

Олена Романовська

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології, Харківський національний університет міського господарства ім. О. Бекетова; Харків, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4898-2141>

E-mail: elena_mail2004@ukr.net

Ганна Крутько

здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти ОПІ: Психологія, спеціальність: 053 Психологія, Харківський національний університет міського господарства ім. О. Бекетова; Харків, Україна

**ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ТА САМОТНОСТІ В УМОВАХ
ВІЙНИ**

Анотація: стаття присвячена розгляду проблеми психологічної ізоляції та самотності в умовах війни на прикладі внутрішньо переміщених осіб під час війни. У дослідженні зроблено: проведено аналіз наукової літератури та визначено сутність поняття психологічна ізоляція; проведено опитування внутрішньо переміщених осіб за допомогою методики Д. Рассела та М. Фергюсона та визначено рівень рівень їхньої психологічної ізоляції та самотності; запропоновано основні інструменти, які допоможуть внутрішньо переміщеним особам самотійно впоратись з відчуттям самотності.

Ключові слова: психологічної ізоляції; самотність; внутрішньо переміщена особа; війна; стрес; засоби подолання самотності.

Olena Romanovska

PhD in education science, associate professor of the department of pedagogy and psychology,
O. Beketov National University of Urban Economy; Kharkiv, Ukraine

E-mail: elena_mail2004@ukr.net

Hanna Krutko

candidate for first (bachelor's) degree of higher education of Educational-Professional program "Psychology", specialty 053 "Psychology", O. Beketov National University of Urban Economy; Kharkiv, Ukraine

**THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL ISOLATION AND LONELINESS IN THE
CONDITIONS OF WAR**

Abstract: the article is devoted to the consideration of psychological isolation and loneliness problem in the conditions of war on the example of internally displaced persons during the war.

© Олена Романовська, Ганна Крутько, 2024

The research includes: an analysis of scientific literature was carried out and the essence of the concept of psychological isolation was determined; a survey of internally displaced persons was conducted using the D. Russell's and M. Ferguson's methodology and the level of their psychological isolation and loneliness was determined; basic tools are offered that to help internally displaced persons to cope with the feeling of loneliness on their own.

Key words: psychological isolation, loneliness, an internally displaced person, war, stress, means of overcoming loneliness.

Olena Romanovska, Hanna Krutko

An extended abstract of the paper on subject of:
“The problem of psychological isolation and loneliness in the conditions of war”

Problem setting. *Due to the war, political and economic situation, constant anxiety, sirens and shelling, which cover a large part of the territory of Ukraine almost every day, social tension and stress levels are increasing in society. Each person reacts differently to stress and stressful situations: some need active socialization and constant presence in a group of people, while others, on the contrary, isolate themselves and feel more comfortable when they are alone with themselves.*

Stress stimulates the development of various adaptation processes, which actually lead to mental and physiological disorders: depression, psychological and mental injuries, increased anxiety, loss of meaning in life, and total apathy. Therefore, almost all categories of the population, except children, are prone to psychological isolation, since communication with peers is extremely important to them and equates to physiological needs. People who have lost loved ones due to death in recent years, as well as those citizens whose loved ones are on the frontline and fighting for every piece of Ukrainian land, or those whose loved ones are under occupation, are especially prone to psychological self-isolation.

Recent research and publications analysis. *The question of the need to use art tools in the educational process was considered by such domestic scientists, including A. Makarenko, V. Sukhomlynskyi, K. Ushinskyi.*

The preparation of future teachers for the implementation of art therapy technologies in educational activities was considered by M. Belyaeva, T. Kiseleva, L. Lebedeva, O. Soroka, and others.

Many studies were also conducted by foreign scientists (M. Cahnmann-Taylor, R. Deasy, J. Dewey, S. Dobbs, K. Smithrim,) on the training of future teachers through art or art approaches: art as a holistic and a dynamic process for creating meaning; art for one's professional identity and teachers' satisfaction (for example, for teacher reflection, teacher retention, job satisfaction and relationship building); and the arts of social change, social justice, and educational advocacy. Scientists investigate questions and problems regarding where, how, and why art is used in teachers' practice and for what purpose.

Paper objective. *The purpose of the research is to determine the depth of the problem of loneliness on the example of internally displaced persons during the war and to determine measures that can help them solve it.*

Paper main body. *The last years of life in Ukraine have become difficult and even tragic for many citizens. Constant fear for one's life and the lives of loved ones, military actions on a large territory of Ukraine, financial crisis and lack of clear forecasts and prospects for the future, loss of property and/or forced relocation to other safer cities - all this negatively affected people and increased psychological isolation.*

The analysis of the scientific literature made it possible to determine that psychological isolation is a state of discomfort that occurs when a person feels a gap between the desire for social connection and his real experience, which is the result of psychological protection. In general, in most cases, psychological isolation occurs due to sadness and negative emotions (the causes of which can be many during the war), which instinctively leads to the refusal of communication and self-isolation, and in the individual a fixed idea is formed that no one needs him. Humans are social creatures who spend most of their time in groups, and constant connections with other people are essential for the development of the brain and neural connections.

To conduct the survey, the methodology developed by D. Russell's and M. Ferguson's was chosen, which determines the level of loneliness, psychological and social isolation. Test questions and their answers describe the emotions experienced by individuals. However, partly the questions of the tests were independently modified in accordance with the specifics of life during the war and under the condition of forced relocation to another region.

