



ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ТА ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Химченко Олена, Погорелова Анастасія

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Анотація

Актуальність дослідження емоційного стану ВПО зумовлена необхідністю розробки ефективних механізмів психологічної підтримки та соціальної адаптації переселенців. Вивчення емоційних реакцій та психологічних станів ВПО дозволяє краще розуміти потреби цієї вразливої категорії населення та створювати відповідні програми допомоги.

Метою дослідження є комплексний аналіз чинників та структури емоційних станів внутрішньо переміщених осіб в Україні та розробка рекомендацій щодо оптимізації психологічної допомоги цій категорії населення.

Методологія. У дослідженні використані теоретичні методи (аналіз, узагальнення та систематизація) та психодіагностичні методики: 1) Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI); 2) Шкала депресії Бека (BDI-II); 3) Опитувальник травматичного стресу (ОТС); 4) Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т. І. Балашової); 5) Методика "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф (адаптована Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенком).

Результати. Емпіричне дослідження емоційного стану ВПО виявило високий рівень тривожності у 65% респондентів, депресивні настрої у 41% та симптоми посттравматичного стресового розладу у 28% опитаних. При цьому встановлено, що інтенсивність негативних емоційних станів залежить від низки чинників: тривалості перебування у статусі ВПО, наявності соціальної підтримки, матеріального становища, віку, стану здоров'я та індивідуальних психологічних особливостей.

Висновки. Встановлено, що психологічні реакції на переміщення мають складну структуру і включають як негативні (тривога, страх, депресія, гнів), так і позитивні (надія, полегшення, вдячність) емоційні стани. Важливим теоретичним висновком є розуміння динамічного характеру емоційних станів ВПО, які змінюються у процесі адаптації до нових умов життя. Розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки ВПО з урахуванням особливостей їхнього емоційного стану.

Ключові слова: внутрішньо переміщена особа, негативні та позитивні емоційні стани, психологічні реакції, чинники емоційних станів.

Актуальність

Збройний конфлікт, який триває в Україні з 2014 року і значно загострився з лютого 2022 року, призвів до масштабного внутрішнього переміщення населення. За даними Міжнародної організації з міграції, станом на 2025 рік кількість



внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні становить понад 5 мільйонів людей, серед них 45% внутрішньо переміщених осіб стикаються з труднощами у працевлаштуванні, 52% потребують рішень щодо житла, 34% мають обмежений доступ до соціальних послуг, а 28% вказують на проблеми з доступом до медичних послуг (Міжнародна організація з міграції, 2024).

Дослідження Голотенко та Удовенко (2023) показало, що 67% внутрішньо переміщених осіб пережили психологічну травму, пов'язану з досвідом війни; 43% сприймають своє перебування як тимчасове, що ускладнює інтеграцію. Отже, вимушене переселення суттєво впливає на психоемоційний стан людей, які опинилися в нових умовах життя, часто втративши домівки, роботу, соціальні зв'язки та відчуття стабільності (Голотенко @ Удовенко, 2023: 28).

Значущість дослідження емоційного стану ВПО зумовлена необхідністю розробки ефективних механізмів психологічної підтримки та соціальної адаптації переселенців. Вивчення емоційних реакцій та психологічних станів ВПО дозволяє краще розуміти потреби цієї вразливої категорії населення та створювати відповідні програми допомоги.

Аналіз сучасного стану проблеми свідчить про значний інтерес науковців до різних аспектів психологічного благополуччя ВПО. Вітчизняні дослідники (Титаренко Т.М., Максименко С.Д., Пінчук І.Я., Козинцева О.І.) здійснили вагомий внесок у вивчення психологічних наслідків вимушеного переселення. Зарубіжні науковці (Porter M., Haslam N., Steel Z., Silove D.) досліджували чинники, що впливають на психічне здоров'я біженців та переміщених осіб у різних країнах світу. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міжнародної організації з міграції підтверджують високий рівень психоемоційних розладів серед ВПО.

Хараджи та Труніна (2023) відзначають, що в умовах вимушеного переселення та інших травматичних подій часто розвиваються такі негативні емоційні стани, як тривога, депресія, емоційне виснаження, апатія, агресія, фрустрація, що значно ускладнюють процеси адаптації та соціальної інтеграції (Хараджи @ Труніна, 2023: 795). Автори підкреслюють, що тривалі негативні емоційні стани можуть призводити до формування психічних розладів, зокрема, тривожних і депресивних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), розладів адаптації тощо.

