

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ СЕРЕД ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Прокоф'єва Олеся Олексіївна¹, Поліщук Надія Миколаївна²

¹ Кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>
ResearcherID: GQB-5057-2022

² Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-4765-6056>

UDC: 159.942-054.73

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто психологічні особливості резильєнтності та депресивних проявів серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) на основі результатів комплексного психодіагностичного дослідження та анкетування. Зібрано демографічні дані та проведено оцінювання рівня депресії, резильєнтності, стратегій стресодолавання й психологічного благополуччя. Результати дослідження засвідчили, що значна частина учасників стикається з проявами депресії різного ступеня, однак водночас більшість демонструє середній або високий рівень резильєнтності, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів адаптації. Отримані дані мають прикладне значення для розробки цілеспрямованих психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, активізацію внутрішніх ресурсів особистості та зменшення симптомів психоемоційного дистресу серед внутрішньо переміщеного населення.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, депресія, вимушено переміщені особи, внутрішньо переміщені особи, стресостійкість, психологічне благополуччя.

Визначення проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В умовах соціально-економічної та політичної нестабільності в Україні, спричиненої військовими діями, мільйони людей зазнали вимушеного переселення. Це створює нові виклики як для самих внутрішньо переміщених осіб, так і для суспільства загалом. ВПО стикаються з серйозними життєвими труднощами, включаючи втрату домівки, соціального середовища, стабільності та відчуття безпеки. Усе це значно підвищує ризик розви-

тку психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, а також спричиняє зниження якості життя.

Е. Михлюк та І. Логовський визначають вимушену міграцію як екстремальну та кризову ситуацію (Mykhliuk, E., & Lohovskyi, I. (2024)). Подібно до інших криз, вона спричиняє значні й часто незворотні зміни у внутрішньому світі особистості переселенців, впливаючи на їхні цінності, поведінкові моделі, мотиви та життєві цілі. Людина, яка змуше-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Olesia Prokofieva, Nadiia Polishchuk

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

на залишити свою історичну батьківщину, потрапляє у кризові обставини, коли звичне життя раптово руйнується, а подальший розвиток подій стає непередбачуваним.

Дослідники наголошують, що вимушене переселення є складною життєвою ситуацією, яка травмує психіку як самим процесом міграції, так і адаптацією до нового соціокультурного середовища, що висуває свої вимоги. Таку міграцію можна вважати екстремальною через необхідність вирішувати питання виживання та постійно долати важкі життєві виклики.

Життєва ситуація переселенців руйнує звичні форми взаємодії з оточенням, змушуючи їх не лише адаптуватися до нових умов, формувати нові цінності, переконання та моделі поведінки, але й знаходити в собі сили відмовитися від колишніх усталених уявлень (Kudinova, M., & Kozhanova, D. (2024)).

Саме тому, адаптація внутрішньо переміщених осіб залишається однією з найбільш актуальних проблем для України. У цьому контексті особливого значення набуває резильєнтність – здатність особистості ефективно пристосовуватися до стресових обставин, підтримувати психологічну рівновагу та знаходити нові ресурси для відновлення. Саме вона є ключовим чинником у подоланні життєвих викликів і труднощів ("Sotsialna adaptatsiia osobystosti", 2023)

Резильєнтність забезпечує такі переваги, як висока здатність до адаптації, психологічне благополуччя та ефективність діяльності особистості. (Cherry, K. (2022)). Серед психологічних факторів, що сприяють розвитку резильєнтності, можна виділити спрямованість

на досягнення мети, почуття гармонії в житті, домінування позитивних емоцій, життєстійкість, активну життєву позицію, адекватну самооцінку, самоефективність, оптимізм, активну соціалізацію та високий рівень духовності. Емоційна стійкість відіграє важливу роль у захисті від медичних і психологічних захворювань. Таким чином, життєстійкість можна вважати одним із головних джерел розвитку резильєнтності ("Sotsialna adaptatsiia osobystosti", 2023)

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблематика внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Зокрема, українські дослідники приділяють увагу різним аспектам цієї теми:

психологічним особливостям життєстійкості ВПО (Е. Михлюк, І. Логовський);

інтеграції та адаптації переселенців у нових територіальних громадах (Ю. Каплан);

психосоціальному благополуччю цієї категорії населення (А. Голотенко);

стану психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб і вимушених переселенців (Ю. Алябіна);

емоційному стану біженців і переселенців у контексті воєнного конфлікту на прикладі студентської молоді (Н. Шиліна);

трансформації ідентичностей ВПО у процесі соціокультурної адаптації та інтеграції (О. Газізова).

Вагомий внесок у вивчення цієї теми

зроблено у монографії В. Кердивара і В. Христенка «Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту». У своїй праці автори аналізують психологічні особливості ВПО зі сходу України, акцентуючи увагу на явищі "синдрому жертви", його характеристиках, діагностичних критеріях і чинниках, що сприяють його розвитку. (Kerdyvar, V. V., & Khrystenko, V. Ye. (2021)).