According to the used methodology, we can see that a low level of psychological isolation and loneliness is characteristic of 10 % of respondents and another 28 % have an insignificant level, which is a natural and normal indicator. The situation is more difficult for those with medium and high levels of psychological isolation and loneliness – 39 % and 23 %, respectively. These people have certain or significant psychological problems, and psychological isolation acts as a protective mechanism, but such behavior may not always lead to a positive result, because it is communication with loved ones and a sense of belonging to a certain group that helps to survive difficult times.

Today, it is difficult for all Ukrainians, but it is especially difficult for those (except for the military and their families) who were forced to leave their home, work and usual life on their own accord and seek shelter in

foreign cities among foreign people. The conducted research showed that almost 30 % of the interviewed internally displaced persons are in a state of psychological isolation and need quality help. Thanks to the research, it is clear that there is a part of people who are looking for communication, but cannot find it yet, or prefer solitude and do not consider such a condition as a problem.

Basic tools were also offered to help internally displaced persons cope with the feeling of loneliness on their own: spend time with loved ones, share emotions and own experiences, talk; the power of the sound partially dispels loneliness (in moments of crisis, turn on music, a movie, an audio book or your favorite show); go for a walk - a change in activity and picture can distract from sad thoughts; talk about your feelings (emotions intensify if they are not accepted); get a pet and more.

In order to solve this problem, a program was proposed, which has lectures and practical classes and is able to solve a number of problems of psychological isolation and lead to the following results: mastering the skills of self-regulation of the emotional state and self-help in moments of crisis; the ability to find common topics and interests in order to start communication with others; improvement of relations with a close circle of others; the formation of psychological stability with a decrease in the level of loneliness; development of tools and their implementation that can reduce the difficulty of social adaptation in a new city; carrying out a reflection of situations and conditions taking into account the acquired knowledge.

Conclusions of the research. *The conducted research showed that psychological isolation can be a tool of self-defense in the conditions of war, as well as self-acceptance as a complete individual who can distance himself from society in order to survive these difficult times. Globally, psychological isolation is a negative phenomenon that significantly affects a person's psychological and physical condition, but in a short-term format it can have a positive effect.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Україна переживає складний історичний період, оскільки громадяни тільки нещодавно змогли оговтатись від пандемії коронавірусу, натомість країні почалось повномасштабне вторгнення, яке повністю змінило життя людей. Хтось був вимушений переїхати в іншу країну, щоб забезпечити собі/дітям безпечні умови, хтось втратив все своє майно через військові дії та був вимушений будувати нове життя в іншому регіоні України, а хтось втратив найцінніше – рідних та близьких, яких забрала ця війна.

Через війну, політично-економічну ситуацію, постійну тривогу, сирени та обстріли, які майже щодня накривають значну частину території України, в суспільстві зростає соціальна напруга та рівень стресу. Кожна людина по-різному реагує на стрес та стресові ситуації: хтось потребує активної соціалізації та постійного перебування в групі людей, а інші ж, навпаки, самоізолюються та почуваються комфортніше, коли знаходяться наодинці самі з собою.

Наразі більшість людей живуть в стресі й на них впливають фізичні та психологічні фактори, які часто знаходять свої відображення у відносинах щодо найближчого оточення чи навіть до власної особистості. Оскільки всі люди по-різному реагують на обставини, які відбуваються в країні і багато хто обирає для себе розірвання стосунків з більшістю знайомих, то тема психологічної ізоляції набирає величезної актуальності. Стрес стимулює розвиток різних адаптаційних процесів, які фактично ведуть до психічних та фізіологічних порушень: депресивний стан, психологічні та психічні травми, підвищена тривожність, утрата сенсу життя та тотальна апатія.

Важливо також акцентувати увагу, що до психологічної ізоляції схильні майже всі категорії населення, окрім дітей, оскільки їм спілкування з однолітками є надзвичайно важливим й прирівнюється

до фізіологічних потреб. Особливо до психологічної самоізоляції схильні ті особи, які за останні роки втратили через смерть близьких осіб, а також ті громадяни, близькі яких знаходяться на лінії зіткнення та борються за кожен клаптик української землі, або ті, близькі яких перебувають в окупації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Питаннями самотності та соціальної ізоляції займалось багато зарубіжних та вітчизняних науковців. Так, розглядали явище психологічної ізоляції як інтегративну властивість особистості чи описували її можливі стани: Дж. Зілбург, З. Фрейд, Д. Рисмен, Х. Салліван, О. Тоффлер, Е. Фромм, Р. Вейс, В. Дж. Дерлега, Ж. Сартр, Д. Перлман, К. Роджерс, І. Кант, А. Камю, В. Франкл, К. Мустакас, І. Ялом тощо.

Дослідження самотності у вітчизняній науці проводилися менш інтенсивно. Різні соціальні та психологічні аспекти цієї проблеми розкрито в роботах Л. Варави, Н. Володарської, О. Данчевої, В. Сіляєвої, Ю. Швалба. Вивченням переживання самотності в юнацькому віці займалися О. Долгінова, І. Кон.

Самотність вважається як одне з важких психологічних питань сьогоденної людини, на її виникнення мають вплив не лише суспільні, а також і особистісні фактори. Тому варто поглиблювати й розширювати цілісне бачення даного феномена. Багатоаспектне вивчення специфіки переживання людиною самотності дозволить розробити ефективні стратегії щодо подолання його, адекватні для нинішньої соціальної ситуації.

Не зважаючи на те, що було проведено багато наукових досліджень, але тема не втрачає своєї актуальності та потребує подальшого дослідження, оскільки все більше людей обирають для себе психологічну ізоляцію й вона набуває різних характеристик та форм.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим

присвячується дана стаття. Незважаючи на певні наукові напрацювання, слід констатувати, що проблема самотності людей в умовах війни ще недостатньо розроблена, що й обумовило вибір теми дослідження.

