

ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Чорна Вікторія Олександрівна

кандидат соціологічних наук,

доцент кафедри історії, вчений секретар

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0002-6205-7163

Scopus Author ID: 57205609676

Жердева Людмила Миколаївна

здобувач вищої освіти

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0007-6272-8442

У статті розглядаються особливості розвитку психологічної кризи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах повномасштабної війни в Україні. Акцентовано увагу на тому, що вимушене переміщення, втрата дому, розрив соціальних зв'язків і тривалий вплив травматичних подій формують комплексний кризовий стан, який охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Проаналізовано ключові чинники виникнення кризових явищ серед ВПО, зокрема гострий стресовий досвід, невизначеність життєвої ситуації, зміна соціального статусу, економічні труднощі, а також брак відчуття безпеки та підтримки.

Розкрито типові психоемоційні прояви психологічної кризи, серед яких – підвищена тривожність, депресивні симптоми, емоційне виснаження, порушення адаптивної поведінки, труднощі у прийнятті рішень, дезорієнтація у нових соціальних умовах та втрата контролю над життєвими обставинами. Показано, що тривала дія стресогенних факторів здатна спричиняти розвиток вторинних психологічних порушень, зокрема посттравматичного стресового розладу, хронічної тривоги та соматизації.

Окреслено провідні напрями подолання дезадаптаційних наслідків психологічної кризи ВПО, серед яких важливе місце займають соціально-психологічна підтримка, залучення до програм психосоціальної допомоги, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування стресостійкості та адаптаційних стратегій поведінки. Підкреслено значення відновлення суб'єктивного відчуття безпеки, реінтеграції у соціальне середовище, посилення соціальних зв'язків і формування нової життєвої перспективи. Зазначено, що комплексний міждисциплінарний підхід є необхідною умовою успішної психологічної реабілітації та забезпечення довготривалої адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, психологічна криза, адаптація, стресостійкість, психоемоційний стан, підтримка.

Chorna V., Zherdieva L. PSYCHOLOGICAL CRISIS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS: CAUSES, MANIFESTATIONS AND WAYS OF OVERCOMING

The article examines the specific features of the development of psychological crisis among internally displaced persons (IDPs) in the context of the full-scale war in Ukraine. Attention is drawn to the fact that forced displacement, loss of home, disruption of social ties, and prolonged exposure to traumatic events create a multifaceted crisis state that affects the emotional, cognitive, and behavioral domains of the individual. The key factors contributing to the emergence of crisis conditions among IDPs are analyzed, including acute stress experiences, uncertainty of the life situation, changes in social status, economic difficulties, as well as a lack of safety and support.

The article highlights typical psycho-emotional manifestations of psychological crisis, such as increased anxiety, depressive symptoms, emotional exhaustion, maladaptive behavior, difficulties in decision-making, disorientation in new social environments, and a loss of control over one's life circumstances. It is shown that prolonged exposure to stressogenic factors may lead to secondary psychological disorders, including post-traumatic stress disorder, chronic anxiety, and somatization.

The study outlines the main approaches to overcoming maladaptive consequences of psychological crisis among IDPs, emphasizing the role of social and psychological support, involvement in psychosocial assistance programs, development of emotional self-regulation skills, and the formation of stress resilience and adaptive behavioral strategies. The importance of restoring a subjective sense of safety, reintegration into the social environment, strengthening social connections, and building a new life perspective is underscored. It is noted that a comprehensive interdisciplinary approach is a necessary condition for successful psychological rehabilitation and long-term adaptation of internally displaced persons.

Key words: internally displaced persons, psychological crisis, adaptation, stress resilience, psycho-emotional state, support.

Вступ. Проблема внутрішньо переміщених осіб (ВПО) посідає одне з провідних місць у сучасному соціально-психологічному дискурсі України. В умовах тривалої війни та масштабних руйнувань цей феномен набуває не лише гуманітарного, а й глибокого психологічного значення, оскільки зачіпає базові структури особистісної та соціальної ідентичності людини. Вимушене переселення, що зумовлене збройною агресією Російської Федерації, призвело до безпрецедентних масштабів внутрішньої міграції населення. За офіційними даними Міністерства соціальної політики, кількість осіб, які залишили свої домівки, обчислюється мільйонами, що створює потужний виклик для системи психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Втрата житла, звичного соціального оточення, професійного статусу, освітнього середовища та відчуття територіальної належності супроводжується переживанням глибокого екзистенційного потрясіння. Для більшості внутрішньо переміщених осіб цей досвід стає травматичним переходом, який супроводжується гострим почуттям небезпеки, тривогою за майбутнє та втратою довіри до світу. Як зазначає О. Блинова, процес вимушеної міграції спричиняє дезінтеграцію особистісної цілісності, що виражається у відчутті безпорадності, ізолюваності та втраті контролю над життєвими подіями [4, с. 57].

