

## **ВПЛИВ КОМУНІКАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Панчук Н.П.**

кандидат психологічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9090-6073>

**Суходольська Н.С.**

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Проблема дослідження емоційного стану внутрішньо переміщених осіб в умовах війни є важливим кроком у наданні їм підтримки та допомоги. Вивчення емоційного стану біженців і внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту є актуальним, оскільки дозволяє зрозуміти, з якими труднощами вони стикаються у процесі адаптації до нових умов життя. На емоційний стан українців під час війни суттєво впливає комунікація з сім'єю, близькими, друзями. Люди, які мають змогу принаймні подзвонити рідним, переживають меншу дезадаптацію, ніж ті, кому довелося розділитися з сім'єю, хто зрідка спілкується з рідними та друзями. Водночас спілкування з колегами чи сусідами несуттєво впливає на емоційний стан [7]. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну створило умови для такого соціального феномену як біженство та внутрішнє переміщення. Війна змусила залишити свої домівки сотні тисяч українців і отримати статус внутрішньо переміщеної особи.

До українських дослідників, які досліджували проблеми біженців і переселенців, відносять В. Педоренко, Т. Алексеєнко, Л. Гончар, Т. Куниця, Д. Бирик, З. Спринська, С. Дерев'яно, Ю. Максименко, В. Кердивар.

Внутрішньо переміщена особа (ВПО) – це людина, яка є громадянином України, або іноземцем, або взагалі не має громадянства, але перебуває в Україні на законних підставах і має право на постійне проживання на її території; яка змушена була залишити своє місце проживання через збройний конфлікт, окупацію, порушення прав і свобод особистості та інше. При цьому, особистість не виїжджає за межі території України, а вимушена шукати безпечніше місце для проживання всередині власної країни [2]. Як свідчить статистика, станом на 22 жовтня 2024 року в Україні офіційно зареєстровано 4 646 735 внутрішньо переміщених осіб. Серед них 59,9% – це жінки (2 782 325), 40,1% – чоловіки (1 864 410 осіб). Крім того, серед внутрішніх переселенців близько 906 тисяч дітей [5].

Внаслідок вимушеного переміщення люди зазнають значного психологічного впливу. Залежно від обставин переселення, соціального середовища і особистих характеристик психологічні особливості можуть змінюватися. З урахуванням міжнародної практики, основні травматичні переживання, які виникають у переселенців, можуть перерости в травматичний синдром, при якому людина обтяжена невирішеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до всіх запропонованих видів допомоги.

Психіка біженців дуже вразлива. Вони стикаються з високим рівнем тривожності більше, ніж звичайне населення країни. Втрата контролю над життям, невизначеність майбутнього, постійне відчуття небезпеки можуть призвести до тривожних розладів, стресу, тривоги, заниженої самооцінки, почуття самотності і провини, безсоння і нічних кошмарів. Адаптуватися при вимушеному переселенні дуже важко. Багато енергії витрачається на пристосування до нових умов, правил, порядків. Стрес, пов'язаний із відсутністю звичних речей, позбавленням домівки, втратою друзів, родичів, а іноді і батьків, негативно впливає на особистість. Окрім того, різниця у соціально-культурних вимогах

людей до поведінки, сприйняття і досвід війни в цілому призводять до відчуття дискомфорту, зниження активності та самооцінки, часто спостерігається підвищення тривожності, агресивності, виникнення негативного ставлення до інших людей.

Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю. Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або двозначні ситуації, коли переживаємо міжособистісні конфлікти. Та, навіть, у налагодженому повсякденному житті ми піддаємося впливу стресу набагато частіше, ніж нам це здається. Ми проспали, спізнилися, застрягли в пробці, наші плани зірвалися, нам не подзвонили, нас підвели... Всі ці дрібні та знайомі кожному побутові дрібниці викликають у нас певну фізіологічну реакцію: збудження, сухість у роті, прискорене серцебиття, тремтіння рук, кидання в піт. Нам стає важко зосередитися на чомусь, що не стосується пережитої події, думки про яку повертаються знову й знову [3, с.9].

У своєму дослідженні В. Педоренко наголошує, що «вимушені переселенці мають серйозні проблеми в психоемоційній сфері внаслідок психотравмуючих подій, які сталися через воєнні дії з боку росії. Такі люди виявляли сильний стрес, фрустрацію, агресивність, стресові розлади, невпевненість та ригідність, а також почуття сорому та провини, що в подальшому може призвести до формування синдрому «біженця» [4, с. 5-10].

З. Спринська зауважує, що «внутрішньо переміщені особи мають високий рівень реактивної тривожності, незадоволені потреби у визнанні та самовизначенні, високий рівень самотності, для них характерна недовірливість та страх майбутнього» [6, с.55].

Забезпечення меж і контролю дуже важливо для внутрішньо переміщених осіб в часи війни. Адже порушення державних кордонів України призвело до відчуття порушення особистісних меж у дітей та дорослих. Тому одна із функцій допомоги – організація й структурування творчої діяльності, забезпечення чітких меж, контроль та регуляція процесів під час занять, дотримання прийнятих правил. Потрібно пропонувати матеріали, методики та теми роботи. Але не менш важливо в часи війни «відчувати» стан людини чи групи і гнучко підходити до планування роботи [1, с.43].

Таким чином, проблема тривожності, як риси особистості, залишається актуальною у психології і є важливою проблемою, що впливає на психічне здоров'я і соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб. Реалії сьогодення посилюють прояви тривожних станів кожної особистості. Адже в ситуації невизначеної небезпеки, що пов'язана з очікуванням переживання емоційного дискомфорту та негативного розвитку подій, життя людей нестабільне. В свою чергу, нестабільність сучасного соціуму є рушійною силою виникнення та розвитку тривожних станів у людей, які дегармонізують становлення та розвиток особистості. З іншого боку, особистісна тривога є складним та багатодетермінованим психічним утворенням, що проявляється на емоційному, мотиваційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Тому і вирішення психологічних проблем повинні мати комплексний характер. На сьогоднішній день внутрішньо переміщені особи є однією з вразливих категорій населення, тому пошук адекватних рішень і способів психологічної допомоги в пристосуванні до життя має стати ключовою ланкою психологічної роботи з ними. Навіть коли між дітьми та батьками існують теплі та довірливі стосунки діти часто відчувають відсутність відсутнього члена сім'ї, якого не можуть повноцінно замінити щоденне онлайн-спілкування чи не часті особисті зустрічі. Питання виховання та догляду ускладнюються, коли діти досягають підліткового віку і особливо потребує надійного спілкування та контролю з боку старших членів сім'ї.

### **Список літератури:**

1. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Колективна монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283 с.

2. ВПО: хто може отримати цей статус та які зміни в підході до надання цих коштів у 2025 році. URL : <https://espresso.tv/vpo-khto-otrimue-tsey-status-ta-na-yaku-groshovu-dopomogu-mozhna-rozrakhovuvati>

3. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Університет «Україна», 2023. 266 с.

4. Педоренко В. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5-10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

5. Скільки в Україні ВПО і де найбільше ВПО: статистика за областями. URL: <https://bahmut1571.com.ua/news/skilky-v-ukrayini-vpo-i-de-najbilshe-vpo-statystyka-za-oblastyamy/>

6. Спринська З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології, 2018. №6. С. 50-56/ URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6\\_2018/11](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11)

7. Як українці адаптуються до життя в умовах війни. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/>