Формування цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження – визначити глибину проблеми самотності на прикладі ВПО під час війни та визначити заходи, які здатні допомогти їм у вирішенні її.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. На думку Арістотеля віднайдення задоволення в самотності, характеризує людину або як дикого звіра, або як Бога. Особливість 21 сторіччя в стрімкому розвитку інформаційного суспільства, адже наразі інформаційна комунікація набула нечуваних обсягів. Проте, стрімкий розвиток інформаційного суспільства безпосередньо впливає на емоційно-психологічний стан людей та їхню певну

ізоляцію. Стиль життя у великих містах диктує свої правила, оскільки урбанізація впливає на загальну відчуженість людей. Це є природним явищем, проте в умовах війни питання відчуженості значно посилюється. У великих містах відбувається постійне спілкування між групами осіб, проте в більшості випадків воно не переходить в тісні міжособистісні стосунки, а й надалі залишається формальним. Для сучасної людини в пріоритеті жити в своєму внутрішньому світі й цікавитись життям інших людей лише поверхнево.

Кожне негативне явище чи подія веде до посилення відчуженості та психологічної ізоляції, а особливо посилює цей стан війна, яка триває майже 2 роки, що зруйнувала життя вже мільйонам українців. Проте, задля розуміння сутності явища та специфіки “психологічної ізоляції” необхідно зазначити підходи до тлумачення цього поняття різними українськими та зарубіжними науковцями, що відображені в табл.1.

Таблиця 1

Тлумачення поняття “психологічна ізоляція” українськими та зарубіжними науковцями

№	Автор	Тлумачення поняття
1	Л.А.Пепло	це емоційна ізоляція, пов'язана зі станом втрати або відсутності глибокої емоційної прив'язаності
2	Д. Перлман	це соціальна ізоляція, що походить із відсутності соціальних зв'язків
3	С.Г. Максимова	це психологічний захист у формі ізоляції, відособлення всередині свідомості особливих зон, які пов'язані з травматичними чинниками
4	Л. Попелу	Це стан дискомфорту, що виникає, коли людина відчуває розрив між бажанням соціального зв'язку та її реальним досвідом
5	А.І. Ташева	більша сконцентрованість на собі, знижена увага до інших, відсутність відкритих та довірливих стосунків із друзями, низька активність в організованих групах
6	М. Міцелі	важливий тригер проявів уразливості до проблем психічного здоров'я
7	О.В. Аврамчук	небажання людей залишатися в контакті з конкретним приватним досвідом
8	Г.А. Гаврилова	неприємні внутрішні переживання, які передбачають заходи (стратегії), спрямовані на зміну форми чи контексту подій, їх частоти чи сприйняття себе, світу в контексті цих ситуацій

Як бачимо, самотність негативно позначається на когнітивних здібностях людини, її фізичному та психічному здоров'ї, її поведінці. Результати досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених засвідчують зв'язок психологічної

ізоляції з такими індивідуально особистісними характеристиками.

Раніше науковці схилились до тієї думки, що до психологічної ізоляції більш схильні люди похилого віку, проте війна внесла корективи й тепер таке явище

розповсюджується на всі категорії населення. Психологічну ізоляцію часто прирівнюють до самотності, проте між цими поняттями є певна різниця. Самотність є передусім переживанням стану відчуженості людини від суспільства. Проте, відповідно до інших трактувань, під самотністю розуміють соціально-психологічне явище та емоційний стан, який пов'язують із відсутністю близьких та позитивних емоційних зв'язків із людьми або ж зі страхом їх втратити в результаті вимушеної або наявної причини соціальної та психологічної ізоляції. Самотність може розрізнятися двома феноменами: позитивний (та сама самотність) та негативний (ізоляція, що має негативну конотацію).

Дефініцію “самотності” та особливості даного явища визначили В. Кізім та А. Бордйчук, які описували поняття та специфіку психологічної ізоляції та самотності у виданні “Social Work and Education”, де було досліджено різні підходи до визначення та розуміння явища самотності [1].

Крім того, Н. Хамітов описав два види самотності: зовнішню та внутрішню та причини їх виникнення, а ДЖ. Какіопо (J. Cacioppo), Л. Хавклей (L. Hawkey (2010)), Г. Норман (G. Norman), Г. Бернстон (G. Berntson) пояснили самотність через призму кількісного або якісного незадоволення соціальних потреб особистості, опрацювавши результати лонгітюдних досліджень щодо потенційно незрозумілих змінних (негативність, депресивна симптоматика та інше) та їх взаємозв'язку з поведінковими, нервовими, гормональними та іншими ефектами ізоляції у людей.

Любкін І та Ларсен П. (I. Lubkin та P. Larsen) визначили самотність, як частину концепції соціальної ізоляції. Лазарець М. пояснює самотність в контексті соціального неприйняття, а О. Тополь описав явище самотності у літньому віці [7]; В. Подорожний визначив самотність, як проблему людей виключно похилого віку, проте наразі доведено, що

майже всі вікові категорії повністю або частково знаходяться в стані психологічної ізоляції. Ткачук С. визначив соціальний контекст переживання самотності людьми різного віку [6]. Кредсон ДЖ. (J. Crewdson) описав ефект самотності на людей різних вікових груп. Рєвнівцева О. дослідила та систематизувала різні підходи у визначенні та розумінні явища соціальної ізоляції; Д. Біорді та Н. Ніколсон визначили соціальну ізоляцію, як втрату місця в межах власної групи.

