

УДК 159.9

*Н. Оніщенко, д. психол. н., проф., проф. каф. (ORCID 0000-0001-6733-2745)
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного конфлікту. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її ефективну адаптацію, психічну стабільність та подолання стресових ситуацій у період соціальних і життєвих потрясінь. Метою дослідження є визначення рівня та специфіки проявів життєстійкості у ВПО, а також виявлення психологічних чинників, що сприяють або, навпаки, ускладнюють її розвиток.

У роботі розкрито сутність поняття «життєстійкість» як інтегративної особистісної властивості, що відображає здатність людини зберігати внутрішню цілісність і продуктивну активність у складних життєвих обставинах. На основі узагальнення сучасних психологічних підходів життєстійкість розглядається у структурі трьох ключових компонентів – залученості, контролю та прийняття ризику.

У емпіричній частині дослідження використано психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді, госпітальну шкалу тривожності та депресії (HADS), а також шкалу суб'єктивного благополуччя. Вибірку склали внутрішньо переміщені особи віком від 34 до 57 років, які проживають у різних регіонах України. Отримані результати показали, що високий рівень життєстійкості корелює з нижчими показниками тривожності та депресивності, а також із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Низький рівень життєстійкості супроводжується емоційним виснаженням, почуттям безпорадності та труднощами у соціальній адаптації. Було зроблене припущення, що ключовими предикторами життєстійкості є позитивне мислення, внутрішній локус контролю та здатність до рефлексії власних переживань.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у психологічній підтримці внутрішньо переміщених осіб, розробці програм розвитку життєстійкості, профілактиці посттравматичних стресових розладів та відновленні психологічного ресурсу особистості в умовах війни.

Ключові слова: життєстійкість, внутрішньо переміщені особи, війна, психологічна адаптація, тривожність, суб'єктивне благополуччя, стресостійкість, психоемоційний стан, стрес, психотравма, кризова ситуація, екстремальна ситуація, психічне здоров'я, психологічна допомога, психологічне відновлення, психологічні ресурси.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентні соціально-психологічні зміни, що торкнулися мільйонів громадян, змушених залишити свої домівки. На 1 вересня 2025 року кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб в Україні сягнула 3,7 мільйона – це один із найвищих

показників за останні роки [2]. Вимушено переміщені особи (ВПО) опинилися у ситуації втрати звичного середовища, соціальних зв'язків, стабільності та почуття безпеки. Такі обставини створюють потужний стресовий тиск, який може призводити до емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів, а також

ускладнювати процес адаптації до нових умов життя. Як і будь-яка інша кризова ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості (мінються цінності, мотиви, сенси, я-концепція тощо) [6]. Людина, яка змушена приймати рішення про від'їзд з місця, де народилась і виросла, де жила своє життя та планувала своє майбутнє, відразу опиняється в кризових умовах. Відомо, що в таких умовах руйнуються вже цілком сформовані життєві структури, а чіткі орієнтири, що визначають подальший розвиток подій, просто зникають. Отже, говорячи про вимушену міграцію, слід зазначити, що це складний і багатогранний процес [5].

Вимушене переселення можна віднести до числа екстремальних, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. В ході такого радикального впливу одні елементи структури зникають зовсім, інші, навпаки, формуючись сприяють подоланню особистістю труднощів і виходу на новий якісний рівень. Неминучим наслідком будь-якої кризової ситуації є незадоволення базової потреби людини – потреби в безпеці, яка проявляється в порушенні стабільної картини світу. Це призводить до важких зтяжних наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи та, багато в чому, визначає подальшу долю не лише однієї конкретної людини, але і цілих соціальних груп [1].

Водночас, попри численні труднощі, значна частина ВПО демонструє здатність відновлювати внутрішню рівновагу, знаходити нові ресурси та ефективно пристосовуватись до нових обставин. Цю здатність у

психологічній науці позначають поняттям життєстійкості – інтегральної особистісної якості, що забезпечує конструктивне подолання кризових ситуацій, збереження психічного здоров'я та прагнення до розвитку навіть у складних умовах [7; 11; 17].

Дослідження життєстійкості ВПО має особливу актуальність у сучасному українському контексті, оскільки дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації, визначити чинники, що сприяють або перешкоджають відновленню внутрішніх ресурсів – такі особливості є важливими в аспекті створення ефективних програм психологічної підтримки для цієї категорії населення. Саме тому не аби якої актуальності набуває проблема детермінації життєстійкості як особистісного ресурсу, необхідного на всіх рівнях психічної активності людини, а особливо – в кризових умовах її життєдіяльності.