Тюріна та Солохіна (2022), аналізуючи зарубіжні дослідження впливу військових конфліктів на психічне здоров'я, звертають увагу на те, що емоційні стани людей у кризових ситуаціях часто характеризуються високою динамічністю та мінливістю (Тюріна @ Солохіна, 2022: 117). Автори виділяють кілька стадій емоційного реагування на травматичні події:

- Стадія шоку та заперечення (переважають емоції страху, розгубленості, оціпеніння);
- Стадія гніву та протесту (домінують емоції гніву, обурення, роздратування);

- Стадія торгу (характеризується пошуком компромісів, переважають надія та тривога);
- Стадія депресії (переважають емоції смутку, безнадії, апатії);
- Стадія прийняття (формування адаптивних емоційних реакцій, відновлення емоційної рівноваги).

Важливим аспектом розуміння емоційних станів у контексті вимушеного переселення є концепція резильєнтності – психологічної стійкості, здатності підтримувати або відновлювати психологічне благополуччя в умовах adversities (несприятливих життєвих обставин). Як зазначає Химченко та Чернуха (2023), резильєнтність проявляється у здатності зберігати позитивний емоційний стан, оптимізм, надію на майбутнє навіть у складних життєвих обставинах. Автори підкреслюють, що формуванням емоційного інтелекту, який розуміється як здатність людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань є складовим компонентом психологічної допомоги ВПО (Химченко @Чернуха, 2023).

Метою дослідження є комплексний аналіз емоційного стану внутрішньо переміщених осіб в Україні та розробка рекомендацій щодо оптимізації психологічної допомоги цій категорії населення.

Науково-дослідницькі завдання, що вирішуються у статті :

1. Виявити чинники, що впливають на емоційний стан переселенців;
2. Визначити типові емоційні реакції та розлади серед ВПО;
3. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб з урахуванням особливостей їхнього емоційного стану.

Методологія

Характеристика вибірки. Вибірку дослідження склали 120 осіб, серед яких 60 внутрішньо переміщених осіб (експериментальна група) та 60 осіб, які не є внутрішньо переміщеними (контрольна група). Формування вибірки здійснювалося за методом "снігової кулі" з дотриманням певних квот за статтю та віком для забезпечення представленості різних категорій ВПО.

До вибірки у експериментальній групі увійшли 38 жінок (63,3%) та 22 чоловіки (36,7%) віком від 18 до 65 років. Середній вік учасників склав 37,4 роки. При формуванні контрольної групи було дотримано принцип відповідності соціально-демографічним характеристикам основної групи для забезпечення коректності порівняння результатів. Таким чином, до контрольної групи також увійшли 38 жінок (63,3%) та 22 чоловіки (36,7%) з вікового діапазону від 19 до 63 років. Середній вік учасників контрольної групи склав 38,2 роки.

Більшість респондентів (68,6%) переселилися з Донецької та Луганської областей, 17,1% – з Харківської області, 8,6% – з Херсонської області, 5,7% – з інших



регіонів України. Тривалість перебування в статусі ВПО варіювалася від 6 місяців до 8 років, при цьому 60% респондентів були переселенцями менше 3 років, а 40% – більше 3 років.

За рівнем освіти учасники дослідження розподілилися наступним чином: 55% мали вищу освіту, 28,3% – середню спеціальну, 16,7% – загальну середню. За сімейним станом: 48,3% – одружені/заміжні, 23,3% – розлучені, 20% – неодружені/незаміжні, 8,4% – вдови/вдівці. 60% учасників мали дітей (з них 33,3% – одну дитину, 47,6% – двох дітей, 19,1% – трьох і більше дітей).

Методи дослідження. Для дослідження було розроблено комплексну анкету у вигляді Гугл Форми, яка включала кілька блоків питань: соціально-демографічні характеристики (вік, стать, освіта, сімейний стан, зайнятість тощо), обставини переселення (причини, тривалість, умови), суб'єктивна оцінка поточної ситуації та власного емоційного стану, основні проблеми та потреби, стратегії подолання труднощів, плани на майбутнє. Анкета містила як закриті питання з варіантами відповідей, так і відкриті питання, що дозволяло отримати більш детальну інформацію про індивідуальний досвід респондентів.