Психологічний вплив примусового переміщення також досліджувався зарубіжними науковцями — такими як R. Redfield, R. Linton і M. Herskovits. (Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. J. (1936)). Їхні дослідження показують, що внутрішньо переміщені особи частіше зазнають психоемоційних труднощів: тривожних розладів, низької самооцінки, фобій, залежності від психоактивних речовин, депресивних станів та суїцидальних думок. Аналогічні висновки підтверджують роботи L. Horowitz і S. Strack (Horowitz, L. M., & Strack, S. (Eds.). (2011)), які наголошують, що рівень поширеності психічних розладів серед ВПО перевищує відповідні показники серед корінного населення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Попри значну увагу до вивчення резильєнтності в сучасній психологічній науці, залишаються недостатньо дослідженими її особливості у контексті депресивних проявів серед внутрішньо переміщених осіб, зокрема в умовах війни. Практично відсутні емпіричні дані щодо впливу вікових, соціальних та особистісних факторів на рівень життєстійкості та здатність до адаптації. Недостатньо розкрито роль соціальної ізоляції, міжособистісної недовіри

та зовнішнього контролю в зниженні психологічного благополуччя ВПО, що й зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Основною метою статті є виявлення психологічних особливостей резильєнтності та депресивних проявів серед внутрішньо переміщених осіб, а також аналіз взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, емоційним станом і чинниками, що впливають на психоемоційне благополуччя ВПО в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Методи і прийоми. Авторами статті у продовж квітня-вересня 2024 року на онлайн-платформі Google Forms було проведено емпіричне дослідження резильєнтності внутрішньо переміщених осіб. В нашому дослідженні акцент зроблено саме на моніторингу психологічного стану внутрішньо переміщених осіб та оцінці рівня їх адаптації, тому було використано п'ять психологічних методик: опитувальник з депресії PHQ-9; тест BASIC Ph. Модель стресодолавання; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук); опитувальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф (в адаптації Н. Шишко); тест життєстійкості С. Мадді (Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994))

Оскільки внутрішньо переміщені особи є особливо вразливою категорією населення, одним з перших етапів нашого дослідження є проведення скринінгового аналізу.

Головною метою скринінгу є оцінка актуального психологічного стану респондента та виявлення осіб, які страждають від високого рівня тривожності, депресії, посттравма-

тичного синдрому, а також переживання втрати близьких і дому.

У дослідженні взяли участь 50 осіб, з них – 40 жінок (80%) та 10 чоловіків (20%) з різних областей України. Віковий діапазон респондентів варіюється від 18 до 70 років: 18 – 25 років – 5 учасників (10%), 26 – 40 років – 13 учасників (26%), 41 – 55 років – 14 учасників (28%), 56 – 65 років – 16 учасників (32%), 66-70 років – 2 учасники (4%).

Дослідження основного матеріалу з повним обґрунтуванням наукових результатів. За результатами опитувальника з депресії PHQ-9 ми отримали наступні результати (рис. 1):

мірної сонливості та втоми. Ці симптоми можуть виникати внаслідок особистих відносин, сімейних труднощів, високого рівня стресу та нестабільності, захворювань або сильного виснаження. Додатково, соціальна ізоляція, брак довірчих стосунків і емоційної підтримки, а також обмежена соціальна взаємодія можуть сприяти появі таких відчуттів.

Стурбованість викликають по 14 % (а це по 7 осіб з 50), у яких наявний виражений та важкий ступінь депресії. Виявлені результати свідчать про те, що у більшості респондентів в тій чи іншій мірі проявлені симптоми депресії, зокрема, апатія та пригнічений настрій, відчуття безнадії, проблеми зі сном чи харчо-

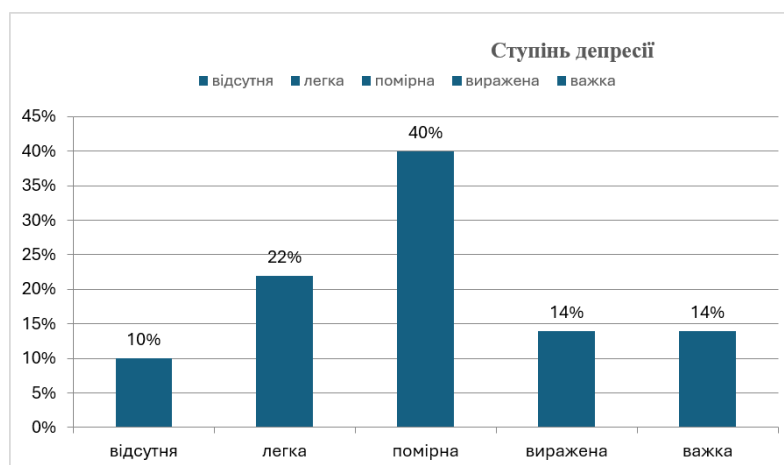


Рис. 1. Результати за опитувальником з депресії PHQ-9

Аналіз отриманих даних показує, що лише 10% респондентів не мають симптомів депресії, що становить 5 осіб із 50.

Значна частина внутрішньо переміщених осіб (40% та 22%) отримали діагноз помірної та легкої депресії, що вказує на можливу ненормальність їхнього поточного стану психічного здоров'я. Респонденти, які відчувають ці симптоми, можуть страждати від почуття смутку, відсутності інтересу до діяльності, зниження енергії та самооцінки, а також над-

вою поведінкою, тощо.

Українські дослідники І. Спіріна, С. Рокутова та Є. Феденко в своєму дослідженні проявів депресії вказують, що для внутрішньо переміщених осіб найбільш поширеними є два психічних розлади: посттравматичний стресовий розлад (від 42 до 54%) та депресія (від 31 до 67%) (Spirina, I. D. (2017))

Однак, згідно з моделлю BASIC PH, потенціал для подолання стресу доступний кожному. Його реалізація частково залежить

від зовнішніх умов, а також від внутрішніх факторів життєдіяльності та ресурсів особистості.

За результатами нашого дослідження маємо наступний розподіл балів по шкалам (рис.2).