Самотність та соціальна ізоляція є нагальними проблемами “нової геронтології”, тобто науки про старіння, яка сконцентрована на процесі старіння, прогресуючих непатологічних, біологічних та фізіологічних змінах, які відбуваються в організмі людини похилого віку [14].

Науковці із Кембріджа провели дослідження про соціальну ізоляцію та самотність і визначили, що критичними факторами ізоляції є: сімейний стан, тип мережі та соціальний клас; і для самотності: тип мережі, склад родини та стан здоров'я [13].

Помазова О. зробила такі висновки: 1. Проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку “Я-свідомості”, тому відчуття самотності загострюється. 2. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності як галузі наукового дослідження тільки починається. 3. Наукове визначення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок із проблеми самотності, вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність. 4. Останнім часом більшу роль грають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічного здоров'я особистості та суспільства в цілому. 5. Дослідження самотності визначають, що самотність – не фактор, що викликає певний стан, а сам

стан психічного переживання. 6. Самотність несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. 7. Самотність обумовлюється зовнішніми та внутрішніми чинниками. 8. Дослідження самотності не охоплюють усього життєвого циклу, є окремі розробки переживання самотності в певні періоди, пов'язані з певною ситуацією. В інші періоди життя самотність гостро переживається [3].

В науковій літературі є багато тлумачень поняття “психологічна ізоляція”, а окремі науковці прирівнюють її також до “соціальної ізоляції” та “самотності”, проте більшість із представників науки погоджуються, що це поняття ґрунтується на переліку основних критеріїв. Крім того, одиницею аналізу наукових робіт є проблема психологічної ізоляції, проблема самотності, вплив війни на відчуття самотності населення.

Психологічний стан внутрішньо-переміщених осіб та проблема їх психологічної ізоляції наразі є актуальними та лише починають вивчатися науковцями. Не зважаючи на той факт, що перші внутрішньо-переміщені особи в Україні з'явилися в 2014 році, але питання їх психологічного стану майже не вивчалось. Безумовно, саме в 2022 році в Україні лівова частина громадян вимушено стала внутрішньо-переміщеними особами (ВПО), і з їх психологічним станом потрібно було працювати. Тому багато науковців почали посилено працювати в цьому напрямку та вивчати специфіку самотності та психологічної ізоляції ВПО.

Крім того, психологічна ізоляція фактично є нагальною проблемою, де наукові питання концентруються на непатологічних, біологічних та фізіологічних змінах, які відбуваються з людиною, яка переживає стрес від війни. Актуальні дослідження демонструють негативний вплив психологічної ізоляції та самотності на фізичний та психологічний стан більшості людей, незалежно від віку та

гендерної приналежності. Когнітивна сфера цільових груп зазнає негативних змін в стані здоров'я під впливом цих явищ. Спочатку пандемія, а потім війна стали підґрунтям для виникнення тотальної психологічної та соціальної ізоляції в житті населення. Зараз, в більшості випадків, за твердженням науковців, самотність різних груп населення є наслідком психологічної ізоляції.

Сучасне життя в Україні важко дається більшості громадян, адже постійні загрози та загальна невизначеність умов життя, а також пережитий соціальний шок, який відбувся в лютому 2022 року – все це впливає на психологічне та ментальне здоров'я громадян та їх манеру поведінки. Раніше пандемія, а тепер й повномасштабне вторгнення створило чимало психологічних проблем, а саме: тривожність; почуття невизначеності; паніка; депресія; конфліктність; страх; стрес, а також почуття самотності та бажання самоізолюватись.

Безумовно, різні категорії населення по-різному ставляться до явищ та подій, що відбуваються, але й великого значення має те, в якому оточенні знаходяться ці люди. На рис. 1 відображена специфіка реагування різних груп населення на психологічну ізоляцію.

Завжди найбільш схильними до політичної ізоляції були люди похилого віку, але наразі ситуація кардинально змінилась, а серед людей похилого віку значно посилилась. Окрім вище зазначених категорій, також є люди з інвалідністю, які в більшості випадків знаходяться в психологічній та соціальній ізоляції. Крім того, саме цим людям вдвічі важче пережити всі події, процеси та явища, які відбуваються в Україні зараз через свої фізіологічні особливості.

Психологічна ізоляція, в більшості випадків, є способом психологічного захисту, який проходить через відчуження від колективу. Відповідно, відбувається певне відособлення всередині свідомості особливих зон, що пов'язані з травмуючими чинниками або особистостями. При

сукупних негативних подіях, такі як зараз в нашій державі, особи не завжди можуть правильно та раціонально аналізувати та актуалізувати зв'язки між особами чи процесами. Відповідно, відбувається розпад звичайного функціонування свідомості, що

й стимулює психологічну ізоляцію. Психологічна ізоляція є частиною захисного механізму абстиненції, що захищає людину від психологічного болю. Загальний механізм атрибуції людини в психологічній ізоляції відображений на рис. 2.