Життєстійкість як якість є своєрідною базою, що допомагає переробляти стресові впливи і трансформувати негативні враження у нові можливості, що особливо необхідно для людей, що були вимушені залишити рідні домівки та переїхати через війну у інші регіони чи, навіть, за кордон. Отже, переселенці - це та категорія населення України, яка, як ніхто інший, потребує психологічної допомоги та підтримки. Відповідно, формування в них життєстійкості сприятиме їх швидкій адаптації до нових умов життя, організації дозвілля, розширення кола знайомств та самореалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є однією з ключових у сучасній психологічній науці, особливо в умовах війни. Вимушене переміщення спричинює

глибокі особистісні, соціальні та емоційні зміни, адже переселенці стикаються з втратою житла, роботи, звичних соціальних контактів, а також з невизначеністю майбутнього.

У теоретичних підходах до вивчення психологічних проблем переселенців виділяють кілька ключових напрямів. З позиції стресово-травматичної парадигми основним чинником є переживання травматичних подій, що призводять до розвитку посттравматичних стресових розладів, підвищеної тривожності, депресивних станів. Важливим аспектом є порушення відчуття контролю над власним життям та втрати базової довіри до світу [8; 18]. З точки зору соціально-психологічного підходу, особливу роль відіграє процес адаптації до нових умов життя. Переселенці опиняються у ситуації соціальної ізоляції, стигматизації, зниження соціального статусу, що негативно впливає на самооцінку та почуття власної значущості. Недостатня соціальна підтримка з боку громади або приймаючого середовища може посилювати почуття відчуження й безпорадності [5].

У контексті екопсихологічного підходу розглядається взаємодія переселенця із соціальним і природним середовищем. Зміна простору проживання розглядається як руйнування зв'язку «людина – середовище», що впливає на емоційний стан, поведінкові реакції та відчуття безпеки [15].

Окрему увагу науковці приділяють проблемі ідентичності ВПО. Вимушене переселення часто супроводжується кризою особистісної та національної ідентичності, пошуком нового сенсу життя. Здатність

відновлювати ідентичність та інтегрувати досвід втрат у нову життєву історію розглядається як важливий компонент психологічної стійкості [12].

Таким чином, психологічні проблеми переселенців мають багаторівневий характер: від індивідуально-особистісних до соціально-культурних. Їх подолання можливе через активізацію внутрішніх ресурсів особистості, соціальну підтримку, психотерапевтичну допомогу та розвиток життєстійкості як ключового чинника адаптації.

Сучасні психологічні дослідження, присвячені проблематиці внутрішньо переміщених осіб, свідчать про багатогранність і комплексність впливу вимушеного переселення на психіку людини. Зокрема, у працях українських і зарубіжних науковців підкреслюється, що ключовими наслідками вимушеної міграції є емоційне виснаження, підвищена тривожність, почуття невизначеності, розлади сну, труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків і відчуття втрати життєвих орієнтирів [3-6; 10; 13; 16]. Дослідники зазначають, що важливим фактором, який впливає на рівень дезадаптації ВПО, є ресурсність особистості. Вона проявляється у здатності знаходити сенс у кризових подіях, підтримувати внутрішню мотивацію, шукати шляхи самореалізації навіть у нових, часто несприятливих умовах. У цьому контексті особливе значення має розвиток життєстійкості, психологічної гнучкості та соціальної підтримки – чинників, які істотно пом'якшують вплив травматичних подій.

Низка досліджень показує, що ефективна адаптація ВПО залежить від рівня їхнього соціального включення, доступу до психологічної допомоги, а також від можливості відчувати себе корисними та потрібними у новій громаді. Позитивні міжособистісні зв'язки, волонтерська діяльність, участь у громадських ініціативах значно підвищують рівень психологічного благополуччя переселенців [6].

Психологи також наголошують, що тривале перебування у стані невизначеності без стабільного житла, роботи чи соціальних гарантій призводить до хронічного стресу. Це, у свою чергу, може спричиняти соматичні прояви, зниження когнітивної продуктивності та мотиваційного потенціалу [9].