Дослідження респондентів за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH показу-

вання до своїх переконань, цінностей та життєвих смислів. Ці люди вірять у позитивний розвиток ситуації, часто покладаючись на вищі сили. Віра в релігію, містицизм, а також у долю та справедливість світу допомагають знизити емоційну напругу і легше переживати важкі часи. Інші 17 респондентів (34%), хоча переважно справляються з труднощами інши-

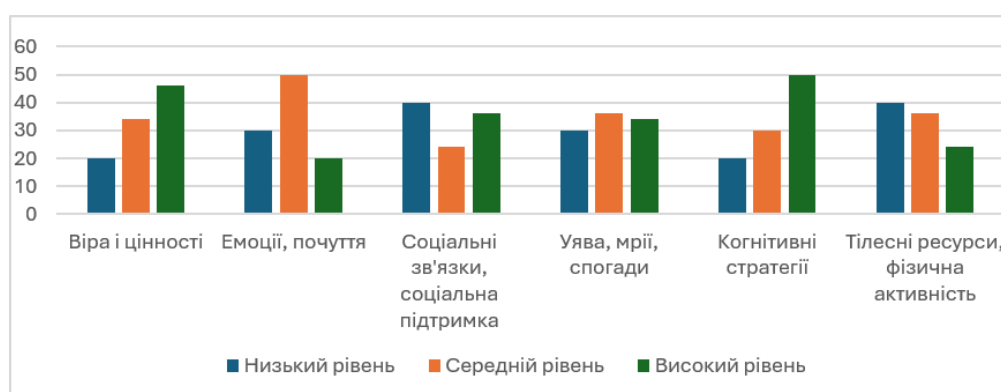


Рис. 2. Результати визначення стресодолаття (модель BASIC PH)

ло, що для подолання емоційної травми більшість учасників, а саме 25 осіб (50%), орієнтуються на свої інтелектуальні можливості. Це проявляється у здатності усвідомлювати обставини кризової ситуації, планувати шляхи її вирішення, аналізувати і враховувати внутрішні та зовнішні ресурси для організації власних дій. Ще 15 респондентів (30%) часто використовують свої ментальні навички та критичне мислення для вирішення складних ситуацій. Однак для 10 досліджуваних (20%) такий підхід не є типовим: у випадку життєвих труднощів вони не завжди здатні об'єктивно оцінити реальність та свої дії, не можуть розробити план подолання проблем, визначити пріоритети або побачити альтернативні варіанти рішень.

У 23 опитаних (46%) основним способом подолання травмуючих обставин є звер-

ми способами, також звертаються до віри для поліпшення свого емоційного стану, отримуючи значну психологічну підтримку. Водночас 10 опитаних (20%) не вірять у силу молитви чи магічних ритуалів, тому обирають інші методи для зняття напруги та подолання кризових ситуацій.

Аналіз результатів застосування методики BASIC PH показав, що для 12 учасників (24%) основним способом подолання емоційної травми є фізична активність, включаючи м'язові навантаження, медитацію та релаксацію через водні процедури або масаж. Для 18 респондентів (36%) тілесні практики, спорт та фізична праця є ефективними методами для зняття емоційної напруги. У цих людей відчуття власного тіла тісно пов'язане з емоційним станом, що розширює їхні можливості для подолання психологічної травми. Водно-

час 20 опитаних (40%) не застосовують фізичну активність або тілесні відчуття для подолання кризових ситуацій. У складних обставинах ці люди залишаються «глухими» до своїх відчуттів, що може впливати на задоволення їх базових потреб у критичних ситуаціях.

Домінуючим способом переживання травмуючих ситуацій для 10 опитаних (20%) є використання методів афективного відреагування. Ці особи активно виражають свої емоції та діляться переживаннями з оточуючими, що допомагає знизити рівень психологічної напруги. Для них інші способи подолання труднощів є другорядними. У свою чергу, 25 респондентів (50%) ефективно справляються з кризовими ситуаціями через усвідомлення власних емоцій і почуттів. Хоча емоційні переживання не є основним методом управління життєвими обставинами для цих людей, увага до своїх почуттів і їх вираження допомагає їм долати труднощі. 15 опитаних (30%) не використовують методи афективного відреагування: вони не звертають уваги на свої емоції і не діляться ними з іншими.

Дослідження показало, що 17 респондентів (34%) вважають основним способом подолання емоційних криз використання уяви. Активне застосування творчих здібностей, фантазії та інтуїції допомагає їм легше переживати життєві труднощі. Ще 18 респондентів (36%) активно шукають рішення через уяву, мрії та фантазії. Уявлення про минуле та майбутнє допомагає їм більш ефективно вирішувати складні ситуації в теперішньому. Однак 15 опитаних (30%) не використовують уяву, фантазію та інтуїцію для подолання емоційної травми, що ускладнює їм уявлення альтернатив-

них рішень проблем і планування майбутніх дій..

Соціальна взаємодія є основною стратегією поведінки у кризових ситуаціях для 18 респондентів (36%). Вони активно шукають підтримку у оточуючих, обмінюються емоціями та думками, отримуючи значну психологічну допомогу. Натомість 12 осіб (24%) намагаються ізолюватися, не звертаються за допомогою і не діляться своїми переживаннями під час емоційної травми. Для 20 респондентів (40%) соціальні контакти не є методом подолання криз, тому вони застосовують інші способи для зниження емоційної напруги.

Для дослідження психологічних особливостей резильєнтності внутрішньо переміщених осіб була використана Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), результати якої представлені на рис. 3.

У 8 респондентів (16%) виявлено низький рівень резильєнтності. Ця група осіб має найбільші труднощі з подоланням стресу та адаптацією до нових умов. Їм може знадобитися додаткова психологічна підтримка та допомога для покращення їхньої стійкості.