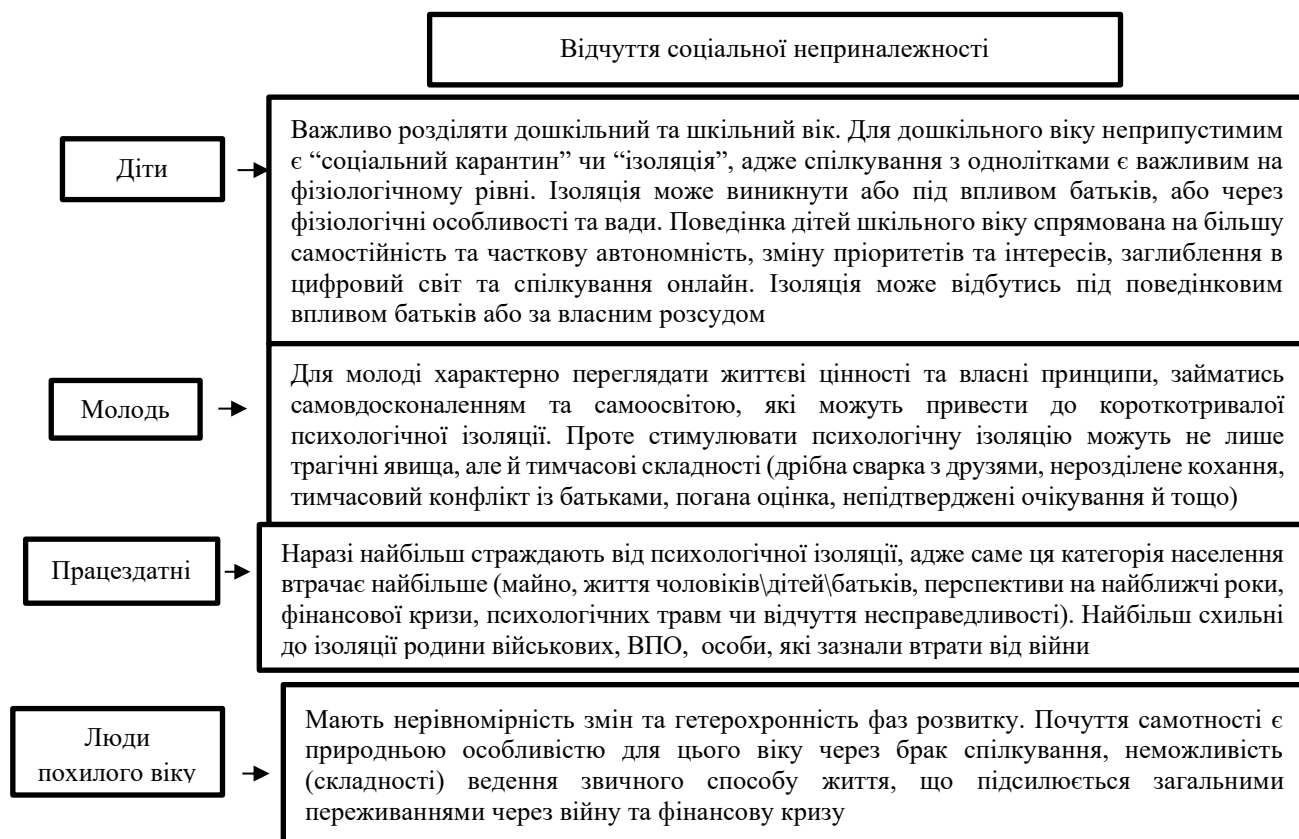


Рис. 1. Специфіка психологічної ізоляції за віковими групами

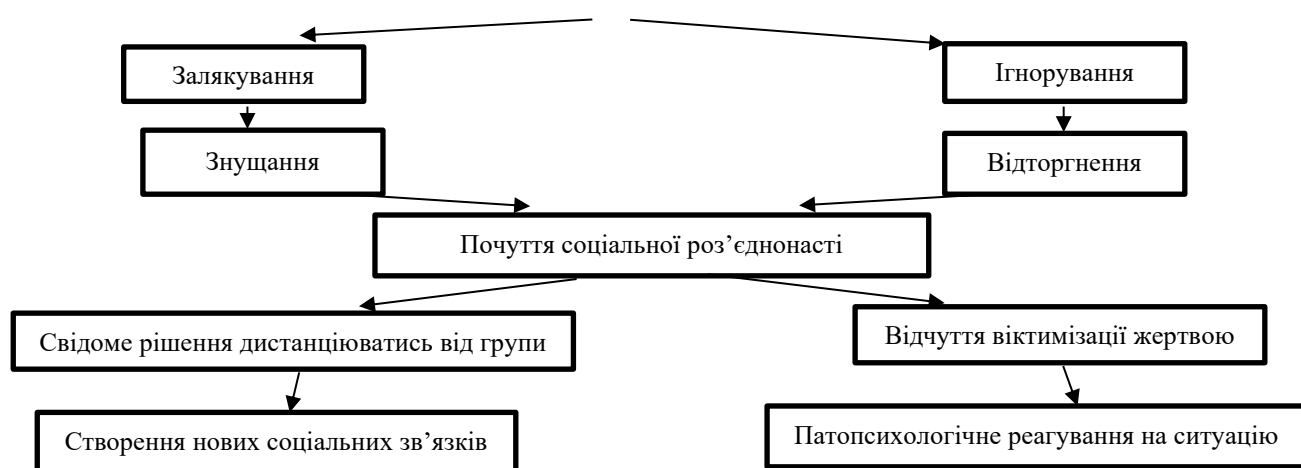


Рис. 2. Механізм атрибуції особистості в психологічній ізоляції

В окремих випадках психологічна ізоляція може бути результатом остракізму чи булінгу, що частіше проявляється в

шкільному віці та в молоді. Такі явища на молодь впливають набагато сильніше, ніж на осіб працездатного віку. Загалом ознаки

психологічної ізоляції можуть кардинально відрізнятись залежно від середовища перебування особи, а також глобальних подій та явищ, які відбуваються в конкретний період часу. До найбільш популярних ознак психологічної ізоляції відносять такі:

— пригнічений емоційний стан та депресивний настрій;

— тенденція до замовчування особистого життя, потреб та проблем;

— сором'язливість та потайливість;

— інстинктивний відхід від спілкування з друзями, колегами та навіть родиною;

— небажання відвідувати колективні заходи, групові збори чи збиратися в великій дружній компанії;

— непритаманний особистості низький рівень успішності, працездатності та ефективності;

— коливання в настрої, різка зміна поведінки, розлади сну та апетиту;

— уникнення дискусій про роботу, навчання, особисте життя, плани на майбутнє, побутові справи й тощо.