Отже, теоретичний аналіз свідчить, що психологічні проблеми переселенців мають системний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери. Основними напрямками їх подолання є:

1. розвиток особистісних ресурсів і життєстійкості;
2. забезпечення соціальної підтримки та психологічного супроводу;
3. формування нової позитивної ідентичності;
4. створення умов для активної участі ВПО в житті приймаючих громад.

Розуміння цих аспектів дає змогу психологам, соціальним працівникам і державним інституціям формувати більш ефективні стратегії допомоги, спрямовані на відновлення психічного благополуччя, соціальної інтеграції та особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб. В аспекті зазначеного **метою** нашого дослідження стало виявлення рівня

життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та визначення взаємозв'язку між показниками їх життєстійкості, емоційного стану та психологічного благополуччя досліджуваних.

Методика дослідження. Для досягнення поставленої мети дослідження було сформовано вибірку зі 120 внутрішньо переміщених осіб, які з початку повномасштабного вторгнення були змушені залишити місце постійного проживання. До повномасштабного вторгнення вони жили у Харківській, Чернігівській та Сумській областях. До вибірки увійшли 68 жінок (56,7%) та 52 чоловіка (43,3%) віком від 34 до 57 років. Більшість з опитаних – 72% – мали вищу освіту, 20% – середню спеціальну, 8% – середню. З них приблизно половина (48%) перебували у шлюбі, 37% – не одружені/не заміжні, 15% – розлучені. На момент участі в дослідженні респонденти проживали у різних регіонах України – переважно у центральних та західних областях (Київська, Львівська, Хмельницька, Вінницька, Дніпропетровська).

Задля вивчення означених в меті особливостей було використано наступні методи та методики:

1. Тест життєстійкості (Hardiness Test) С. Мадді – для визначення загального рівня життєстійкості та її трьох компонентів: залученість (commitment); контроль (control); прийняття ризику (challenge).

2. Шкала суб'єктивного благополуччя (СБ) – для оцінки рівня позитивного сприйняття життя, емоційного задоволення та відчуття гармонії.

3. Госпітальна шкала тривожності та депресії (HADS) – для виявлення рівня емоційної

напруженості, тривожних і депресивних тенденцій.

4. Соціально-демографічна анкета, що містила запитання щодо віку, статі, освіти, сімейного стану, терміну вимушеного переселення та умов проживання.

Опитування проводилося анонімно, із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Дані оброблялися за допомогою кореляційного аналізу Пірсона та розрахунку середніх значень.

Результати. На першому етапі дослідження нами було проведено вивчення показників життестійкості вимушено переміщених осіб в аспекті встановлення рівня її сформованості. Отримані результати наведені в таблиці 1.

Табл.1. Середньо групові показники рівня життестійкості у ВПО

Рівень життестійкості	Кількість осіб (n)	%
Високий	32	26,67
Середній	66	55,00
Низький	22	18,33

Як видно з отриманих даних, більше половини опитаних (55,00%) демонструють середній рівень життестійкості. Такий показник є загальною тенденцією серед опитаних ВПО та свідчить про те, що в умовах війни у більшості з тих, хто кардинально змінив своє життя, відмічається задовільний рівень можливості долати стресові ситуації та адаптуватись до нових умов життєдіяльності. На наш погляд, такий показник можна вважати оптимальним з точки зору інтеграції в нову, невідому соціальну середу. Саме такий рівень життестійкості можна назвати проекцією стабільно позитивної тенденції внутрішньо переміщених осіб до подолання проблеми та викликів, обумовлених трансформаційними змінами внаслідок війни.

Зауважимо, що високий рівень інтегрального показника життестійкості було відмічено приблизно у чверті опитаних нами переселенців (див. таб 1). Такий показник свідчить про те, що людина має розвинені внутрішні ресурси, які викори-

стовуються нею для успішного додання труднощів, адаптації та прагнення до психологічного благополуччя попри втрату дому, зміну середовища, соціальні та емоційні виклики.

Основними ознаками високого рівня життестійкості у ВПО можна вважати: факт прийняття ситуації – опрацювання травматичного досвіду з його подальшою інтеграцією в своє повсякденне життя; активну життєву позицію, яка проявляється у прагненні шукати нові можливості, відновлювати соціальні зв'язки, знаходити себе в професійній середі тощо; віру у власні сили та повернення контролю над своїм життям, навіть у надскладних обставинах; цілепокладання та цілеспрямованість, що проявляються у появі нових планів на майбутнє та активації мотивації до розвитку; емоційну стабільність як здатність зберігати внутрішній спокій та впевненість, навіть у кризових ситуаціях.

