of the impact of forced displacement on the individual when planning and implementing psychological assistance and social adaptation programs.

Key words: *internally displaced persons, forced resettlement, adaptation, identity crisis, psycho-emotional state, social integration.*

Постановка проблеми. Вимушене внутрішнє переміщення є однією з гострих проблем сучасної України, спричинене війною. Унаслідок анексії Автономної Республіки Крим, тимчасової окупації частин територій Донецької, Луганської, Запорізької, Харківської, Херсонської областей з'явилась велика кількість осіб, які змушені залишити місця свого постійного проживання та переселитися до інших регіонів України. За інформацією Міністерства соціальної політики України станом на початок 2024 року в Україні офіційно зареєстровано 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Внутрішньо переміщеною особою в Україні вважається громадянин, іноземець, або особа без громадянства, що законно перебуває на території України та була змушена покинути своє звичне місце проживання, в результаті, або задля уникнення наслідків військового конфлікту, порушень прав людини, окупації чи у випадку виникнення надзвичайної ситуації. Внутрішньо переміщені особи не перетинають міжнародно визнаний державний кордон, а залишаються на території України [3, с. 43].

Серед факторів вимушеного переселення, які становлять загрозу безпеці громадян, виокремлюють:

- соціальні зіткнення із застосуванням насильства (включає фізичні напади, погрози, дискримінацію та інші форми переслідування);

- переслідування за національною, політичною, релігійною та іншою ознакою (виявляється у різних формах, таких як обмеження доступу до працевлаштування, освіти, соціального захисту та інших можливостей);

- зміна політичної ситуації або політичного ладу (включає воєнні конфлікти, збройні сутички, а також політичні переслідування або репресії);

- природні та антропогенні катастрофи [1, с. 137].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з численними викликами та труднощами, зазнаючи значного психологічного навантаження. Вимушене переселення, руйнування звичного способу життя, втрата майна, соціальних зв'язків та перспектив на майбутнє – усе це створює сприятливі умови для виникнення різноманітних психологічних проблем серед ВПО.

Е. Михлюк та І. Логовський вимушену міграцію характеризують як екстремальну та кризову ситуацію. Подібно до будь-якої іншої кризової ситуації, вимушена міграція призводить до глибокої та часто незворотної трансформації внутрішньої структури особистості переселенців, впливаючи на їхні цінності, патерни поведінки, мотиви, життєві цілі тощо. Людина, змушена приймати рішення про виїзд з історичної батьківщини, опиняється в кризових умовах, адже за одну мить зруйноване звичне життя, а чіткі орієнтири для подальшого розвитку подій майбутнього відсутні. Науковці додають, що вимушене переселення є складною життєвою ситуацією, що травмує психіку як самим процесом міграції, так і умовами нового соціокультурного середовища, яке висуває власні вимоги до адаптації особистості. Вимушену міграцію можна віднести до екстремальних ситуацій, оскільки перед людиною постає проблема виживання та постійна боротьба з надзвичайно складними життєвими обставинами. Через те, що життєва ситуація переселенців руйнує колишні, звичні форми взаємодії з навколишнім середовищем, біженцям доводиться не лише формувати в собі нові цінності, переконання та моделі поведінки, характерні для нового оточення, а й знаходити в собі сили відмовитися від попередніх [6, с. 105–106].

Проте, незважаючи на масштабність цього явища та його вагомий вплив на життя українського суспільства, психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб досі залишаються недостатньо вивченими. Глибоке розуміння емоційних станів, копінг-стратегій та адаптаційних можливостей ВПО має вирішальне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та соціальної реінтеграції цієї вразливої категорії населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблеми ВПО вивчалась як вітчизняними так і зарубіжними науковцями. Зокрема, у працях вітчизняних науковців досліджувались такі аспекти: особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини) (В. Педоренко), психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (Е. Михлюк та І. Логовський), особливості інтеграції та адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових територіальних громадах (Ю. Каплан), внутріш-

ньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів (М. Логвинова), особливості адаптації дітей вимушених переселенців (О. Ємчик), особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб (А. Голотенко), психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми (Л. Мельник), особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб (О. Семікіна, В. Федченко, І. Явдак, О. Череднякова, С. Волкова), особливості психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб і вимушених переселенців (Ю. Алябіна), проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів (Н. Шиліна), трансформація ідентичностей внутрішньо переміщених осіб у процесі їх соціокультурної адаптації та інтеграції у нові територіальні громади (О. Газізова).