Беручи до уваги психологічні особливості українців, існує стала тенденція шукати не лише реальних ворогів, але уявних (“полювання на відьом”) і це проявляється в багатьох моментах: які стосуються відпочинку, допомоги армії, радінню життю, відпочинку й тощо. Через це в окремих групах або у особистостей виникає відчуття самотності та ізольованості. Причин цього є декілька: страхи бути об'єктом агресії, бути осудженим, не знайти розуміння в суспільстві або навіть серед близьких. Крім того, є декілька причин, які стимулюють людей усамітнитись, бути більш самотнім та навіть психологічно ізольоватись від оточуючих. Наразі найбільш актуальними причинами є:

— мова та політична позиція, розчарування в правлячій політичній партії, розчарування у міжнародних партнерах;

— почуття провини матерів, які з різних причин не змогли вивести свою дитину в безпечне місце за кордоном;

— страх і відчай через теперішню ситуацію в країні;

— сором за радість та радісні події під час війни;

— виїзд за кордон родини, особливо чоловіків призовного віку;

— переживання горя, психічний біль (про який багатьом соромно зізнатись);

— значна кількість пафосу та “зради” в соціальних мережах;

— проблеми в стосунках у парах, сепараційні процеси в міжособистісних стосунках, неможливість зрозуміти емоції, біль та страхи іншої особи.

Однак, зараз багато психоаналітиків притримуються думки, що здатність насолоджуватись самотністю та не сприймати це як велику проблему є форматом здорового переживання кризової ситуації.

Загалом, в більшості випадків психологічна ізоляція виникає через сум та негативні емоції (причин яких під час війни може бути безліч), що інстинктивно веде до відмови від спілкування та самоізоляції, а в особистості формується стала ідея про те, що вона нікому не потрібна. Людина є соціальною істотою, яка більшість часу проводить в групі, а постійні зв'язки з іншими людьми є важливим для розвитку мозку та нейронних зв'язків.

Наразі психічне здоров'я українців знаходиться під великою загрозою, а також значно скорочується кількість соціальних контактів. Науковці підтверджують, що психологічна ізоляція негативно впливає на загальний стан організму, а саме: знижується імунітет, погіршується сон та з'являється безсоння, посилюються запальні процеси в організмі, а також загострюються хвороби, які базуються на психосоматиці.

Крім того, існує типовий цикл психологічної ізоляції: коли одна особа намагається уникати спілкування з

іншими, то вони, передусім, починають менше контактувати, телефонувати чи запрошувати цю особу кудись. В результаті особа, яка уникає спілкування, підтверджує думку щодо своєї непотрібності, та відбувається самопідтвердження цієї ідеї.

Метою даного дослідження є визначення рівня психологічної ізоляції внутрішньо переміщених осіб віком від 18 до 65 років, які наразі перебувають в Україні. На кінець 2023 року в Україні було майже 7 млн. внутрішньо-переміщених осіб, які вимушено виїхали зі свого рідного регіону та почали життя з нуля в іншому місті нашої країни. Ще біля 5 млн. українців перебувають в Європі як біженці, також значна чисельність громадян України мігрували в Канаду, США та країни Азії чи навіть Африки та вже не мають наміру повертатись на Батьківщину після перемоги над агресором.

Проте під час дослідження ми звертаємо увагу виключно на внутрішньо

переміщених осіб, які наразі знаходяться в Україні. В дослідженні взяли участь 60 ВПО, які були вимушені виїхати з Луганської, Донецької, Харківської, Запорізької та Херсонської областей. Наразі ці громадяни знайшли для себе притулок в Дніпропетровській, Київській, Полтавській, Вінницькій, Львівській, Тернопільській та Хмельницькій областях, але більшість із них проживає в Дніпрі та на околицях Києва.

Задля проведення соціального дослідження було обрано методика, що була розроблена Д. Раселом та М. Фергюносом [5], що визначає рівень самотності та психологічної і соціальної ізоляції. Питання тестів та відповіді на них описують ті емоції, що відчувають особи. Проте, частково питання тестів були самостійно модифіковані відповідно до специфіки життя під час війни та за умови вимушеного переїзду до іншого регіону, що відображено в таблиці 2