Крім того, високі показники життестійкості особистості можуть бути свідченнями того, що процес

адаптації проходить максимально конструктивно.

Подальший аналіз отриманих результатів показав, що серед всіх опитаних ВПО лише 18,33% опитаних мають низький рівень життєстійкості. Такі випробувані характеризуються потенційною потребою у психологічній підтримці, яка безпосередньо має бути спрямована на підвищення впевненості, емоційної стабільності та навичок саморегуляції. Низький рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб може бути прямою вказівкою на недостатню здатність людини ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до нових умов життя та підтримувати емоційну рівновагу після пережитих втрат і змін. Така людина може важко переживати подальші зміни та втрати, швидко виснажуватись в процесі адаптації до нових умов життєдіяльності. Зауважимо, що основними ознаками низького рівня життєстійкості є: відчуття безсилля та втрати контролю над власним життям – людина вважає, що події визначаються зовнішніми обставинами, а не її діям; пасивна позиція, песимізм та безнадія, які характеризуються уникненням активних дій, низьким рівнем мотивації та пошуку нових можливостей; емоційна нестабільність та неадаптивні копінг-стратегії – схильність до тривожності,

роздратування, депресивних реакцій, втеча від проблем, заперечення, самозвинувачення, уникнення відповідальності; труднощі у встановленні соціальних контактів – ізоляція, недовіра, відчуженість, уникання;

низький рівень суб'єктивного благополуччя – втрата сенсу життя, невдоволеність поточним станом життєдіяльності, відсутність радості.

Таким чином, такі випробувані, на наш погляд, мають бути віднесені до тих категорій постраждалого від війни населення, які потребують соціально-психологічної підтримки та супроводу в процесі їх інтеграції в нову соціальну середу.

Далі нами було встановлено рівень суб'єктивного благополуччя серед ВПО. Отримані результати, які наведено в таблиці 2, продовжують тенденцію щодо кількісного розподілу за рівнями випробуваних, яка є аналогічною до відсоткової представленості ВПО за рівнями життєстійкості (табл.1.).

Отже, більшість випробуваних переселенців, як і у випадку з проявом життєстійкості, демонструють середній рівень суб'єктивного благополуччя (51,70%). Високий рівень суб'єктивного благополуччя властивий приблизно третині опитаних, а низький зафіксовано у 18,30% випробуваних.

Табл. 2. Середньо групові показники рівня суб'єктивного благополуччя у ВПО

Рівень суб'єктивного благополуччя	Кількість осіб (n)	%
Високий	36	30,00
Середній	62	51,70
Низький	22	18,30

Суб'єктивне благополуччя визначено динамічним складним утворенням, що інтегрує в себе

когнітивні та емоційні складові і виявляється в оцінці людиною власного життя загалом і окремих

сфер, що стосуються міри можливості задоволення потреб, власних зразкових уявлень, сформованих у процесі соціалізації та об'єктивних чинників. Поняття суб'єктивного благополуччя є багатоаспектним, що включає в себе окремі психологічні феномени, які в сукупності дозволяють визначити ідеально сприятливу формулу для стабілізації та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах війни. Під суб'єктивним благополуччям розуміють багатогранний інтегративний феномен, що відображає змістові характеристики комплексного переживання задоволеності особистості від оптимальної реалізації себе у різних сферах та житті в цілому, а також у здатності бути повноцінним його суб'єктом [14].

Зауважимо, що в нашому дослідженні встановлення рівня суб'єктивного благополуччя було важливим в аспекті вивчення задоволеності життям, відчуття щастя та психологічної рівноваги пере-

селенців, що може проявлятися через їх негативні емоції, стрес та труднощі в адаптації. Цей показник може напряду свідчити про відсутність гармонії, нереалізованість особистісного потенціалу та відсутність позитивних переживань. Отже, згідно отриманих на цьому етапі результатів, тільки третина з опитаних нами внутрішньо переміщених осіб можуть характеризуватись стійким емоційним фоном, переважанням оптимістичних настроїв та позитивною взаємодією з оточенням, а також відчуттям психологічної рівноваги та здатності ефективно долати стресові ситуації.