Такі обставини формують потужний стресогенний фон, який провокує розвиток психологічної кризи – стану, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові прояви дезадаптації. Серед типових реакцій спостерігаються підвищена тривожність, емоційна напруга, розлади сну, втрата мотивації, депресивні або апатичні стани. Окрім того, у деяких осіб виникає тенденція до соматизації – проявів психологічного дистресу у вигляді фізичних симптомів.

Матеріали та методи. Важливо наголосити, що психологічна криза внутрішньо переміщених осіб не обмежується реакцією на окремий травматичний епізод. Вона має багатовимірний характер, у якому поєднуються індивідуальні переживання, соціальні втрати та порушення базових екзистенційних потреб – у безпеці, стабільності, прийнятті та належності до спільноти. Внаслідок цього змінюється уявлення людини про себе і світ, порушується структура «Я-концепції» та відчуття життєвої перспективи [1, с. 34].

На думку українських дослідників (Л. Слюсаревський, О. Блинова, Н. Пов'якель, Т. Мельник та ін.), у багатьох випадках психологічна криза ВПО поєднується з проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або емоційного вигорання. Такі стани особливо характерні для осіб, які тривалий час перебувають у ситуації невизначеності, вимушеної бездіяльності чи втрати контролю над власним життям [3, с. 73].

Таким чином, феномен психологічної кризи ВПО можна розглядати як комплексний процес внутрішньої перебудови, спрямований на пошук нових форм адаптації до змінених умов життя. Саме глибина та тривалість цього процесу визначають, чи призведе криза до деструктивних наслідків, таких як депресія, соціальна ізоляція або агресивна поведінка, чи, навпаки, стане поштовхом до особистісного зростання та формування нових ресурсів життєстійкості.

Результати. До головних причин формування кризового стану у внутрішньо переміщених осіб належать комплексні соціально-психологічні, економічні та екзистенційні чинники, що мають як об'єктивну, так і суб'єктивну природу.

По-перше, вимушене залишення місця проживання є травматичним досвідом, який руйнує відчуття стабільності, безпеки та життєвого порядку. Людина позбавляється не лише фізичного простору, який символізує її домівку, а й частини власної ідентичності, пов'язаної з рідним середовищем, звичними маршрутами, культурними та соціальними зв'язками. Ця втрата спричиняє глибоке почуття невизначеності, дезорієнтації й тривоги.

По-друге, втрата соціального статусу та звичних ролей – професійних, сімейних, громадських – призводить до розбалансування особистісної системи «Я». Люди, які займали активну позицію у своїй громаді, мали професійну реалізацію, змушені пристосовуватися до нових умов, часто без можливості продовжувати звичну діяльність. Це викликає відчуття безпорадності, зниження самооцінки та втрату сенсу життя.

По-третє, економічна нестабільність і невизначеність майбутнього поглиблюють психологічну напругу. ВПО часто стикаються з труднощами працевлаштування, браком ресурсів, невпевненістю у завтрашньому дні. За відсутності матеріальної безпеки та соціальних гарантій формується тривожний тип сприйняття дійсності, що підсилює кризові реакції.

По-четверте, значний вплив має розлука з близькими, втрата спільноти та почуття самотності. Переміщення призводить до розриву соціальних контактів і звичних комунікативних зв'язків. Людина позбавляється підтримки оточення, з яким її поєднували емоційні та довірчі стосунки. Самотність, відчуття чужості в новому середовищі, труднощі у встановленні нових стосунків створюють передумови для розвитку депресивних і тривожних станів.

П'ятою вагомою причиною є травматичний досвід війни, який може включати безпосередні свідчення насильства, руйнувань, загибелі людей або постійне відчуття небезпеки. Такі події спричиняють

формування посттравматичних реакцій, підвищену тривожність, дратівливість, емоційну спустошеність і навіть симптоматику, подібну до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [2, с. 45].