Грунтовний внесок у дослідження проблем внутрішньо переміщених осіб зроблено у монографії В. Кердивара і В. Христенка «Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту». У своїй роботі автори розглядають психологічні особливості ВПО зі сходу України, що виникли внаслідок збройного конфлікту між Україною та Росією, включаючи поняття синдрому жертви, його характеристик, методи діагностики та фактори, які провокують його виникнення [4, с. 46].

Психологічний вплив примусового переміщення також вивчали зарубіжні науковці R. Redfield, R. Linton, M. Herskovits. Проведене дослідження виявило, що у ВПО частіше спостерігаються тривожні розлади, невпевненість у собі, фобії, зловживання психоактивними речовинами, депресія та суїцидальні думки [13, с. 30]. Дані дослідження L. Horowitz, S. Strack підтверджують свідчення про те, що поширеність психічних розладів серед переміщених осіб вища, ніж серед корінного населення [12, с. 83].

Незважаючи на значну увагу дослідників до різноманітних аспектів, пов'язаних з ВПО (життєстійкість, адаптація та інтеграція в нових територіальних громадах, психосоціальне благополуччя, емоційний стан, психічне здоров'я, трансформація ідентичності тощо) все ще недостатньо висвітленим залишається питання узагальнення та систематизації існуючих знань щодо психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб.

Мета статті: здійснити ґрунтовний огляд та узагальнення наявних теоретичних підходів, концепцій та емпіричних даних стосовно психологічних проблем, викликів та

специфічних рис, притаманних категорії внутрішньо переміщених осіб, які зазнали вимушеного переселення внаслідок російсько-української війни.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури використано з метою ґрунтовного вивчення існуючих теоретичних підходів, концепцій та емпіричних даних стосовно психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб. Метод систематизації використано для упорядкування психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб за різними сферами (мотиваційна, когнітивна, емоційна, поведінкова). SWOT-аналіз було застосовано для визначення сильних і слабких сторін, можливостей та загроз стосовно психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб. Метод узагальнення використано з метою узагальнення наявних даних про психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Порівняльний аналіз – порівнювалися результати досліджень різних авторів щодо психологічних проблем внутрішньо переміщених осіб. За допомогою методу синтезу на основі аналізу різних джерел було синтезовано цілісне уявлення про психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу. Розпочнемо виклад матеріалів дослідження з розгляду думки В. Кердивара і В. Христенка про те, що внутрішньо переміщені особи стикаються з комплексом психологічних труднощів гендерно-вікового змісту. Серед загальних проблем, що впливають на всіх членів сім'ї, варто відзначити втрату перспектив на майбутнє та розбалансованість, що виникає внаслідок невизначеності щодо подальшого життя. Чоловіки, що пережили внутрішнє переміщення, часто відчують почуття провини та емоційні труднощі, такі як агресивність та тривога. Внутрішньо переміщені жінки стикаються з психологічними проблемами, включаючи травматичний досвід, відповідальність за сім'ю та соціальні зміни. Діти, що зазнали вимушеного переміщення переживають широкий спектр психологічних проблем, включаючи травматичні переживання, низьку стресостійкість, труднощі з емоційною регуляцією, соціальні проблеми тощо [4, с. 71].

Вище згадані дослідники припускають, що усі аспекти особистості (мотиваційна, когнітивна, емоційна та поведінкові сфери) при вимушеному переселенні піддаються впливу. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня домагань особистості, самооцінка характеризується нестабільністю, індивід стикається з виникненням екзистен-

ційних проблем, внаслідок чого можлива втрата інтересу до життя. У когнітивній сфері особистості можливе погіршення таких пізнавальних процесів як: увага, пам'ять, мислення. Для емоційної сфери можливі зміни, які проявляються в емоційній байдужості, апатичному стані та агресивності. У поведінковій сфері можливе ускладнення у встановленні позитивних соціальних взаємодій. Внаслідок вимушеного переселення дані порушення в комплексі можуть сприяти виникненню кризи ідентичності, яка може виражатись глибокою трансформацією змін структури особистості [4, с. 67].

Варто також звернути увагу на той факт (відповідно до досліджень В. Педоренка), що серед психоемоційних проблем ВПО часто спостерігаються симптоми стресу та стресових розладів, стани фрустрації, агресії, невпевненості та ригідності, а також почуття сорому та провини [7, с. 6].