На наступному етапі дослідження для повного розуміння механізму, що впливають на рівень життєстійкості особистості ми провели методичку HADS, спрямовану на визначення рівня тривожності та депресивних ознак у випробуваних. Отримані результати представлено в таблиці 3.

Табл.3. Середньо групові показники рівнів тривожності та депресії за шкалою HADS

Показник	Рівень	Кількість осіб (n)	%	Особливості стану
Тривожність	Високий	28	23,33%	Постійна напруга, занепокоєння.
	Помірний	64	53,33%	Періодичні прояви тривоги.
	Низький	28	23,33%	Емоційна врівноваженість.
Депресія	Високий	20	16,67%	Знижений настрій, апатія.
	Помірний	58	48,33%	Нестача енергії, пригніченість.
	Низький	42	35,00%	Позитивне ставлення до життя.

Проведене дослідження за госпітальною шкалою тривожності та депресії (HADS) дало змогу визначити рівень емоційного стану

внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у сучасних умовах воєнного стану. Шкала охоплює два основні показники – рівень тривожності

(HADS-A) та рівень депресії (HADS-D), які відображають емоційну стабільність, психологічне самопочуття та адаптивність особистості.

Аналіз результатів показав, що: 23,33% респондентів мають низький рівень тривожності (0–7 балів). Це свідчить про відносну емоційну стабільність, здатність контролювати власні переживання та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Такі особи, ймовірно, вже частково пристосувалися до нових життєвих умов або мають високий рівень життєстійкості. Більше половини опитаних продемонстрували середній рівень тривожності (8–10 балів). Цей показник відображає помірне емоційне напруження, схильність до тривожних думок, хвилювання за майбутнє, а також переживання невизначеності, що є типовими реакціями на травматичні або кризові події. І 23,33% респондентів мають високий рівень тривожності (11–21 бал). Такі особи відчувають постійне внутрішнє напруження, неспокій, страх, дратівливість, проблеми зі сном. Це може свідчити про наявність хронічного стресу, тривожного розладу або емоційного виснаження. Таким чином, загальна тенденція демонструє, що середній рівень тривожності є домінуючим серед ВПО. Це вказує на наявність адаптаційного стресу – природної реакції на зміну життєвих обставин і соціально-економічної невизначеності, спричиненої війною. Однак помітний відсоток осіб із високим рівнем тривоги підкреслює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на зниження емоційного напруження та розвиток навичок саморегуляції.

Результати аналізу депресивних проявів засвідчили, що 35,00%

випробуваних мають низький рівень депресії (0–7 балів). Це свідчить про збережений інтерес до життя, позитивне емоційне ставлення до майбутнього та достатній рівень життєвої енергії. Майже 50% з усіх опитаних продемонстрували середній рівень депресії (8–10 балів), що вказує на схильність до емоційного виснаження, зниження мотивації, апатії та короткочасних епізодів пригніченого настрою. У 35,00% внутрішньо переміщених осіб відмічено високий рівень депресивності (11–21 бал), що проявляється у вираженій апатії, втраті інтересу до звичних занять, песимістичному сприйнятті майбутнього, відчутті безсилля та безнадії.

Згідно отриманих даних загальний емоційний стан переселенців можна охарактеризувати як помірно напружений, із тенденцією до підвищення тривожності та часткового зниження емоційного фону. Отже, загалом переважна більшість респондентів (тобто ті, хто має середній або високий рівень депресії) демонструють певний ступінь емоційного виснаження. Це можна пояснити впливом тривалого стресу, втратою житла, соціальних зв'язків, відчуттям невпевненості у завтрашньому дні. Такий стан є природною реакцією на травматичні події, але при відсутності підтримки може призвести до стійких депресивних розладів.

Отримані результати підтверджують, що внутрішньо переміщені особи перебувають у стані адаптаційного стресу, який потребує психологічного супроводу. Іншими словами, результати за шкалою HADS свідчать про необхідність психологічного супроводу процесу адаптації ВПО, що сприятиме стабілізації

емоційного стану та покращенню їхнього психічного здоров'я.

На завершальному етапі нашого дослідження було проведено визна-

чення кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості та психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (див. таб. 4).