За спостереженнями українських психологів Л. Слюсаревського, О. Блинової, Н. Пов'якель та інших, міграційна ситуація виступає критичним життєвим етапом, який потребує глибокої перебудови системи психологічної саморегуляції особистості. Людина має переосмислити власний життєвий досвід, змінити поведінкові стратегії, навчитися жити в нових умовах. Якщо внутрішні адаптаційні ресурси виснажуються, а зовнішня підтримка відсутня, криза може набути деструктивних форм – проявів апатії, агресивності, соціальної ізоляції чи байдужості до навколишнього світу [5].

Отже, психологічна криза внутрішньо переміщених осіб формується під впливом поєднання об'єктивних втрат і суб'єктивних переживань, які взаємно підсилюють одне одного. Вона є не лише реакцією на травматичні події, а й результатом системного порушення особистісної рівноваги, що потребує цілісної психосоціальної підтримки та відновлення базового відчуття безпеки.

Психологічна криза у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) проявляється на різних рівнях психічної діяльності – емоційному, когнітивному, поведінковому та соціальному. Її симптоматика має комплексний характер, поєднуючи як гострі реакції на травматичну подію, так і тривалі наслідки дезадаптації.

Емоційний рівень характеризується підвищеною тривожністю, внутрішнім напруженням, дратівливістю, нестійкістю настрою та частими перепадами емоцій. Люди відзначають відчуття безсилля, емоційного спустошення, страху перед майбутнім. Частими є скарги на порушення сну, підвищену втомлюваність, плаксивість або, навпаки, емоційну холодність. Депресивні симптоми – апатія, втрата інтересу до звичних занять, відчуття провини чи безнадії – посилюються в умовах невизначеності й нестачі соціальної підтримки.

Когнітивні прояви включають дезорганізацію мислення, зниження концентрації уваги, утруднене прийняття рішень, сповільнення інтелектуальної діяльності. Часто спостерігається синдром «тунельного сприйняття», коли людина фіксується лише на проблемах виживання та втрачає здатність планувати майбутнє. Відчуття безнадії, когнітивні спотворення («я нічого не можу змінити», «моє життя зруйновано») стають домінуючими, формуючи песимістичну установку та підвищуючи ризик розвитку депресивних розладів [6, с. 25].

Поведінкові прояви охоплюють широкий спектр реакцій – від замкненості й уникання соціальних контактів до агресивності та руйнівних форм самозахисту. Часто спостерігається зниження рівня активності, втрата ініціативи, байдужість до соціальної взаємодії. Водночас у частини осіб виникають деструктивні або компенсаторні форми поведінки – схильність до вживання алкоголю, переїдання, залежність від гаджетів або компульсивна зайнятість як спроба втечі від емоційного болю [6, с. 26].

Соціальний вимір кризи проявляється у порушенні міжособистісних зв'язків, втраті довіри до оточення, складнощах у налагодженні нових стосунків. Людина може відчувати себе чужою у новій спільноті, що посилює відчуття ізоляції та безпорадності. Для ВПО характерна соціальна дезадаптація, яка полягає у відчуженні від колишнього соціального середовища та труднощах інтеграції у нове. Це часто поєднується з переживанням сорому, провини за власне виживання або невдячності суспільства [6, с. 27].

Тривале перебування в кризовому стані без належної психологічної допомоги може спричинити психосоматичні розлади – підвищений артеріальний тиск, розлади травлення, головні болі, проблеми зі сном, серцево-судинні порушення. Це свідчить про те, що психологічна криза має не лише емоційно-поведінковий, а й фізіологічний вимір, який впливає на загальне здоров'я та якість життя.

Отже, психологічна криза внутрішньо переміщених осіб проявляється як системне порушення цілісності особистості, що зачіпає емоційну сферу, мислення, поведінку й соціальні зв'язки. Виявлення цих симптомів є необхідною умовою для розроблення цілісних програм психокорекції, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток адаптаційних ресурсів і відновлення соціальної активності.

Подолання кризового стану у внутрішньо переміщених осіб потребує комплексного, системного підходу, який поєднує психологічні, соціальні, освітні та організаційні заходи. Враховуючи багатовимірність проявів кризи, ефективна допомога повинна реалізовуватися на трьох рівнях – індивідуальному, груповому та соціально-громадському [7, с. 45].