На думку З. Спринської внутрішньо переміщені особи часто стикаються з психологічними проблемами, пов'язаними з пережитим стресом та вимушеним переселенням. З цієї причини авторка здійснила наукове дослідження, яке виявило, що для ВПО характерні такі особливості: сором'язливість, депресивність, невротичність, стресові реакції, уникаюча поведінка, депресивні та тривожні стани, невпевненість, труднощі в соціальній взаємодії, апатія та швидка втомлюваність, занижена самооцінка, низька опірність до стресу. Також, особи, що зазнали переміщення мають схильність до підвищеного рівня психопатизації, що сприяє імпульсивній поведінці. ВПО можуть ігнорувати соціальні норми, зневажливо ставитись до думок оточення, бути егоцентричними та відчувати труднощі в адаптації [9, с. 56].

Доповнюючи вищесказане про психоемоційний стан ВПО, зазначимо, що у таких осіб спостерігаються емоційні стани, як страх, тривога та відчуття безвиході. Відчуття тривоги, що супроводжує переселенців від моменту переміщення, може тривати протягом довгого часового періоду і зумовлене дезорієнтацією та невизначеністю. Для осіб з підвищеним рівнем тривоги характерні когнітивні викривлення, що проявляються у наданні песимістичної оцінки власних перспектив та життєвих подій, почуті власної неповноцінності та очікуванні негативної оцінки з боку оточення [4, с. 65].

В контексті нашого дослідження заслуговує на увагу думка С. Волошина. Відповідно до якої у багатьох ВПО спостерігається зниження рівня самооцінки та рівня дома-

гань, а також тривожність, пасивність, сумнів щодо ефективності власних здібностей і сильне небажання брати участь у соціалізації [2, с. 75].

Доречно буде додати точку зору О. Солдатової, згідно якої ситуація вимушеного переміщення може сприяти розвитку психічних порушень, серед яких: невроз, депресія, психастенія, параноїдальний та шизоїдний стани. Для осіб які зазнали переміщення може бути притаманне відчуття незадоволеності новими умовами проживання та оточенням. Подібний стан спричиняє прогресування почуття пригнічення, апатії та безсилля [8, с. 81].

Додатково слід зазначити, що ймовірність розвитку депресії у ВПО залежить від генетичної схильності до депресивних розладів, кількості та тривалості негативних подій у житті, а також від рівня соціальної підтримки. Вимушене переміщення, що викликане низькою негативних факторів, може призвести до виникнення суїцидальних намірів. Травматичні події, відсутність зв'язків з новою громадою, низький рівень матеріального забезпечення, втрата соціально-економічного статусу та відчуття самотності значно збільшують ризик суїцидальних намірів [4, с. 69].

Логічно продовжити дослідження аналізом особливостей адаптації ВПО. Дослідження психологічної адаптації українських переселенців, спричинене травматичними подіями війни, дало змогу О. Котух ідентифікувати ключові стресові фактори міграції. Серед цих факторів основними є непередбачуваність, спонтанність, невизначеність та травматичність. Ці фактори призводять до емоційного дискомфорту, що проявляється у відчутті розгубленості та безпорадності, тривозі та страху за майбутнє, відчутті втрати та туги за домом і близькими, стану ізольованості та самотності [5, с. 58].

Процес адаптації для вимушених переселенців відбувається значно складніше ніж для тих хто залишив місце свого проживання добровільно. Це пов'язано з тим, що вимушена міграція впливає на світогляд та зачіпає ідентичність особистості. Також відбувається переосмислення соціальних настанов та ціннісних орієнтирів. Більшість людей які потрапили в таку ситуацію, відчувають дезадаптованість, це проявляється у пригніченому настрої, прагненні до захисту, перекладанні відповідальності та уникненні реальних проблем [10, с. 64].

У продовження цієї думки, важливо зауважити, що адаптація до нового соціокультурного середовища, часто супроводжується не

лише погіршенням психічного самопочуття, а також призводить до суттєвих змін ідентичності особистості. Вимушена міграція має екстремальний вплив на людину, адже характеризується ситуаціями, що призводять до психологічного дискомфорту та погіршення емоційного стану, тривалою адаптацією до нових умов, обмеженням та ізоляцією, що може спричинити виникнення кризи ідентичності, пов'язаної з неприйняттям та складністю стати частиною нового суспільства. Примусове переселення може спричинити почуття неповноцінності, що може призвести до руйнування світогляду та основних структур особистості. Ступінь змін ідентичності залежить від різноманітних факторів: можливостей самореалізації, економічної та політичної ситуації, відношення місцевого населення, індивідуальних особливостей ВПО та наявності соціальної підтримки [4, с. 66].