У 7 осіб (14%) рівень нижче середнього. Ця група теж має труднощі, але не такі виражені, як у попередньої категорії. Вони можуть потребувати допомоги у вигляді психоедукаційних програм та тренінгів, щоб покращити свою здатність до адаптації.

Більшість респондентів - 24 особи (48%) входять до групи, де констатовано середній рівень резильєнтності. Вони мають помірну здатність до подолання стресу і адаптації. Їм може бути корисно брати участь у програмах розвитку резильєнтності, щоб зміцнити

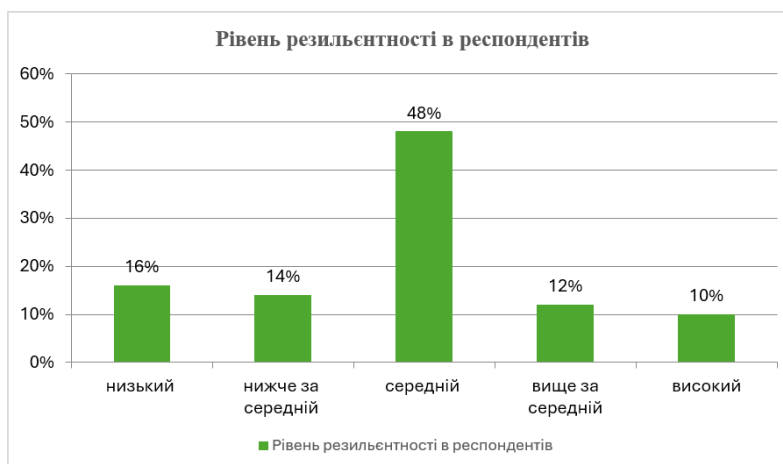


Рис. 4. Результати визначення рівня резильєнтності за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона»

свої навички та стійкість.

В 6 осіб (12%) виявлено вище за середній рівень резильєнтності. Вони мають добрі навички адаптації та подолання стресу. Можуть стати прикладом і підтримкою для інших, а також брати участь у програмах як волонтери або ментори.

Найвищий рівень резильєнтності у 5 осіб (10%), свідчить про їх значний адаптаційний потенціал. Це вказує на здатність людини швидко пристосовуватися до різноманітних життєвих змін і знаходити нові можливості та ресурси, навіть у складних ситуаціях.

Загалом, більшість респондентів (70%) демонструють середній або вище середнього рівень резильєнтності, що є позитивним результатом. Однак, 30% респондентів мають низький або нижче середнього рівень, що вказує на необхідність цілеспрямованих заходів для їх підтримки та підвищення стійкості.

Згідно отриманих результатів дослідження особистісного зростання за Опитувальником «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Н. Шишко) нами встановлено наступне (рис. 4).

Оскільки результати виявилися дещо

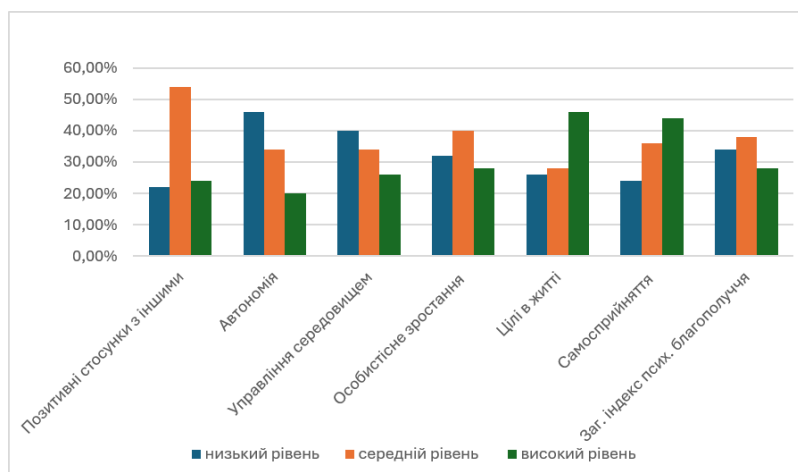


Рис. 4. Результати дослідження за шкалами психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб (у %)

суперечливими, пропонуємо детальніше проаналізувати найбільш виразні показники, розбивши по віковим категоріям: Автономія, Управління середовищем, Особистісне зростання, Загальний індекс психологічного благополуччя.

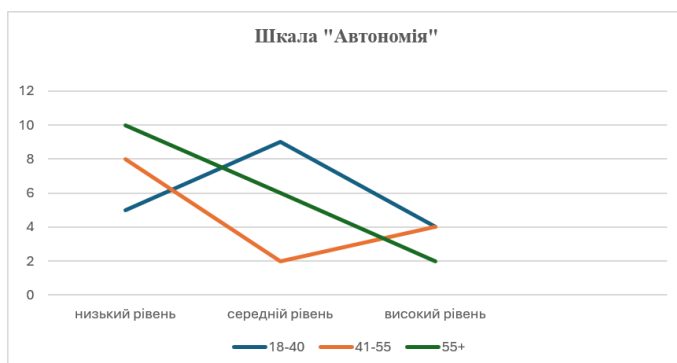


Рис 5. Результати дослідження за шкалою «Автономія» опитувальника «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Н. Шишко)

Основною причиною цієї ситуації є те, що значна частина респондентів належить до вікової групи 55+, що впливає на їхню реакцію та адаптацію до навколишнього середовища, яка значно відрізняється від реакцій молодших вікових категорій.