1. Психологічна підтримка. Основним напрямом роботи є забезпечення індивідуальної та групової психологічної допомоги, спрямованої на відновлення внутрішньої рівноваги, почуття контролю над життям і віри у власні ресурси. Індивідуальні консультації дозволяють опрацювати особисті травматичні переживання, виявити неусвідомлені емоційні реакції та сформулювати більш адаптивні моделі поведінки. Групові форми роботи – психологічні тренінги, групи взаємопідтримки, арттерапевтичні сесії – сприяють відновленню соціальної активності, розвитку комунікативних навичок і зменшенню почуття ізоляції. Особливо ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають змінити деструктивні переконання, трансформувати негативне мислення та відновити впевненість у власних силах.

2. Розвиток стресостійкості. Підвищення рівня стресостійкості – це ключовий чинник у подоланні психологічної кризи. Навчання методів саморегуляції, релаксації, дихальних технік, майндфулнес-практик сприяє зниженню психоемоційного напруження та формуванню навичок конструктивного реагування на стрес. У психологічній практиці доведено ефективність програм, що включають тренінги з позитивного мислення, розвитку емоційного інтелекту та усвідомленого прийняття життєвих змін. Такі заходи формують у людини внутрішній ресурс, який допомагає адаптуватися до нових умов життя без втрати особистісної цілісності.

3. Соціальна інтеграція. Важливим етапом відновлення психологічного благополуччя є повернення ВПО до активної участі у суспільному житті. Соціальна інтеграція передбачає створення умов для працевлаштування, участі у громадських ініціативах, волонтерських або культурно-освітніх проєктах. Такі форми активності сприяють відновленню почуття значущості, розвитку почуття спільності та зниженню рівня соціальної ізоляції. За результатами сучасних досліджень, участь у колективних ініціативах підвищує рівень самооцінки та знижує симптоми тривожності й депресії.

4. Підтримка соціальних зв'язків. Соціальна підтримка є фундаментальним чинником стабілізації психоемоційного стану. Налагодження стосунків з місцевими громадами, сусідами, колегами, участь у спільних заходах створюють передумови для формування почуття належності та безпеки. Важливу роль відіграють соціальні служби, релігійні громади, благодійні організації, які забезпечують ВПО можливість спілкування, взаємодопомоги та обміну досвідом. Таким чином, соціальна взаємодія виступає не лише емоційним ресурсом, а й механізмом ресоціалізації особистості.

5. Освітньо-інформаційні заходи. Розвиток психологічної культури населення, підвищення обізнаності про психічне здоров'я та способи самодопомоги є невід'ємним складником профілактики кризових станів. Освітні лекції, тренінги, вебінари, інформаційні кампанії сприяють зменшенню стигматизації психологічної допомоги та підвищують готовність людей звертатися до фахівців. Успішними є ініціативи, які поєднують просвітницькі заходи із практичними формами підтримки, наприклад створення гарячих ліній, мобільних психологічних бригад, онлайн-платформ для спілкування ВПО з психологами [7, с. 46].

Позитивні результати демонструють програми, у яких поєднуються психокорекційні методики (арттерапія, тілесно орієнтовані практики, групи взаємодія) з практичними заходами соціальної адаптації (освіта, працевлаштування, волонтерська діяльність). Такий інтегрований підхід сприяє відновленню емоційної рівноваги, формуванню стійких копінг-стратегій і поверненню людини до активного, повноцінного життя.

Психологічна криза внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є багатовимірним феноменом, який поєднує індивідуальні, соціальні, культурні та екзистенційні аспекти людського буття. Вона не обмежується лише реакцією на стрес чи травматичну подію – це глибокий процес внутрішньої перебудови особистості, що виникає під впливом різкого порушення звичного способу життя, втрати соціальних орієнтирів і життєвої стабільності.

На індивідуальному рівні криза проявляється у дезорганізації психоемоційної сфери, втраті контролю над власним життям, відчутті безпорадності та порушенні базових психологічних потреб – безпеки, належності, самореалізації. На соціальному рівні – у звуженні соціальних контактів, дезадаптації до нових умов, зниженні рівня довіри до суспільних інститутів і труднощах інтеграції в нові спільноти. Екзистенційний вимір виявляється у втраті сенсу, ціннісних орієнтирів та віри у майбутнє, що потребує глибокого осмислення власного «Я» і переоцінки життєвого досвіду.

Висновки. Подолання такої кризи можливе лише за умови цілісної системної підтримки, яка охоплює психологічний, соціальний, економічний і державний рівні взаємодії. Важливо, щоб допомога внутрішньо переміщеним особам не обмежувалася епізодичними заходами, а мала комплексний і тривалий характер, заснований на принципах гуманізму, партнерства та міжсекторальної співпраці.

