

Закалик Г.М.,

старша викладачка кафедри загальної та медичної психології, Вищий приватний навчальний заклад «Львівський медичний університет»

(м. Львів, Україна)

ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ ЯК РЕАЛІЇ СЬОГОДЕННЯ

Страшним викликом ХХІ століття стало захоплення рашистами Криму, військові дії на Донбасі у 2014 році, що переросло у повномасштабне вторгнення у лютому 2022 року. І ось уже понад три роки цей подзвін йде по всій Україні у вигляді постійних сирен, вибухів та повідомлень про людські втрати. Психологічно і фізично важко, коли люди стають жертвами чи свідками невимовної жорстокості окупантів: вбивства, тортури, знущання над мирним населенням, дітьми та полоненими, що змушує їх покидати рідні домівки. Перебуваючи в стані оплакування, людина створює цілісний культурний сенс із горя і гніву, бачить зло, спокутує власну колишню безпорадність [5, с. 5].

Окрім важких фізичних втрат і руйнувань, війна завдає непоправних психологічних травм усьому українському народові, а особливо вимушеним переселенцям.

У психології добре відомі випадки щодо переживання психологічних наслідків людиною, яка вимушена змінити місце свого існування і яку ціну за це вона може платити. Внутрішньо переживаний, часто невидимий зовні, емоційний стан є важким і гнітючим. Це психологічне відчуття самотності, що може мати суттєвий вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Самотність є особливою формою самосвідомості та самосприйняття, що відображають складний внутрішній та соціальний стан людини. Для нього характерне відчуження від процесів існування та розвитку суспільства [7, с. 232]. Самотність вважається психічним станом людини, що виникає при дефіциті спілкування та ізолюванні від інших [4, с. 87]. Самотність підсилюється браком соціальних ресурсно-підтримуючих зв'язків [6, с. 40]. Тривалість його різна і може поглиблюватися аж до ізоляції. Людина відчуватиме істинну чи надуману нестачу емоційної підтримки при явній відсутності власної емоційної рівноваги, що призводить до посилення стресу. Це, у свою чергу, може стати фактором ризику для розвитку різних психосоматичних захворювань. Наприклад, підвищений рівень кортизолу – гормону стресу – може спричиняти безсоння, послаблення імунітету, проблеми з серцево-судинною системою тощо [3, с. 61].

Окрім цього, самотність сприяє формуванню негативних думок, що проявляються у вигляді поганого настрою і загальної апатії, втрати інтересу до звичних занять. Людина може уникати відповідальності або відкладати

важливі справи, що є проявами прокрастинації, які посилюють почуття безпорадності та незадоволеності собою [2, с. 54].

Також самотність часто супроводжується тривожністю та постійними передчуттями чогось поганого. У цьому стані особистість починає надмірно аналізувати свої дії, загострювати увагу на можливих негативних чи навіть катастрофічних сценаріях, що може перерости у хронічний стан тривожного розладу [8, с. 270].

Отже, самотність — не просто емоційний стан, а серйозний чинник, який може впливати на загальне самопочуття, продуктивність та здоров'я людини.

Вивчення самотності вимушених переселенців є важливою та актуальною темою дослідження, особливо в контексті наслідків війни, що впливають на їхній психологічний стан і соціальні зв'язки. Дослідження дозволяє виявити основні чинники, які сприяють відчуттю самотності серед цієї групи населення. З цією метою було проведено опитування серед 76 жінок, які перебували під опікою держави у лікувально-оздоровчому комплексі «Ровесник» (Львівська область).

Для виявлення проявів самотності та визначення її видів, які переживали жінки, було використано методики «Діагностика рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон) та «Визначення виду самотності» (С.Г. Корчагіна). Крім того, було проаналізовано зв'язок самотності з рівнем тривожності за опитувальником «Самооцінка рівня реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

За результатами дослідження було з'ясовано, що 47% жінок схильні до відчуття стану самотності на високому рівні і 42% – на помірному рівні. Серед досліджуваних лише 11% відзначалися низьким рівнем відчуття самотності. Виявлено, що досліджувані відчували, що поряд із ними нема людини, до якої вони могли б звернутися, оскільки ті, хто є в оточенні не поділяли їхніх думок та ідей (53%), а загалом їхні соціальні стосунки були дуже поверхневими (47%). Такі почування поєднувалися із станом покинутості, ізольованості та напруженості (69%). Очевидно цим викликано боязкість налагоджувати нові стосунки та знаходити нових друзів (61%). Ніби перебуваючи в оточенні людей у них виникає відчуття, що ці люди не з ними (55%). Тобто дані вказують на те, що для більшості вимушених переселенок характерні значні прояви самотності, що у першу чергу стосуються проблеми налагодження соціальних зв'язків.

З дослідження встановлено, що 78% досліджуваних жінок від загальної кількості опитаних виявляли відчужений тип самотності, 58% жінок – дифузну самотність і 19% осіб – дисоційований тип самотності. Такі дані свідчили, що у частини респонденток спостерігалися змішані типи самотності. Ці типи мають різні витоки і можуть проявлятися як окремі, так і утворювати своєрідні комплекси.

Зокрема, відчужена самотність з'являється при розриві певних соціальних стосунків і повній або частковій втраті комунікації з іншими людьми. Натомість дифузну самотність – невизначена і розмита, коли особистість сама не до кінця розуміє та усвідомлює, чого саме їй бракує. Вона

відчуває неспокій, тривогу, порожнечу. Але не до кінця усвідомлює дефіцит контактів з іншими. Вона відзначатиметься підозрілістю у міжособистісних стосунках, що може бути причиною втягування у конфлікт. Однак це зумовлюється тим, що їй властива підвищена емотивність характеру – вона ніби прагне захистити людину, водночас пристосуватися до конфлікту. Хоча здатна проживати внутрішню тривожність [1, с. 96].