За шкалою «Автономія» всього 10 респондентів (20%) продемонстрували високий

рівень автономії. Ці особи відзначаються самостійністю та незалежністю, здатні протистояти спробам суспільства впливати на їхні думки та дії. Вони самостійно регулюють свою поведінку та оцінюють себе відповідно до власних критеріїв. У 23 респондентів (46%) виявлено низький рівень автономії. Ці особи залежать від думок та оцінок оточуючих, покладаються на інших при прийнятті важливих рішень і піддаються впливу суспільства. Значна частина респондентів (17 осіб – 34%) отримали середні бали за даною шкалою.

За вище вказаною шкалою лише 13 респондентів (26%) отримали високі бали. Це свідчить про їхню здатність і компетентність у керуванні своїм оточенням, контролі за зовнішніми процесами, ефективному використанні можливостей і створенні умов, які відповідають їхнім особистим потребам і цілям. 20 респондентів (40%) продемонстрували низькі результати, що вказує на труднощі в організації повсякденного життя, відчуття нездатності змінити або покращити ситуацію, нерозважливе використання можливостей і відсутність контролю над навколишніми подіями. 17 рес-

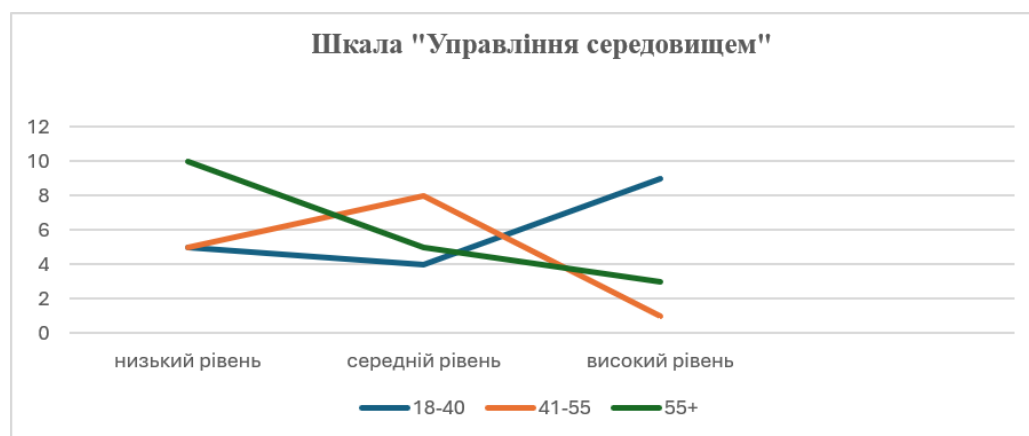


Рис. 6. Результати дослідження за шкалою «Управління середовищем» опитувальника «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Н. Шишко)

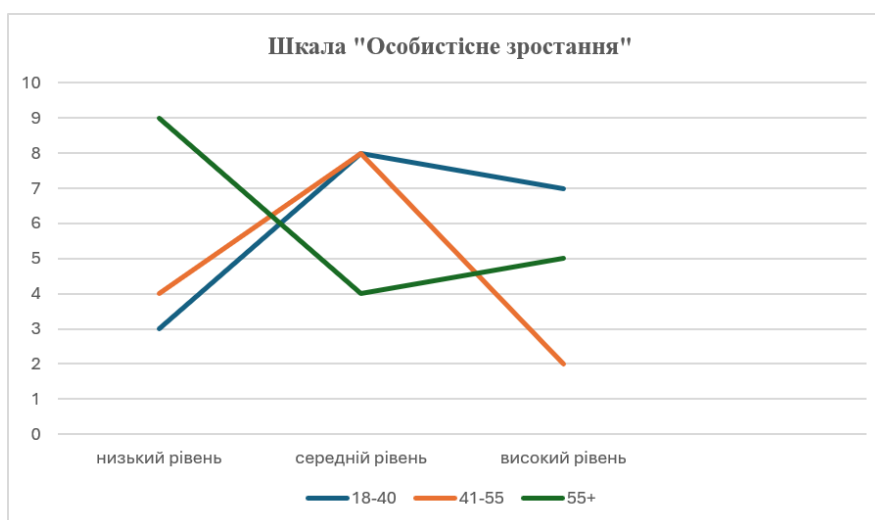


Рис 7. Результати дослідження за шкалою «Особистісне зростання» опитувальника «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Н. Шишко)

пондентів (34%) отримали середні бали за цією шкалою.

За шкалою «Особистісне зростання» високий рівень має 14 осіб (28%). Це свідчить про їхню здатність активно шукати нові можливості для саморозвитку, позитивно ставитися до життєвих змін і успішно адаптуватися до нових умов. Низький рівень в 16 респондентів (32%). Це може вказувати на труднощі в саморозвитку, обмежену здатність знаходити нові можливості для зростання і відчуття застою в житті. Більшість респондентів, 20 осіб (40%), мають середній рівень особистісного зростання. Це вказує на баланс між труднощами та успіхами у саморозвитку, здатність адаптуватися до змін, але без виражених досягнень у цій сфері.

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» 11 респондентів (22%) мають низькі результати, що вказує на обмежену кількість довірчих відносин з оточенням. Цим особам важко бути відкритими, проявляти теплоту і турботу про інших. У міжособистісних взаєминах вони зазвичай відчувають ізоляцію та

фрустрацію, а також не схильні йти на компроміси для збереження важливих зв'язків з людьми. У 12 (24%) респондентів високі показники: вони здатні встановлювати довірливі відносини з оточуючими. Вони піклуються про благополуччя інших, співпереживають, допускають прихильності та близькі відносини, розуміють важливість компромісів у людських стосунках. Більшість респондентів (27 осіб -54%) отримали середні бали за даною шкалою.