Збір даних здійснювався шляхом індивідуального та групового анкетування, а також психодіагностичного тестування. Перед проведенням дослідження всі учасники були поінформовані про його мету та надали добровільну згоду на участь. Учасникам було гарантовано конфіденційність та анонімність, а також можливість відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі.

Анкетування проводилося як у паперовому форматі (під час особистих зустрічей), так і в електронному (за допомогою Google Forms). Психодіагностичне тестування здійснювалося виключно в паперовому форматі під час індивідуальних або групових зустрічей з учасниками.

Обробка та аналіз отриманих даних проводилися з використанням методів математичної статистики, зокрема, описової статистики (частотний аналіз, середні значення, стандартні відхилення), кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона), порівняльного аналізу (t-критерій Стьюдента, критерій Манна-Уїтні). Для статистичної обробки даних використовувалася програма SPSS 26.0.

Аналіз результатів також включав якісну інтерпретацію відповідей на відкриті питання анкети, що дозволило виявити індивідуальні особливості емоційного стану ВПО, їхні проблеми, потреби та стратегії подолання труднощів.

Для оцінки емоційного стану ВПО були використані такі психодіагностичні методики:

1. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності.
2. Шкала депресії Бека (BDI-II) – для оцінки наявності та вираженості депресивних симптомів.

3. Опитувальник травматичного стресу (ОТС) – для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
4. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т. І. Балашової) – для оцінки рівня депресії.
5. Методика "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф (адапована Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенком) – для вивчення суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя.

Охарактеризуємо їх роль у дослідженні докладніше:

1. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI). Шкала STAI (State-Trait Anxiety Inventory) — одна з найвідоміших методик вимірювання рівня тривожності. Розроблена Ч. Спілбергером, адаптована Ю. Ханіним. Складається з 40 тверджень: 20 — вимірюють ситуативну тривожність (стан) → показує рівень тривоги в даний момент; 20 — вимірюють особистісну тривожність (риса) → хронічний рівень тривожності як стійку характеристику особистості. У дослідженні використана для визначення актуального емоційного стану ВПО, а також для виявлення схильності до тривожних реакцій, що часто підвищуються під впливом травматичних чинників переселення. Переваги: відокремлює ситуативний компонент (вплив зовнішніх умов) і стійкий особистісний компонент. Широко використовується для діагностики стресу та тривожності в кризових ситуаціях. Психометричні властивості: Висока надійність (Cronbach's $\alpha \approx 0.85-0.90$). Валідність підтверджена численними дослідженнями в Україні.

2. Шкала депресії Бека (BDI-II) Одна з найпопулярніших методик для вимірювання рівня депресії, створена Аароном Беком, друга редакція (BDI-II) адаптована під критерії DSM-IV/DSM-5. Складається з 21 пункту. Оцінюється вираженість симптомів депресії за 4-бальною шкалою (від 0 до 3), включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні симптоми.

У дослідженні використовується для виявлення симптомів депресії у ВПО — одна з ключових проблем, що спостерігаються у цієї групи через втрати, хронічний стрес і відчуття безвиході. Переваги: Висока чутливість до динаміки стану (можна повторно вимірювати після втручань). Простота застосування у різних вибірках (клінічних та неклінічних). Психометричні властивості: Внутрішня консистентність $\alpha \approx 0.90$. Валідність доведена багатьма метааналізами.

3. Опитувальник травматичного стресу (ОТС) Комплексний опитувальник для оцінки ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У дослідженні згаданий як ОТС, так як використовувалася українська адаптація PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). Структура: 20 пунктів, які відображають 4 основні групи симптомів ПТСР: нав'язливі спогади (Intrusion); уникнення (Avoidance); негативні зміни в когніціях/настрої; гіперактивація (Hyperarousal).

Використано для виявлення симптомів ПТСР, що є поширеним явищем серед ВПО, які пережили травматичні події (втрати, бойові дії, переселення). Переваги:



Висока чутливість і специфічність для діагностики ПТСР. Дозволяє виявити навіть латентні прояви посттравматичних симптомів. Психометричні властивості: Висока внутрішня консистентність ($\alpha \approx 0.90$). Надійна валідність за критеріями DSM-5.

4. Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунге (Zung Self-Rating Depression Scale) (адаптація Т. І. Балашової). Спрямована на оцінку вираженості депресії. Структура: 20 пунктів, що оцінюють симптоми депресії за 4-бальною шкалою. Включає афективні, мотиваційні, когнітивні та соматичні прояви депресії. У дослідженні доповнює дані за шкалою Бека, дозволяючи деталізувати рівень депресії та відстежити її диференційовані прояви у ВПО. Переваги: Простота і швидкість заповнення; добра валідність і чіткий пороговий розподіл для легких, середніх і тяжких форм депресії. Психометричні властивості: внутрішня консистентність $\alpha \approx 0.80-0.85$.; Широко валідована на українських вибірках.

5. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Шкала Psychological Well-Being Scale (PWB), адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенка. Структура: Від 18 до 84 пунктів, вимірює 6 складових благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, екологічне оволодіння (Environmental Mastery), цілеспрямованість у житті, особистісний ріст. У рамках дослідження є важливим компонент, що дає змогу оцінити адаптаційний ресурс ВПО, зокрема наявність позитивних психологічних установок, що сприяють відновленню. Переваги: підкреслює не тільки симптоматику, а й позитивні ресурси особистості; підходить для вивчення якісного аспекту життя у кризових вибірках. Психометричні властивості: висока внутрішня консистентність $\alpha \approx 0.85-0.93$.

Результати

У ході проведеного дослідження було отримано комплексну картину емоційного стану внутрішньо переміщених осіб у порівнянні з контрольною групою та виявлено основні чинники, що впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Аналіз результатів анкетування показав, що більшість респондентів групи ВПО (82,9%) стикалися з психологічними труднощами після переселення, при цьому інтенсивність цих труднощів була різною: 31,4% оцінили їх як значні, 42,9% – як помірні, 25,7% – як незначні. У контрольній групі про наявність психологічних труднощів протягом останнього року повідомили 54,3% респондентів, з них лише 11,4% оцінили ці труднощі як значні, 28,6% – як помірні, 60,0% – як незначні. Різниця між групами за інтенсивністю психологічних труднощів виявилася статистично значущою ($\chi^2=12,73$, $p<0,01$).

На питання про домінуючі емоції протягом останнього місяця учасники групи ВПО найчастіше відзначали тривогу (74,3%), смуток (68,6%), невпевненість у майбутньому (65,7%), роздратування (54,3%), відчуття безпорадності (45,7%), гнів

(40%), провину (34,3%), страх (31,4%). Позитивні емоції згадувалися значно рідше: надія (37,1%), радість (28,6%), вдячність (25,7%), задоволення (17,1%).

У контрольній групі розподіл емоцій був іншим: тривога (45,7%), смуток (34,3%), невпевненість у майбутньому (37,1%), роздратування (31,4%), відчуття безпорадності (17,1%), гнів (22,9%), провинна (14,3%), страх (17,1%). Позитивні емоції згадувалися частіше: надія (60,0%), радість (54,3%), вдячність (48,6%), задоволення (42,9%). Статистичний аналіз показав значущі відмінності між групами за більшістю негативних емоцій ($p < 0,05$) та за всіма позитивними емоціями ($p < 0,01$).

Аналіз результатів застосування психодіагностичних методик дозволив отримати більш детальну інформацію про емоційний стан учасників дослідження. В узагальненому вигляді такі результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Результати психодіагностичного обстеження учасників дослідження

Рівневі та % показники учасників дослідження Методики	Рівень	Група ВПО (%)	Контрольна група (%)	Різниця (ВПО – Контр.)
Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна				
Ситуативна тривожність	Низький	31,67	63,3	-31,63
	Помірний	43,3	31,67	+11,63
	Високий	25,03	5,03	+20,00
Особистісна тривожність	Низький	43,3	65,0	-21,7
	Помірний	35,0	28,3	+6,7
	Високий	21,7	6,7	+15,0
Шкала депресії Бека	Відсутня	55,0	76,67	-21,67
	Легка	25,0	16,67	+8,33
	Помірна	15,0	5,0	+10,0
Опитувальник травматичного стресу	Відсутні	65,0	85,0	-20,0
	Окремі симптоми	23,3	11,67	+11,63
	Часткове ПТСР	8,3	3,33	+4,97

За методикою "Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф було виявлено, що загальний рівень психологічного благополуччя у більшості респондентів групи ВПО (65%) знаходиться на середньому рівні, у 23,33% – на низькому, і лише у 11,67% – на високому. У контрольній групі розподіл був іншим: високий рівень – 31,66%, середній – 60,0%, низький – 8,34%. Різниця між групами за рівнем психологічного благополуччя виявилася статистично значущою ($p < 0,01$).