У розвиток попередньої думки, доцільно навести тлумачення кризи ідентичності О. Солдатової. Криза ідентичності – це стан, коли людина втрачає відчуття самої себе і розуміння своєї ролі у світі. Внаслідок пережитих травмуючих подій руйнується основа ідентичності, що призводить до зниження самооцінки, складностей у визначенні цінностей, цілей та ролі у житті. Відбувається трансформація картини світу, що формується з народження, і включає широкий спектр уявлень, поглядів, переконань, зв'язків. Ключовим фактором, що сприяє успішній адаптації людини до нового соціального середовища після вимушеного переміщення, є подолання кризи ідентичності [10, с. 81].

Наступним кроком нашого аналізу буде розгляд проблеми самотності ВПО. Н. Шиліна зазначає, що стан внутрішньо переміщених осіб характеризується високим рівнем реактивної тривожності, відсутністю можливостей для самовираження, а також високим рівнем самотності [11, с. 31]. Аналогічної думки додержується З. Спринська. Науковиця стверджує, що самотність є серйозною проблемою для більшості ВПО. Їх поведінка демонструє одноманітність, часто обмежуючись у межах заданих ролей. Такі особи виявляють внутрішню зосередженість, недовіру, та схильність до похмурих думок і панічного страху стосовно свого здоров'я. До того ж ВПО схильні відчувати високий рівень тривоги через зміну умов життя. Високий рівень тривоги може призвести до почуття страху, надмірного хвилювання та розвитку невротичних звичок. У новому оточенні переміщені особи можуть відчувати безпеку, але відсутність

матеріальних ресурсів та соціальної взаємодії може викликати почуття тривоги [9, с. 55].

У розвиток попередньої думки доцільно додати, що за результатами наукових розвідок О. Котух і В. Кердивара вимушене переселення, що відбувається під час воєнних дій, призводить до деструктивного впливу не лише на психічне, а й на фізичне здоров'я особистості. Часто у постраждалих відбувається загострення хронічних захворювань та з'являються симптоми стану посттравматичного стресу, ускладнюючи процес адаптації до нових умов життя [4, с. 69; 5, с. 58].

Ми погоджуємося з думкою дослідників, що ВПО в Україні стикаються з комплексом психологічних проблем, які мають гендерно-вікові особливості та охоплюють усі аспекти особистості (мотиваційна, когнітивна, емоційна та поведінкові сфери). Узагальнивши вищевикладений матеріал, ми виділили наступні психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб (таблиця 1).

Наведений аналіз доводить, що внутрішньо переміщені особи 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.

Узагальнюючи наведену інформацію та застосовуючи метод SWOT-аналізу, ми визначили сильні сторони, слабкі сторони, можливості та загрози ВПО (таблиця 2).

SWOT-аналіз психологічних особливостей ВПО розкриває складну картину викликів та можливостей, з якими вони стикаються. Незважаючи на значні труднощі та потенційні загрози, важливо акцентувати увагу на сильних сторонах ВПО, які можуть стати основою для їхньої успішної адаптації та особистісного зростання.

Ключовою сильною стороною ВПО є їхня здатність до адаптації в нових умовах. Ця риса, сформована внаслідок пережитого

Таблиця 1

Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб

Мотиваційна сфера	<ul style="list-style-type: none"> - зниження рівня домагань особистості - нестабільна самооцінка - виникнення екзистенційних проблем - можлива втрата інтересу до життя - зниження рівня самооцінки та рівня домагань
Когнітивна сфера	<ul style="list-style-type: none"> - погіршення пізнавальних процесів (увага, пам'ять, мислення) - когнітивні викривлення (песимістична оцінка перспектив та життєвих подій) - почуття власної неповноцінності - очікування негативної оцінки з боку оточення
Емоційна сфера	<ul style="list-style-type: none"> - емоційна байдужість - апатичний стан - агресивність - стрес та стресові розлади - фрустрація - невпевненість - почуття сорому та провини - депресивність - невротичність - тривожність - страх - відчуття безвиході
Поведінкова сфера	<ul style="list-style-type: none"> - ускладнення у встановленні позитивних соціальних взаємодій - унікаюча поведінка - труднощі в соціальній взаємодії - швидка втомлюваність - схильність до імпульсивної поведінки - ігнорування соціальних норм - егоцентричність - труднощі в адаптації - пасивність - прагнення до захисту - перекладання відповідальності - уникнення реальних проблем

*Джерело: систематизовано авторами на основі [1–15].