Таблиця 2

Анкета для проведення дослідження

№	Питання	Варіанти відповідей			
		часто	інколи	рідко	ніколи
1	Я відчуваю нещастя, коли займаюся справами наодинці	часто	інколи	рідко	ніколи
2	Я не маю з ким поговорити	часто	інколи	рідко	ніколи
3	Для мене жахливо бути самотнім	часто	інколи	рідко	ніколи
4	Мені не вистачає спілкування	часто	інколи	рідко	ніколи
5	Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє	часто	інколи	рідко	ніколи
6	Немає нікого, до кого я б міг звернутись	часто	інколи	рідко	ніколи
7	Я наразі не відчуваю близькість ні з ким	часто	інколи	рідко	ніколи
8	Ті, хто мене оточує, не розділяє мої вподобання	часто	інколи	рідко	ніколи
9	Я відчуваю себе покинутим	часто	інколи	рідко	ніколи
10	Я не можу розкритися та спілкуватись з оточуючими	часто	інколи	рідко	ніколи
11	Я відчуваю себе повністю самотнім	часто	інколи	рідко	ніколи
12	Мої соціальні відносини є поверхневими	часто	інколи	рідко	ніколи
13	Я сумую за своєю минулою компанією	часто	інколи	рідко	ніколи
14	Я відчуваю себе ізольованим від інших	часто	інколи	рідко	ніколи
15	Я нещасливий, бо відчуваю себе знехтуваним	часто	інколи	рідко	ніколи
16	Мені важко заводити нові знайомства та друзів	часто	інколи	рідко	ніколи
17	Я не хочу заводити нові знайомства в новому місці	часто	інколи	рідко	ніколи
18	Шукати нових друзів під час війни недоцільно	часто	інколи	рідко	ніколи
19	Всі інтереси зі старими знайомими загублені, а з новими – відсутні	часто	інколи	рідко	ніколи
20	Я не маю бажання заводити дружні відносини з кимось, комфортніше бути самотнім	часто	інколи	рідко	ніколи

Оскільки дослідження проводилось на підґрунті вже існуючої методики, то за допомогою вже існуючої шкали відповідей

можна визначити ступінь самотності та психологічної ізоляції. Залежно від результатів опитування, передбачено чотири

*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗМІСТУ*

типи ізоляції: відсутність ізоляції; слабка ізоляція; середній рівень самотності та ізоляції, а також високий рівень самотності.

Але також доцільно провести статистику щодо гендору, віку, зайнятості

та географії проживання респондентів, які проходили опитування. Отже, біографічні дані респондентів відображені в табл.3

Таблиця 3

Біографічні дані респондентів, що проходили опитування щодо психологічної ізоляції

№	Питання	Відповіді респондентів			
		18-25 років	26-35 років	36 – 55 років	55 років і більше
1	Вкажіть вашу вікову категорію	18-25 років	26-35 років	36 – 55 років	55 років і більше
2	Вкажіть вашу стать	Жіноча			Чоловіча
3	Вкажіть рівень вашої освіти	Базова (школа)	Спеціальна технічна	Вища	Маю декілька освіт
4	Вкажіть ваш вид діяльності	студент	Найманий працівник	безробітний	Власник бізнесу
5	Як давно ви стали ВПО	Ще в 2014 році	На початку війни	Від 1-1,5 роки тому	Менше року тому
6	З якої області ви виїхали	Донецька, Луганська	Запорізька	Херсонська	Харківська
7	Чи маєте ви на меті повернутись в рідний регіон після перемоги	Так	Скоріше так, ніж ні	В залежності від стану майна	Однозначно ні
8	В якому житлі ви мешкаєте наразі	У власному, було придбано	В орендованому	Живу в родичів та знайомих безкоштовно	В державному гуртожитку чи шелтері
9	Чи змогли ви найти нових друзів в новому місті	Так, маю декількох	Лише налагоджую дружні відносини	Ні, немає бажання	Ні, не можу знайти загальні інтереси
10	В якій області ви мешкаєте наразі	Відкрите питання (респондент вписує самостійно)			

Відповідно, маємо наступні відповіді респондентів стосовно біографічних даних, які були визначені під час опитування 60

людей, що належать до категорії ВПО (деталі в табл.4.)

Таблиця 4

Відповіді респондентів на біографічні запитання

№	Питання	Відповіді респондентів			
		18-25 років	26-35 років	36 – 55 років	55 + років
1	Вкажіть вашу вікову категорію	18-25 років 14 осіб	26-35 років 28 осіб	36 – 55 років 14 осіб	55 + років 4 особи
2	Вкажіть вашу стать	Жіноча – 49 осіб			Чоловіча – 11 осіб
3	Вкажіть рівень вашої освіти	Базова (школа) - 5	Спеціальна технічна - 22	Вища 25 осіб	Маю декілька освіт - 8
4	Вкажіть ваш вид діяльності	Студент 8 осіб	Найманий працівник – 28	Без роботи 13 осіб	Власник бізнесу - 11
5	Як давно ви стали ВПО	Ще в 2014 році - 2	На початку війни - 31	Від 1-1,5 роки - 23	Менше року тому - 4
6	З якої області ви виїхали	Донецька Луганська 27	Запорізька 16 осіб	Херсон 12 особи	Харківська 5 осіб
7	Чи маєте ви на меті повернутись в рідний регіон після перемоги	Так – 10 осіб	Скоріше так, ніж ні - 16 осіб	Від стану майна – 24 особи	Однозначно ні - 10 осіб

*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗМІСТУ*

Продовження таблиці 4

8	В якому житлі ви мешкаєте наразі	У власному, було придбано – 2 особи	В орендованому – 49 осіб	Живу в родичів та знайомих безкоштовно – 6	В державному гуртожитку чи шелтері – 3 особи
9	Чи змогли ви знайти нових друзів в новому місті	Так, маю декількох особи – 23	Лише налагоджую дружні відносини – 18	Ні, немає бажання – 10 осіб	Ні, не можу знайти загальні інтереси – 9
10	В якій області ви мешкаєте наразі	Дніпропетровській, Київській, Полтавській, Вінницькій, Львівській, Тернопільській та Хмельницькій областях			

Відповідно, до вибірки респондентів потрапили зовсім різні вікові та соціальні групи, що дасть можливість комплексно оцінити емоційний стан, відчуття самотності та психологічну

ізоляцію людей. Основні данні відображені в таблиці 4, однак важливо відобразити саме питання пошуку нових друзів, яке ілюстроване на рис.3.