Табл. 4. Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та психологічного стану ВПО

Показники	Суб'єктивне благополуччя	Тривожність (HADS-A)	Депресія (HADS-D)
Загальний рівень життєстійкості	0,64*	-0,58*	-0,52*
Залученість	0,59*	-0,47	-0,41
Контроль	0,55*	-0,50*	-0,45*
Прийняття ризику	0,48	-0,43	-0,38

Примітка: * $p < 0.01$; ** $p < 0.05$

Перед тим, як перейти до характеристики отриманих взаємозв'язків, зауважимо, що найвищі показники життєстійкості у ВПО були зафіксовані за шкалою «залученість» ($M=31,2$), що відображає прагнення бути активним учасником життєвих подій і сприймати труднощі як частину особистісного розвитку. Дещо нижчими виявилися показники контролю ($M=28,6$), тобто відчуття власної здатності впливати на ситуацію, та прийняття ризику ($M=26,4$) – готовності діяти в умовах невизначеності. Високі показники за компонентом «залученість» вказують, що активна участь випробуваних у власному житті та соціальних взаємодіях є ключовим чинником психологічної стійкості. Водночас дещо нижчі значення контролю та прийняття ризику можуть бути пов'язані з відчуттям невизначеності, обмеженими можливостями впливу на ситуацію та відсутністю стабільності у майбутньому – типовими для стану вимушеного переселення.

Як видно з таблиці 4, усі компоненти життєстійкості мають позитивний кореляційний зв'язок із

суб'єктивним благополуччям та негативний – із тривожністю і депресією. Найвищі значення коефіцієнтів кореляції спостерігаються між загальним рівнем життєстійкості та суб'єктивним благополуччям ($r = 0,64$; $p < 0.01$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між стійкістю особистості та відчуттям життєвої задоволеності. Компоненти «контроль» і «залученість» також показали суттєвий негативний зв'язок із рівнем тривожності ($r = -0,50$; $r = 0,47$), що підтверджує роль внутрішнього відчуття впливу на події як захисного чинника у кризових ситуаціях. Це означає, що більш життєстійкі ВПО відчують вищу емоційну стабільність і меншу психологічну напруженість. Виявлений позитивний зв'язок між життєстійкістю та суб'єктивним благополуччям, а також негативна кореляція з тривожністю та депресивністю підтверджують, що життєстійкість виконує функцію захисного механізму, знижуючи вплив стресових факторів. Це узгоджується з концепцією С. Мадді, згідно з якою життєстійкість забезпечує конструктивне осмислен-

ня життєвих труднощів і сприяє збереженню внутрішньої рівноваги.

Додатково нами було розглянуто відмінності в результатах серед переселенців-жінок та переселенців-чоловіків. Так, було встановлено тенденцію до вищих показників життєстійкості серед жінок, що може бути зумовлено більшою гнучкістю у пристосуванні до змін і ширшими соціальними контактами. За віком найвищий рівень життєстійкості спостерігався у групі 35–45 років, тобто у людей із сформованою системою цінностей та життєвим досвідом подолання труднощів.

Отже, отримані результати підтверджують, що більшість внутрішньо переміщених осіб зберігають середній або високий рівень життєстійкості, незважаючи на складні умови воєнного часу. Це свідчить про наявність у ВПО значного потенціалу психологічної адаптації, який проявляється у здатності знаходити сенс у нових обставинах, підтримувати соціальні контакти та прагнути до самореалізації навіть після втрати звичного життєвого середовища.

Висновки. Проведене дослідження дозволило комплексно вивчити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження. Емпіричні результати показали, що життєстійкість внутрішньо переміщених осіб в умовах війни характеризується переважно середнім та високим рівнем, що свідчить про наявність внутрішніх адаптаційних ресурсів. Найбільш розвиненим компонентом життєстійкості є залученість, тоді як показники контролю та прийняття ризику нижчі, що зумовлено

невизначеністю життєвих обставин. Також було встановлено позитивний зв'язок життєстійкості з психологічним благополуччям і негативний – з тривожністю та депресією. Отримані данні також дозволяють говорити, що вікові та гендерні відмінності свідчать про необхідність урахування індивідуальних особливостей під час організації психологічної підтримки ВПО. При цьому розвиток життєстійкості має бути одним із пріоритетних напрямів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, зокрема через тренінги емоційної саморегуляції, розвиток навичок самодопомоги та відновлення почуття контролю над життям.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що життєстійкість є важливим ресурсом для адаптації внутрішньо переміщених осіб і може розглядатися як один із ключових чинників психологічного відновлення у післякризовий період.