Власне тому ці два види самотності – дифузний та відчужений можуть перетинатися найчастіше. А в даному випадку спровоковані відчуттям повної нестабільності в зовнішньому оточенні. Власне тому настає відхід Я від соціального середовища, що стає звичною стереотипною поведінкою дорослої людини. А стимулом до її активізації та застосування може стати будь-який зовнішній подразник або і за його відсутності, оскільки зберігається ланцюг нервових слідів від колишнього подразника [9, с. 678]. Тобто обидва типи самотності можуть взаємодіяти: відчуженість може призводити до розмиття ідентичності (дифузного стану), а невизначеність власного «Я» може посилювати відчуження від суспільства.

Окремі особистості виявляли дисоційований вид самотності чи його комбінацію з дифузним. Люди з дисоційованим видом самотності відчують себе самотніми, але водночас ніби відгороджуються від цього почуття і не хочуть емоційно занурюватися в нього. Тобто дисоціація спрямована на себе, щоб зменшити біль від самотності, що знижує емоційні переживання особистості. При цьому різні частини її власного Я ніби існують ізольовано одна від одної і не формують цілісного Я. Це може проявлятися як емоційне оніміння, фрагментація ідентичності або втрата зв'язку із собою.

Проживання стану самотності на тлі існуючих ситуативних перепитій різко виявлялися у проживанні реактивної тривожності. Зокрема, у 50% жінок від загального числа опитаних явні ознаки вираженої реактивної тривожності і в 44% – характерні ознаки середнього рівня реактивної тривожності і лише у 6% – низький рівень реактивної тривожності. Водночас, варто зазначити, що рівень особистісної тривожності був високим лише в 28% досліджуваних, середній рівень – у 61% і низький рівень – 11% опитаних. Тобто все ж таки саме реактивна тривожність була більш характерна для досліджуваних. Реактивна тривожність є відповіддю на зовнішні обставини. Очевидно, більшість респонденток стикалися з тривогою, викликаною зовнішніми ситуаціями, а не внутрішніми психологічними рисами особистості, які могли породжувати тривогу. Для вимушених переселенців одним із вагомих чинників могло слугувати їхнє перебування у невластивих для них умовах існування – тобто зміна зовнішнього соціального середовища, роз'єднаність з родиною, домом, звичною професією тощо. І лише у частини досліджуваних – 28% вона підкріплювалася внутрішньою зумовленістю, тобто схильністю до тривожних реакцій. Однак цей показник є меншим порівняно з реактивною тривожністю.

Отже, проведене дослідження підтверджує високий рівень самотності серед вимушених переселенок, особливо через складнощі в налагодженні соціальних зв'язків. Типи самотності, такі як відчужена та дифузна, вказують

на різні рівні осмислення цієї самотності й наявність внутрішнього конфлікту, з яким стикаються респонденти. Змішані типи самотності можуть бути наслідком комплексних психологічних процесів і потребують індивідуального підходу в подальших дослідженнях або заходах допомоги.

Проживання стану самотності та відчуття ситуативної тривожності мають серйозні наслідки для особистості. Ситуаційна ізоляція має великий психологічний вплив на формування тривожних станів серед вимушених переселенців. Відсутність стабільності та знайомих обставин створює постійне емоційне напруження, що може призводити до затяжної тривожності та психологічного стресу. А саме, високий рівень самотності та тривожності має серйозні наслідки для психологічного стану, оскільки таким людям важко адаптуватися в нові умови існування і формувати нові соціальні контакти. Як соціальним істотам, їм важко без суспільства і важко у ньому, що створює постійне занепокоєння і проживання тривоги, що й так сама по собі є небезпечною і становить загрозу благополуччю особистості. Такий стан вимагає психологічної підтримки і цілеспрямованої психологічної допомоги для відновлення емоційного благополуччя та полегшення процесу інтеграції в нові умови.

Список використаних джерел:

1. Гребенюк А.М., Чхаїдзе А.О. Динаміка переживання почуття самотності в підлітковому віці. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук праць V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених* (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А.М. Яцюк, Н.О. Олейник, В.В.Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С. 2020. С. 95-97.
2. Дворник М.С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: *монографія*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018. 120 с.
3. Дзвоник Г.П. Забезпечення психофізіологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. V. Вип. 24. С. 56-66.
4. Дідик Н.М., Логвіна О.А., Руденок А.І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 86-91.
5. Дін Керолін Дж. Бачити зло: суди та свідчення після геноциду / пер. з англ. Антоніни Яшук. Бостон: Academic Studies Press. 2024. 195 с.
6. Кулаєва Т.В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. Дис... на здобут. наук. ступ. д-ра філософії в галузі 053 психологія. Київ: ДЗВО «Університет менеджменту освіти». 2023. 158 с.
7. Кулешова Олена, Щедрина Віталія. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. *Scientific Journal Psychology Travelogs*. 2023. Issue 4. Pp. 230-241.
8. Путятін Г.Г., Мішина О.В. Психологічні реакції і адаптація населення у період повномасштабного вторгнення РФ в Україну. *Discussion and*

development of modern scientific research: The 4th International scientific and practical conference. 2022. p. 269-273.

9. Amodio D.M. The neuroscience of prejudice and stereotyping. *Nature Reviews Neuroscience*. 2014. Vol. 15(10). Pp. 670-682. doi.org/10.1038/nrn3800