Серед ключових напрямів ефективної підтримки варто виокремити:

- формування стресостійкості – розвиток навичок емоційної саморегуляції, гнучкого мислення та конструктивного реагування на труднощі;
- розвиток адаптаційних механізмів – створення умов для соціальної інтеграції, професійної реалізації та зміцнення почуття належності до спільноти;
- надання кваліфікованої психологічної допомоги – розширення мережі кризових центрів, мобільних бригад, гарячих ліній та онлайн-підтримки;
- підтримку громадських ініціатив – залучення неурядових і волонтерських організацій, що сприяють соціальній адаптації, просвітницькій діяльності та формуванню культури психологічного благополуччя.

Таким чином, подолання психологічної кризи внутрішньо переміщених осіб потребує єдності зусиль держави, суспільства та професійної психологічної спільноти. Лише інтеграція індивідуальної терапії, соціальної підтримки та системних реформ у сфері психічного здоров'я здатна забезпечити зниження рівня кризи, відновлення психологічної рівноваги й формування життєстійкості населення в умовах воєнних і поствоєнних викликів.

Література:

1. Алімова І. Є. Правове регулювання соціального захисту внутрішньо переміщених осіб: проблеми та шляхи їх вирішення. *Державне регулювання процесів економічного і соціального розвитку*. 2020. № 5. С. 34–37.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна допомога вимушеним мігрантам: сучасні підходи. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 178 с.
3. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. № 9. С. 73–76.
4. Дем'яненко М. Внутрішньо переміщені особи України: актуальні проблеми та шляхи їх розв'язання. *Україна: події, факти, коментарі*. 2018. № 3.
5. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб : Закон України від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> (дата звернення: 04.04.2025).
6. Мельник Т. М. Соціально-психологічна підтримка ВПО в умовах війни. *Вісник практичної психології і соціальної роботи*. 2023. № 3. С. 25–32.
7. Слюсаревський М. М. Психологічні аспекти соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. № 2. С. 45–53.

References:

1. Alimova, I. Ye. (2020). Pravove rehuliuвання sotsialnoho zakhystu vnutrishno peremishchenykh osib: problemy ta shliakhy yikh vyrishennia [Legal regulation of social protection of internally displaced persons: problems and ways of their solution]. *Derzhavne rehuliuвання protsesiv ekonomichnoho i sotsialnoho rozvytku – State Regulation of Economic and Social Development Processes*, (5), 34–37 [in Ukrainian].
2. Blynova, O. Ye. (2020). *Sotsialno-psykholohichna dopomoha vymushenym mihrantam: suchasni pidkhody* [Socio-psychological assistance to forced migrants: modern approaches]. Kyiv: Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
3. Voloshyn, S. (2019). Osoblyvosti zmistu sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib do novoho sotsialnoho seredovyscha [Features of socio-psychological adaptation of internally displaced persons to a new social environment]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia": Seriia «Psykhologii» – Scientific Notes of the National University "Ostroh Academy": Psychology Series*, (9), 73–76 [in Ukrainian].
4. Demianenko, M. (2018). Vnutrishno peremishcheni osoby Ukrainy: aktualni problemy ta shliakhy yikh rozviazannia [Internally displaced persons of Ukraine: current problems and ways of solution]. *Ukraina: podii, fakty, komentari – Ukraine: Events, Facts, Comments*, (3) [in Ukrainian].
5. Pro zabezpechennia prav i svobod vnutrishno peremishchenykh osib: Zakon Ukrainy № 1706-VII vid 20.10.2014 [On ensuring the rights and freedoms of internally displaced persons: Law of Ukraine No. 1706-VII of October 20, 2014]. (2025). Retrieved April 4, 2025, from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
6. Melnyk, T. M. (2023). Sotsialno-psykholohichna pidtrymka VPO v umovakh viiny [Socio-psychological support for IDPs during wartime]. *Visnyk praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty – Bulletin of Practical Psychology and Social Work*, (3), 25–32 [in Ukrainian].
7. Sliusarevskiy, M. M. (2018). Psykholohichni aspekty sotsialnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological aspects of social adaptation of internally displaced persons]. *Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky – Psychological Sciences: Problems and Achievements*, (2), 45–53 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 15.10.2025
Статтю прийнято до публікації 25.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025