За шкалою «Цілі в житті» результати розподілилися наступним чином: 23 внутрішньо переміщені особи (46%) показали високі бали. Це свідчить про те, що вони мають чіткі цілі і спрямованість у житті, вважають своє минуле і теперішнє життя значущими, дотримуються переконань, які є джерелом життєвих цілей, і мають наміри та плани на майбутнє. Водночас 13 респондентів (26%) продемонстрували низькі бали, що вказує на відсутність сенсу в їхньому житті, брак цілей або намірів. Вони не відчувають спрямованості, не знаходять цілей у своєму житті, не мають перспек-

тив або переконань, які визначають сенс їхнього існування. 14 респондентів (28%) отримали середні бали за даною шкалою.

За шкалою «Самоприйняття» 22 респонденти (40,%) отримали високі бали. Це свідчить про те, що внутрішньо переміщені особи позитивно ставляться до себе, приймають свої різні сторони, як хороші, так і погані, та позитивно оцінюють своє минуле. 12 респондентів (24%) отримали низькі бали, що вказує на їхнє незадоволення собою, розчарування подіями свого минулого, занепокоєння з приводу пев-

Аналіз загального індексу психологічного благополуччя показав, що більшість респондентів мають середній або високий рівень благополуччя (66%). Однак 34% респондентів потребують додаткової допомоги та ресурсів для покращення свого психічного здоров'я. Таким чином, необхідно зосередитися на розробці та впровадженні цільових програм, що сприятимуть підвищенню психологічного благополуччя усіх респондентів.

Під час нашого дослідження для оцінки рівня стресостійкості та адаптивності респон-

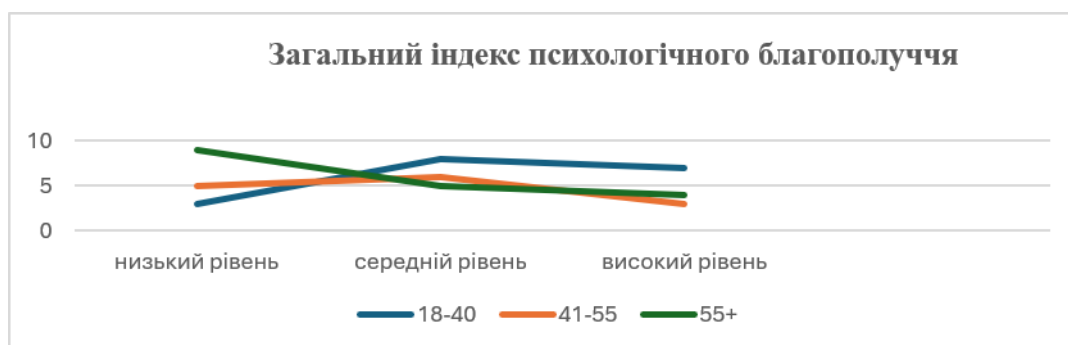


Рис 8. Результати дослідження за шкалою «Загальний індекс психологічного благополуччя» опитувальника «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Н. Шишко)

них особистих якостей та бажання бути іншими. 18 респондентів (36%) продемонстрували середні бали за даною шкалою.

дентів ми застосували тест життєстійкості С.Мадді. Результати зображені на рис.9

Загальний аналіз даних також вказує на

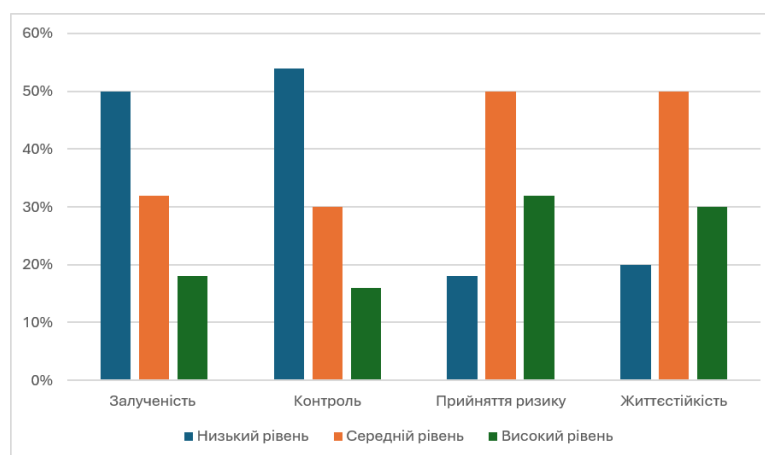


Рис. 9. Результати дослідження життєстійкості (у %)

важливість врахування рівня **соціальної акомодатії** респондентів. Низькі показники за шкалами «залученість» (50% опитаних) та «контроль» (54%) можуть свідчити не лише про внутрішню вразливість, а й про труднощі в процесі соціальної адаптації: зокрема, складність включення у нове середовище, обмежене коло соціальних контактів і відчуття соціального відчуження.

Водночас помірний та високий рівень прийняття ризику (82% сукупно) демонструє потенціал для розвитку соціальної акомодатії через готовність до взаємодії, нових ролей і змін. Це створює основу для залучення таких осіб до адаптаційних програм, спрямованих на розширення соціальних зв'язків, участь у спільнотах та ініціативах взаємодопомоги.