Таблиця 2

SWOT-аналіз психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб

Сильні сторони	Слабкі сторони
<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність до адаптації в нових умовах. 2. Потенціал для особистісного зростання через подолання труднощів. 3. Можливість переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів. 4. Розвиток стресостійкості внаслідок пережитого досвіду. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічна травматизація. 2. Зниження самооцінки та рівня домагань. 3. Емоційна нестабільність (тривога, депресія, агресія). 4. Труднощі у соціальній адаптації та взаємодії. 5. Когнітивні порушення (погіршення уваги, пам'яті, мислення). 6. Криза ідентичності. 7. Високий рівень самотності.
Можливості	Загрози
<ol style="list-style-type: none"> 1. Отримання психологічної допомоги та підтримки. 2. Інтеграція в нове соціокультурне середовище. 3. Набуття нових соціальних зв'язків. 4. Можливості для самореалізації в новому місці проживання. 5. Розвиток навичок подолання стресу та адаптації. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ризик розвитку хронічних психічних розладів. 2. Соціальна ізоляція та маргіналізація. 3. Втрата професійних навичок та соціального статусу. 4. Ризик суїцидальної поведінки. 5. Погіршення фізичного здоров'я внаслідок психологічного стресу. 6. Труднощі у встановленні довготривалих соціальних зв'язків. 7. Ризик міжпоколінної передачі травматичного досвіду.

*Джерело: розроблено авторами.

досвіду, може стати потужним ресурсом для подолання труднощів та успішної інтеграції в нове середовище. Крім того, досвід вимушеного переселення створює унікальну можливість для переосмислення життєвих цінностей та пріоритетів, що може призвести до значного особистісного зростання.

Важливо відзначити, що труднощі, з якими стикаються ВПО, можуть сприяти розвитку їхньої стресостійкості. Ця навичка є надзвичайно цінною не лише для подолання поточних проблем, але й для майбутнього життя в цілому.

Зосередження на цих сильних сторонах може допомогти ВПО ефективніше використовувати наявні можливості, такі як отримання психологічної допомоги, інтеграція в нове соціокультурне середовище та самореалізація.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Вивчення психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб в Україні виявляє комплексний і багатоаспектний вплив вимушеного переселення на їхню особистість. Цей вплив охоплює всі ключові сфери: мотиваційну, когнітивну, емоційну та поведінкову.

Аналіз показує, що ВПО стикаються з низкою психологічних проблем, включаючи зниження самооцінки, когнітивні порушення, емоційну нестабільність та труднощі в соціальній адаптації. Ці проблеми можуть призвести до кризи ідентичності, яка суттєво

ускладнює процес інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Однак, незважаючи на значні труднощі, ВПО демонструють і певні сильні сторони. Зокрема, здатність до адаптації в нових умовах, потенціал для особистісного зростання та можливість переосмислення життєвих цінностей. Ці аспекти можуть стати основою для успішного подолання викликів та інтеграції в нове середовище.

SWOT-аналіз психологічних особливостей ВПО розкриває не лише слабкі сторони та загрози, але й можливості для розвитку та адаптації. Важливо зосередити увагу на цих можливостях, таких як отримання психологічної допомоги, набуття нових соціальних зв'язків та самореалізація в новому місці проживання.

Розуміння цих психологічних особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій підтримки ВПО. Необхідно враховувати комплексний характер впливу вимушеного переселення на особистість при плануванні та реалізації програм психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці та емпіричній перевірці ефективності комплексної програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, спрямованої на подолання виявлених психологічних проблем та сприяння успішній соціальній адаптації й інтеграції в нові громади.

Література:

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 136–141.
2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
3. Голубовська І. О., Леута О. І., Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський глумачний словник. Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. 100 с.
4. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.
5. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2023. Вип. 1. С. 56–61.
6. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. № 1(7). С. 105–117.
7. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.
8. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб: матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 80–83.
9. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50–56.
10. Тітарь І. О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. Соціологія. № 4 (59). Київ : «Український соціум», 2016. С. 57–68.

11. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та поселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 2. С. 30–36.
12. Handbook of interpersonal psychology: theory, research, assessment and therapeutic interventions / Edited by L.M. Horowitz, S. Strack. New York: Wiley&Sons. 2011. 649 p.
13. Redfield R., Linton R., Herskovits M.J. Memorandum on the study of acculturation. American Anthropologist. 1936. 150 p.