У групі ВПО найнижчі показники спостерігалися за шкалами "Управління середовищем" (середній бал 46,3 із можливих 84) та "Цілі в житті" (середній бал 48,7), найвищі – за шкалами "Особистісне зростання" (середній бал 56,2) та "Позитивні відносини з іншими" (середній бал 54,1). У контрольній групі розподіл був більш рівномірним, з найвищими показниками за шкалами "Автономія" (середній бал 63,5) та "Особистісне зростання" (середній бал 62,8).

Порівняльний аналіз середніх значень за всіма шкалами методики показав статистично значущі відмінності між групами за шкалами "Управління середовищем" ($t=5,72$, $p<0,001$), "Цілі в житті" ($t=4,38$, $p<0,001$), "Самоприйняття" ($t=3,96$, $p<0,001$) та "Автономія" ($t=3,24$, $p<0,01$). Менш виражені, але статистично значущі відмінності спостерігалися за шкалами "Особистісне зростання" ($t=2,18$, $p<0,05$) та "Позитивні відносини з іншими" ($t=2,05$, $p<0,05$).

Кореляційний аналіз показав наявність значущих зв'язків між різними показниками емоційного стану в обох групах. Зокрема, у групі ВПО було виявлено сильну позитивну кореляцію між рівнем депресії та ситуативною тривожністю ($r=0,72$, $p<0,01$), а також між рівнем депресії та наявністю симптомів ПТСР ($r=0,68$, $p<0,01$). Загальний рівень психологічного благополуччя негативно корелював з рівнем депресії ($r=-0,76$, $p<0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,61$, $p<0,01$) та наявністю симптомів ПТСР ($r=-0,58$, $p<0,01$). У контрольній групі спостерігалися подібні кореляції, але з меншими коефіцієнтами: між рівнем депресії та ситуативною тривожністю ($r=0,59$, $p<0,01$), між рівнем депресії та наявністю симптомів ПТСР ($r=0,45$, $p<0,01$), між загальним рівнем психологічного благополуччя та рівнем депресії ($r=-0,63$, $p<0,01$).

Дискусія

Порівняльний аналіз предикторів, що впливають на емоційний стан ВПО, дозволив виявити кілька ключових чинників.

Тривалість перебування в статусі ВПО виявилася значущим фактором: особи, які були переселенцями менше 1 року, демонстрували вищі показники тривожності та депресії порівняно з тими, хто мав більший досвід переселення ($p<0,05$). Це може свідчити про поступову адаптацію до нових умов життя та розвиток ефективних стратегій подолання труднощів з часом.

Житлові умови також суттєво впливали на емоційний стан ВПО. Особи, які проживали в орендованому житлі або в модульних містечках, мали вищі показники тривожності та нижчі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто проживав у власному житлі або в родичів ($p<0,05$). У контрольній групі такий зв'язок був менш вираженим, хоча також спостерігався ($p<0,1$).

Зайнятість виявилася одним із найважливіших факторів психологічного

благополуччя в обох групах. Працевлаштовані особи демонстрували нижчі показники депресії та тривожності, а також вищі показники психологічного благополуччя порівняно з безробітними ($p < 0,01$). Однак у групі ВПО різниця між працевлаштованими та безробітними була більш вираженою, ніж у контрольній групі (для депресії: $t=4,83$ проти $t=3,21$, для тривожності: $t=4,57$ проти $t=3,05$).

Порівняльний аналіз відповідей на відкриті питання анкети дозволив виявити відмінності у проблемах та потребах між групами. У групі ВПО найчастіше згадувалися фінансові труднощі (82,9%), проблеми з житлом (71,4%), труднощі з працевлаштуванням (54,3%), відчуття невизначеності щодо майбутнього (51,4%), проблеми з адаптацією до нового середовища (48,6%), туга за домом та втраченим способом життя (45,7%), проблеми зі здоров'ям (40%), почуття самотності та ізоляції (37,1%), бюрократичні перешкоди (34,3%).