Також важливо зазначити, що майже половина респондентів (50%) має **помірний рівень життєстійкості**, що може свідчити про здатність частини з них адаптуватися до нових соціальних умов за наявності належної підтримки. Водночас 20% осіб із низьким рівнем життєстійкості можуть мати труднощі з соціальною акомодатією та потребують адресної допомоги, спрямованої на формування безпечного середовища, де вони можуть відновлювати відчуття приналежності, довіри та соціальної залученості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що рівень соціальної акомодатії є важливим фактором адаптації ВПО і потребує цілеспрямованої підтримки в рамках психологічних і соціальних програм. (Bazyka, Ye. & Horetska, O. (2023))

Висновки дослідження та перспективи подальших досліджень.

Підсумовуючи результати усіх наших емпіричних досліджень, варто зробити висновок, що переважна більшість респондентів намагається адаптуватись до стресових ситуацій, розвивати резильєнтність. Вони здатні аналізувати свої проблеми, шукати логічні рішення та будувати плани для подолання труднощів, за допомогою віри шукати внутрішню опору, зберігати надію та оптимізм навіть у важкі часи.

Разом з тим, значна частина внутрішньо переміщених осіб характеризується низьким рівнем задоволеності життям та психологічного благополуччя. Це проявляється у небажанні встановлювати відкриті та довірливі відносини з оточуючими, що призводить до стриманості, певної фрустрованості та ізоляваності. Їм важко йти на компроміси заради збереження важливих соціальних зв'язків, вони схильні залежати від думки та оцінок інших. У прийнятті важливих рішень такі особи покладаються на думку оточуючих. Крім того, вони мають труднощі в організації повсякденного життя, відчувають себе нездатними змінити або покращити обставини, в яких опинилися, і демонструють низький рівень контролю над подіями навколо.

Виявлено різні рівні здатності долати стрес, труднощі з адаптацією до нового середовища, різний ступінь соціальної залученості та загальний рівень розвитку резильєнтності. Частково це пояснюється віковим діапазоном респондентів і здатністю розпочинати життя з чистого аркушу.

Особливо вразлива категорія респондентів — ВПО 55+. Старші люди можуть гостріше переживати втрату рідного дому та

зміну звичного середовища. Вони мають усталені звички та соціальні зв'язки, що робить адаптацію складнішою. Це часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривоги, а іноді — депресивними проявами.

Втрата багатьох соціальних контактів, які формувалися протягом десятиліть, може спричинити відчуття ізоляції та самотності. У цьому віці люди також частіше стикаються зі зниженням рівня фізичної активності, проблемами зі здоров'ям і зменшенням витривалості, що додатково ускладнює адаптацію до нових побутових та соціальних умов.

Водночас у цьому віковому періоді можуть активізуватись **вітагенні (вітауктні) механізми** — внутрішні процеси, пов'язані з осмисленням прожитого життя, актуалізацією життєвого досвіду, стійких особистісних цінностей, смислів і духовних орієнтирів. (Prokofieva & Dyak (2024)). Саме ці ресурси можуть виступати важливим чинником **психологічної резильєнтності**. Життєвий досвід, здатність до рефлексії, переосмислення пройденого шляху, відчуття приналежності до роду, культури, традицій можуть підтримувати відчуття ідентичності, гідності та внутрішньої цілісності навіть у нових умовах.

Тому підтримка старших ВПО має враховувати не лише їхню вразливість, але й **активізацію вітагенного потенціалу** як важливого ресурсу адаптації, збереження смислу життя та соціальної залученості.

На нашу думку, внутрішньо переміщені особи потребують регулярної психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок прийняття рішень і самостійного мислення. Це сприяє відновленню відчуття контролю

над власним життям, що є важливою умовою адаптації до нових реалій.

Водночас організація соціальної підтримки та створення спільнот для ВПО допомагає зменшити відчуття ізоляції, посилює взаємозв'язки та полегшує інтеграцію в нове середовище.

Ключове значення мають психологічні програми, орієнтовані на розвиток життєстійкості: адаптаційні тренінги, групові зустрічі та інші форми підтримки. Вони сприяють підвищенню стресостійкості, емоційного балансу та загального психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

References :

- Bazyka, Ye., Ryhel, O., Prokofieva, O., Partyko, N., & Horetska, O. (2023). Koping-strategii ta yikh vplyv na psykholohichne zdorovia osobystosti u piznomu zrilymu vitsi [Coping strategies and their impact on the mental health of individuals in late adulthood]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Perspectives and Innovations in Science*, (1(19)).
- Cherry, K. (2022). What is resilience? *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>
- Horowitz, L. M., & Strack, S. (Eds.). (2011). *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment and therapeutic interventions*. Wiley.
- Kerdyvar, V. V., & Khrystenko, V. Ye. (2021). *Syndrom zhertry u vnutrishno peremishchenykh osib iz zony lokalnoho voiennoho konfliktu* (pp. 62–63). Kharkiv.
- Kononenko, O., Kononenko, A., Bazilenko, K., Prokofieva, O., & Medianova, O. (2023). Sotsialna akomodatsiia ta zhyttestiystyk yak resursy vyzyvannia v umovakh viiny [Social accommodation and resilience as survival resources in wartime]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific Innovations and Advanced Technologies*, (11(25)).
- Kudinova, M., & Kozhanova, D. (2024). *Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib: teoretychnyi analiz problemy*. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, 2(63), 8–14. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>
- Maddi, S. R., & Khosha, D. M. (1994). Hardiness and mental health.

Mykhliuk, E., & Lohovskyi, I. (2024). Psykholohichni osoblyvosti zhyttestiykosti vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological characteristics of resilience of internally displaced persons]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 1 (7), 105–117.