Література

1. Алексеєнко Н.В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С.10-13
2. Більше ніж населення Києва: відома кількість офіційно зареєстрованих ВПО в Україні - Режим доступу: <https://blik.ua/culture/12543-bilshe-nizh-naselennya-kiyeva-vi-doma-kilkist-oficiino-zareyestrovanih-vpo-v-ukrayini> (дата звернення: 25.10.2025)
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія:

Психологічні науки, 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117.

4. Домненко А. В., Сергієнко Н.П. Особливості емоційних станів вимушених переселенців - Режим доступу: http://29ujmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Домненко_тези%20НУЦЗУ.pdf (дата звернення: 30.10.2025)

5. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту – Харків, 2021. – 143 с.

6. Лазос Г. П., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.

7. Оніщенко Н.В., Побідаш А.Ю., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків - жертв піратського полону : монографія - Х.: НУЦЗУ, 2012. - 196 с.

8. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія - Х.: Вид-во «Право», 2014. – 584 с.

9. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.

10. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. Збірник наукових праць «SCIENTIA», 2022. С.79-81.

11. Савка І.М. Аналіз теоретичних підходів до розуміння поняття «життєстійкість» в психо-

логічній науці. Науковий вісник. №1. 2009. С. 1–13

12. Стельмах І. Опанування самотності в умовах війни: ідентичнісі наративи ВПО (якісний аналіз кризових, ресурсних та емоційно забарвлених ідентичностей за методикою tst). Проблеми політичної психології. – 2025, №17(31), с. 138-151.

13. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf (дата звернення: 02.11.2025)

14. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ . 2022- № 3(27), с. 149-159.

15. Bronfenbrenner Urie. Ecological models of human development. In international Encyclopedia of education. 1994. Vol. 3,2. P. 37–43.

16. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. International Journal of Stress Management. 17 (4), 2010. PP. 277–307.

17. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. American Psychology, 2005. 60 (3). PP. 261–262.

18. N. Onishchenko, L. Perelygina, O. Nazarov, S. Karikov, O. Riabinina, L. Gontarenko. (2024). Psychosocial assistance within the framework of the social rehabilitation process: prospects for recuperation and reintegrative outcomes. Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS). V.16, n.se.3, 2024. P.155-164. DOI: <https://doi.org/10.14571/brajets.v16.nse2.155-164>

*N. Onishchenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor of the Department
V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv (Ukraine)*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESILIENCE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN WAR CONDITIONS

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological features of resilience of internally displaced persons (IDPs) in war conditions. The relevance of the topic is due to the need for a deeper understanding of the internal resources of the individual, which ensure effective adaptation, mental stability and overcoming stressful situations during periods of social and life upheavals. The aim of the study is to determine the level and specificity of resilience manifestations in IDPs, as well as to identify psychological factors that contribute to or, conversely, complicate its development.

The paper reveals the essence of the concept of "resilience" as an integrative personal property that reflects a person's ability to maintain internal integrity and productive activity in difficult life circumstances. Based on the generalization of modern psychological approaches, resilience is considered in the structure of three key components - involvement, control and risk-taking.

The empirical part of the study used psychodiagnostic methods: S. Maddy's resilience test, the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and the Subjective Well-Being Scale. The sample consisted of internally displaced persons aged 34 to 57 years living in different regions of Ukraine. The results showed that a high level of resilience correlates with lower levels of anxiety and depression, as well as with a higher level of subjective well-being. A low level of resilience is accompanied by emotional exhaustion, a sense of helplessness and difficulties in social adaptation. It was assumed that the key predictors of resilience are positive thinking, internal locus of control and the ability to reflect on one's own experiences.

The practical significance of the results lies in the possibility of their use in psychological support of internally displaced persons, development of resilience development programs, prevention of post-traumatic stress disorders and restoration of the psychological resource of the individual in war conditions.

Keywords: resilience, internally displaced persons, war, psychological adaptation, anxiety, subjective well-being, stress resistance, psycho-emotional state, stress, psychotrauma, crisis situation, extreme situation, mental health, psychological assistance, psychological recovery, psychological resources.