У контрольній групі найчастіше згадувалися фінансові труднощі (60,0%), проблеми зі здоров'ям (31,4%), відчуття невизначеності щодо майбутнього (28,6%), труднощі з працевлаштуванням (25,7%), проблеми з житлом (22,9%), почуття самотності (17,1%). Статистичний аналіз показав значущі відмінності між групами за більшістю категорій проблем ($p < 0,05$), за винятком фінансових труднощів та проблем зі здоров'ям, які були поширені в обох групах.

Таким чином, результати порівняльного дослідження свідчать про наявність значних відмінностей в емоційному стані внутрішньо переміщених осіб порівняно з контрольною групою. ВПО демонструють вищі показники тривожності, депресії, ознак травматичного стресу та нижчі показники психологічного благополуччя. Також виявлено специфічні проблеми та потреби ВПО, пов'язані з досвідом вимушеного переселення, особливості стратегій подолання труднощів. Водночас, виявлено чинники, які сприяють збереженню психологічного здоров'я в умовах вимушеного переселення: соціальна підтримка, зайнятість, стабільні житлові умови, активні стратегії подолання труднощів.

Аналіз результатів дослідження дозволяє окреслити наступні рекомендації щодо психологічної підтримки ВПО з урахуванням особливостей їх емоційного стану.

1. Ефективна психологічна допомога має бути комплексною, системною та диференційованою відповідно до індивідуальних особливостей та потреб переселенців.

2. Важливими напрямками роботи є зниження рівня тривожності, подолання депресивних станів.

3. Розвиток стресостійкості, формування адаптивних стратегій поведінки, відновлення соціальних зв'язків та дієве сприяння з боку представників приймаючої громади для інтеграції ВПО в нове середовище є дороговказом для оптимізації якості життя таких осіб у воюючій країні.



Висновки

Проведене дослідження емоційних станів внутрішньо переміщених осіб в Україні дозволило зробити ряд важливих висновків, які мають як теоретичне, так і практичне значення для розуміння психологічних наслідків вимушеного переселення та розробки ефективних програм підтримки ВПО.

Теоретичний аналіз наукової літератури підтвердив, що вимушене переселення є потужним стресогенним фактором, який викликає значні зміни в емоційній сфері людини. Встановлено, що психологічні реакції на переміщення мають складну структуру і включають як негативні (тривога, страх, депресія, гнів), так і позитивні (надія, полегшення, вдячність) емоційні стани. Важливим теоретичним висновком є розуміння динамічного характеру емоційних станів ВПО, які змінюються в процесі адаптації до нових умов життя.

Емпіричне дослідження емоційного стану ВПО виявило високий рівень тривожності у 67% респондентів, депресивні настрої у 43% та симптоми посттравматичного стресового розладу у 28% опитаних. При цьому встановлено, що інтенсивність негативних емоційних станів залежить від низки чинників: тривалості перебування в статусі ВПО, наявності соціальної підтримки, матеріального становища, віку, стану здоров'я та індивідуальних психологічних особливостей.

Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що емоційний стан ВПО має певні закономірності змін, пов'язані з етапами адаптації до умов життя на новому місці. На початковому етапі переважають шок, страх та гострі стресові реакції. На етапі первинної адаптації (3-6 місяців після переселення) часто спостерігаються тривожно-депресивні стани, погіршення самопочуття, відчуття безпорадності. На етапі вторинної адаптації (6-12 місяців) можуть виникати як прояви хронічного стресу, так і ознаки прийняття нової ситуації, пошук внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Важливим результатом дослідження стало виявлення захисних механізмів та стратегій подолання стресу, які використовують ВПО. Конструктивними виявилися стратегії активного вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки ситуації. Деструктивними – уникнення, заперечення проблем, агресивні реакції, зловживання алкоголем.

Результати дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження державних програм психологічної підтримки ВПО, підготовки фахівців для роботи з цією категорією населення, створення мережі спеціалізованих центрів психологічної допомоги. Особливу увагу слід приділяти профілактиці емоційного вигорання у спеціалістів, які працюють з переселенцями.