Sotsialna adaptatsiia osobystosti v suchasnomu suspilstvi iz tsyклу: Psykholohichni skladovi staloho rozvytku suspilstva: poshuk psykholohichnoho obhruntuvannia na vyklyky suchasnosti [Social adaptation of personality in modern society from the series: Psychological components of sustainable development of society: the search for psychological justification for modern challenges]. (2023). In *Materials of the X-th International Scientific and Practical Internet Conference (Nov 27 – Dec 02, 2023)* (pp. 47–49). Lutsk: PP Ivaniuk V. P.

Spirina, I. D. (2017). Nepsykhotychni psykhiatrychni rozlady u vnutrishno peremishchenykh osib [Non-psychotic mental disorders in internally displaced persons]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrologii – Ukrainian Bulletin of Psychoneurology*, 25 (3), 63–66. <http://repo.dma.dp.ua/2133>

Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. J. (1936). Memorandum on the study of acculturation. *American Anthropologist*, 38(1), 149–152. <https://doi.org/10.1525/aa.1936.38.1.02a00330>

Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Запоріжжя (Україна)

Поліщук Надія Миколаївна

Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ СЕРЕД ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

АНОТАЦІЯ

У статті досліджуються психологічні аспекти взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та депресивними проявами у внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які опинилися в складних життєвих обставинах через втрату дому, звичного середовища та соціальних зв'язків. Актуальність теми обумовлена зростанням потреби в ефективній психологічній підтримці цієї категорії населення в умовах воєнного конфлікту.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей процесу адаптації ВПО до нових

умов життя, а також встановлення ролі резильєнтності як захисного чинника проти депресивних станів. У роботі представлено аналіз теоретичних джерел, що описують резильєнтність як здатність особистості долати труднощі, підтримувати психологічну рівновагу та формувати стратегії саморегуляції у стресових ситуаціях.

Результати емпіричного дослідження показали, що більшість опитаних демонструють прагнення до адаптації, вміння аналізувати ситуації, шукати внутрішні ресурси через віру, надію та позитивне мислення. Вони намагаються будувати плани, знаходити вихід із кризи та підтримувати себе в складні моменти. Це свідчить про потенціал до розвитку життєстійкості та стресостійкості навіть в умовах високого тиску.

Водночас значна частина респондентів виявляє знижену задоволеність життям і психологічне неблагополуччя. Спостерігаються труднощі у побудові відкритих міжособистісних стосунків, схильність до залежності від чужої думки, низький рівень самостійності в ухваленні рішень, труднощі в організації повсякденного життя, а також почуття безсилля перед обставинами. Особливо вразливою категорією є ВПО віком 55+, які відчують втрату звичного способу життя найбільш гостро. У них частіше виявляються симптоми тривоги, стресу, депресії, що ускладнює процес адаптації.

Автори наголошують на необхідності системної психологічної підтримки ВПО, зокрема старшого віку. Рекомендовано впровадження програм, спрямованих на розвиток навичок самостійного мислення, прийняття рішень та зниження емоційної ізоляції. Значущим є створення спільнот і груп взаємопідтримки, а також адаптаційних тренінгів, що сприятимуть підвищенню рівня резильєнтності та загального психологічного благополуччя.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, депресія, вимушено переміщені особи, внутрішньо переміщені особи, стресостійкість, психологічне благополуччя.

Olesia Prokofieva

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia (Ukraine)

Nadiia Polishchuk

Master's student, Specialization 053 Psychology, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESILIENCE AND DEPRESSIVE MANIFESTATIONS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS

ABSTRACT

The article examines the psychological aspects of the relationship between the level of resilience and depressive manifestations in internally displaced persons (IDPs) who found themselves in difficult life circumstances due to the loss of their homes, familiar environment, and social connections. The relevance of the topic is determined by the growing need for effective psychological support for this category of population in the context of the armed conflict

The aim of the research is to identify the psychological characteristics of the process of IDPs' adaptation to new living conditions, as well as to establish the role of resilience as a protective factor against depressive states. The paper presents an analysis of theoretical sources that describe resilience as the ability of an individual to overcome difficulties, maintain psychological balance, and form self-regulation strategies in stressful situations.

The results of the empirical study showed that most of the respondents demonstrate a desire to adapt, the ability to analyse situations, and seek internal resources through faith, hope, and positive thinking. They are trying to make plans, find a way out of the crisis, and support themselves in difficult situations. This indicates the potential for developing resilience and stress resistance even under high pressure.

At the same time, a significant part of respondents demonstrates reduced life satisfaction and psychological distress. They experience difficulties in building open interpersonal relationships, a tendency to depend on the opinions of others, a low level of independence in decision-making, difficulties in organizing their daily lives, and a

feeling of helplessness in the face of circumstances. IDPs aged 55+ are a particularly vulnerable group, as they feel the loss of their usual way of life most acutely. They are more likely to experience symptoms of anxiety, stress, and depression, which complicates the adaptation process.

The authors emphasize the need for systematic psychological support for IDPs, especially older ones. They recommend the implementation of programs aimed at developing independent thinking and decision-making skills and reducing emotional isolation. It is important to create communities and mutual support groups, as well as adaptation training courses that will help increase resilience and overall psychological well-being.

Keywords: resilience, vitality, depression, forcibly displaced persons, internally displaced persons, stress resistance, psychological well-being.

How to cite (як цитувати):

Prokofieva, O., & Polishchuk, N. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESILIENCE AND DEPRESSIVE MANIFESTATIONS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(3), 50–63. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.3.3> [in Ukrainian]

Прокоф'єва, О., & Поліщук, Н. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ СЕРЕД ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(3), 50–63. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.3.3>

Дата отримання статті: 04.07.2025

Дата рекомендації до друку: 15.02.2026

Дата оприлюднення: 30.03.2026