References

1. Alekseenko, N. V. (2022). Nezvychni umovy isnuvannia vymushenykh emigrantiv yak faktor ekstremalnoho vplyvu na psykhyku osobystosti [Unusual living conditions of forced emigrants as a factor of extreme impact on personality's psyche]. *Osobystist, Suspilstvo, Viina*, 10–13. [In Ukrainian]

2. Bilshe nizh naseleennia Kyieva: vidoma kilkist ofitsiino zareiestrovanykh VPO v Ukraini. (2025). Blik.ua.

<https://blik.ua/culture/12543-bilshe-nizh-naseleennya-kyieva-vidoma-kilkist-ofitsiino-zareiestrovanykh-vpo-v-ukrayini> (25.10.2025) [In Ukrainian]

3. Blynova, O. Ye. (2016). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii [Socio-psychological adaptation of forced migrants: Approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation].

Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky, (3/1), 111–117. [In Ukrainian]

4. Domnenko, A. V., & Serhiienko, N. P. (2025). Osoblyvosti emotsiinykh staniv vymushenykh pereselentsiv [Peculiarities of emotional states of internally displaced persons]. http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Domnenko_tezy%20NUTsZU.pdf (30.10.2025) [In Ukrainian]

5. Kerdyvar, V. V. (2021). Syndrom zhertvy u vnutrishno peremishchenykh osib iz zony lokalnoho voiennoho konfliktu [Victim syndrome among internally displaced persons from the zone of local military conflict]. Kharkiv. [In Ukrainian]

6. Lazos, H. P., Kisarchuk, Z. H., & Omelchenko, Ya. M. (2015). Psykholohichna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam (na prykladi roboty z pereselentsiamy z Krymu) [Psychological assistance to internally displaced persons (based on work with migrants from Crimea)]. In Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: Metodychnyi posibnyk (pp. 26–46). Kyiv: Lohos. [In Ukrainian]

7. Onishchenko, N. V., Pobidash, A. Iu., Timchenko, O. V., & Khrystenko, V. Ie. (2012). Psykholohichni osoblyvosti zhyttievoi stiikosti moriakiv – zhertv piratskoho polonu: Monohrafiia [Psychological features of life resilience of sailors – victims of pirate captivity: Monograph]. Kharkiv: NUTsZU. [In Ukrainian]

8. Onishchenko, N. V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: Monohrafiia

[Emergency psychological assistance to victims in emergencies: Theoretical and applied aspects]. Kharkiv: Pravo. [In Ukrainian]

9. Ovcharenko, O. Yu. (2023). Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv: Navchalnyi posibnyk [Psychology of stress and stress disorders: Textbook]. Kyiv: Universytet “Ukraina”. [In Ukrainian]

10. Piankivska, L. (2022). Vplyv naslidkiv viiny na psykhichne zdorovia liudyny: ohliad zarubizhnykh doslidzhen [Impact of war consequences on human mental health: A review of foreign studies]. SCIENTIA, 79–81. [In Ukrainian]

11. Savka, I. M. (2009). Analiz teoretychnykh pidkhodiv do rozuminnia poniattia “zhyttieistiikist” v psykholohichnii nautsi [Analysis of theoretical approaches to understanding the concept of “resilience” in psychological science]. Naukovyi visnyk, (1), 1–13. [In Ukrainian]

12. Stelmakh, I. (2025). Opanuvannia samotnosti v umovakh viiny: identychnisni naratyvy VPO [Coping with loneliness in wartime: Identity narratives of IDPs]. Problemy politychnoi psykholohii, 17(31), 138–151. [In Ukrainian]

13. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2025). Zhyttiestiikist osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeka [Life resilience of personality: Social necessity and safety]. https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf (02.11.2025) [In Ukrainian]

14. Kharytynskyi, A. (2022). Psykholohichniy zmist poniattia subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti [Psychological content of the concept of personal subjective well-being]. Orhanizatsiina psykholohiia.

Ekonomichna psykholohiia, 3(27), 149 – 159. [In Ukrainian]

15. Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (Vol. 3, pp. 37–43). [In English]

16. Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. [In English]

17. Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to

resilience. *American Psychologist*, 60(3), 261–262. [In English]

18. Onishchenko, N., Pereyghina, L., Nazarov, O., Karikov, S., Riabinina, O., & Gontarenko, L. (2024). Psychosocial assistance within the framework of the social rehabilitation process: Prospects for recuperation and reintegrative outcomes. *Brazilian Journal of Education, Technology and Society*, 16 (se.3), 155–164. <https://doi.org/10.14571/brajets.v16.nse.2.155-164> [In English]

Надійшла до друку 05.11.2025

Прийнята до друку 25.11.2025