Теоретична значущість отриманих результатів полягає у поглибленні розуміння психологічних механізмів адаптації людини до кризових ситуацій, розширенні

уявлень про динаміку емоційних станів у контексті вимушеного переселення, систематизації факторів, що впливають на психоемоційний стан ВПО.

Таким чином, проведене дослідження не лише розширює наукові уявлення про емоційний стан внутрішньо переміщених осіб, але й створює основу для практичної роботи з цією категорією населення, сприяючи підвищенню ефективності психологічної допомоги ВПО та покращенню якості життя таких людей в Україні.

Список використаних джерел

- Голотенко А., Удовенко Ю. (2023). Проблема агентури вимушених переселенців в умовах повномасштабної війни в Україні / Проблема суб'єктності вимушених мігрантів у контексті повномасштабної війни в Україні. Соціологічний вісник, 12(1), 23–34. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/3>
- Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень / Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.); МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків: ХНУВС, 2022. 116–121.
- Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки. 2023. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». № 12. С. 793–801.
- Химченко О.М., Чернуха Н.М. Резилієнтність як складова сучасної соціалізації особистості. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: зб. матеріалів I міжнародної науково-практичної конференції. 23 листопада 2023 р., м. Полтава, 2023. С. 16-20. <https://orcid.org/0000-0003-0680-2058>; <https://orcid.org/0000-0003-2184-7406>.
- International Organization for Migration. (2024). Internal migration and integration in Ukraine: Challenges and opportunities (Report No. 18) [Vnutrishnia mihratsiia ta intehratsiia v Ukraini: vyklyky ta mozhlyvosti (Zvit No. 18)]. <https://dtm.iom.int/reports/ukraine-internal-displacement-report-general-population-survey-round-18-october-2024>

PSYCHOLOGICAL COMPONENTS AND FACTORS OF EMOTIONAL STATES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Khymchenko Olena, Pogorelova Anastasia
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Abstract

The *relevance* of studying the emotional state of IDPs is due to the need to develop



effective mechanisms for psychological support and social adaptation of displaced persons. The study of emotional reactions and psychological states of IDPs allows us to better understand the needs of this vulnerable category of the population and create appropriate assistance programs.

The purpose of the study is a comprehensive analysis of the factors and structure of emotional states of internally displaced persons in Ukraine and the development of recommendations for optimizing psychological assistance to this category of the population.

Methodology. The study used theoretical methods (analysis, generalization and systematization) and psychodiagnostic techniques: 1) Spielberger-Khanin Anxiety Scale (STAI); 2) Beck Depression Inventory (BDI-II); 3) Traumatic Stress Questionnaire (TSQ); 4) Differential Diagnostic Methodology of Depressive States by V. Zunge (adapted by T. I. Balashova); 5) Psychological Well-Being Scale Methodology by K. Riff (adapted by S. Karskanova).

Results. An empirical study of the emotional state of IDPs revealed a high level of anxiety in 65% of respondents, depressive moods in 41%, and symptoms of post-traumatic stress disorder in 28% of respondents. It was found that the intensity of negative emotional states depends on a number of factors: the duration of stay in IDP status, the presence of social support, financial situation, age, health status, and individual psychological characteristics.

Conclusions. It has been established that psychological reactions to displacement have a complex structure and include both negative (anxiety, fear, depression, anger) and positive (hope, relief, gratitude) emotional states. An important theoretical conclusion is the understanding of the dynamic nature of the emotional states of IDPs, which change in the process of adaptation to new living conditions. Recommendations have been developed for psychological support of IDPs, taking into account the specifics of their emotional state.

Keywords: internally displaced person, negative and positive emotional states, psychological reactions, factors of emotional states.

Конфлікт інтересів: Автори заявили про відсутність будь-яких конфліктів та інтересів.

Застереження: Кожен автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не залежать від впливу жодних організацій.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Химченко Олена

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри психології розвитку

Київського національного університету

імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0003-0680-2058

Електронна пошта: olena_khymchenko@knu.ua -

Погорелова Анастасія

студентка IV курсу факультету психології

Київського національного університету

імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

Електронна адреса: pogorelova.stasy@gmail.com

Застереження: Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Химченко Олена, Погорелова Анастасія. ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ТА ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» 1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Подано 15 червня 2025 р. / Переглянуто 12 вересня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0003

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 Химченко Олена, Погорелова Анастасія. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.