Рис.3 Відповіді респондентів на питання про появу нових друзів в новому місті

Видно, що повністю позитивний результат мають лише 38 % респондентів, які визнали, що змогли знайти нових друзів у новому місті проживання; ще біля 30 % знаходяться на етапі зародження та формування міжособистісних стосунків, а 32 % визнали, що вони або не хочуть

шукати нових друзів, або не можуть знайти точки перетину інтересів. З чого робимо висновок, що ці 32 % теоретично є в зоні підвищеного рівня психологічної ізоляції. Тепер доцільно безпосередньо перейти до результатів дослідження стосовно питань психологічної ізоляції.

Таблиця 5

Відповіді респондентів на тестові питання по психологічній ізоляції

№	Питання	Варіанти відповідей			
		часто	інколи	рідко	ніколи
1	Я відчуваю нещастя, коли займаюсь справами наодинці	8	17	13	22
2	Я не маю з ким поговорити	16	20	8	16
3	Для мене жахливо бути самотнім	7	22	21	10
4	Мені не вистачає спілкування	21	11	16	12
5	Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє	9	17	12	22
6	Немає нікого, до кого я б міг звернутись	5	8	19	28
7	Я наразі не відчуваю близькість ні з ким	6	14	18	22
8	Ті, хто мене оточує, не розділяє мої вподобання	10	15	24	11
9	Я відчуваю себе покинутим	18	10	7	25

*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗМІСТУ*

Продовження таблиці 5

10	Я не можу розкритися та спілкуватись з оточуючими	16	19	11	11
11	Я відчуваю себе повністю самотнім	4	8	21	27
12	Мої соціальні відносини є поверхневими	28	5	10	17
13	Я сумую за своєю минулою компанією	36	12	7	5
14	Я відчуваю себе ізольованим від інших	13	13	24	10
15	Я нещасливий, бо відчуваю себе знехтуваним	5	8	14	33
16	Мені важко заводити нові знайомства та друзів	37	12	10	1
17	Я не хочу заводити нові знайомства в новому місці	12	16	23	9
18	Шукати нових друзів під час війни недоцільно	3	4	18	35
19	Всі інтереси зі старими знайомими загублені, а з новими – відсутні	30	9	14	7
20	Я не маю бажання заводити дружні відносини з кимось, комфортніше бути самотнім	6	15	9	30

Відповіді респондентів, що представлені в табл.5 є достатньо протирічними та різнобарвними, а також частково підтверджують той факт, що особи, які були вимушені переїхати в інший регіон задля збереження власного життя та життя близьких, перебувають в психологічній ізоляції, яка є захисним механізмом\ реакцією на всі процеси, які відбуваються в країні.

Для прикладу, 13 % респондентів почувають себе нещасливими, коли займаються справами на самоті, а 36 % не відчувають жодного дискомфорту, коли працюють наодинці. Крім того, 26 % респондентів часто стикаються з тією проблемою, що їм немає з ким поговорити, але більш повна статистика цього питання на рис.4.

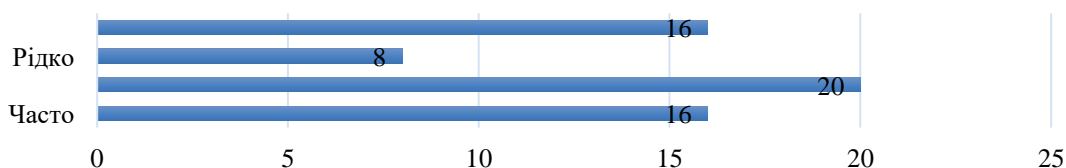


Рис. 4 Відповіді респондентів на питання про відсутність людей з якими можна поговорити

Також більшість респондентів не розцінюють самотність та психологічну ізоляцію як величезну проблему, адже за результатами дослідження значний дискомфорт від самотності та психологічної ізоляції мають лише 7 осіб, при цьому 10 осіб жодного разу не стикались із таким дискомфортом, а 43 особи відчувають негативні емоції час від часу. Крім того, для рівня психологічної ізоляції важливо усвідомити наскільки особі вистачає спілкування. Отже, за відповідями респондентів стало відомо, що 35 % часто його не вистачає, 18,3 % стикають з цією проблемою інколи, 26 % - рідко, і 20 % - ніколи. Загалом результати є задовільними, враховуючи той факт, що йдеться саме про вимушено перемішених осіб.

Важливим також є питання стосовно нерозуміння оточуючих (сприймання поведінки оточуючих як нерозуміння): 15 % зазначили, що з нерозумінням стикаються достатньо часто, 28,3 % - інколи, 20 % - рідко, а 36,6 % - ніколи. Дійсно, проблеми та переживання переселенців можуть зрозуміти не всі, особливо якщо війна далеко від цих регіонів, проте загальна підтримка народу та готовність надати допомогу чи розуміння внутрішньо переміщеним особам не можна недооцінювати. В якості підтвердження вище сказаного, маємо такі результати відповідей на питання стосовно того, що ВПО немає до кого звернутись: 8 % стверджують, що їм часто нема до кого звернутись, 45 % стикаються з такою проблемою час від часу, а 46,6 % не мають такої проблеми зовсім.

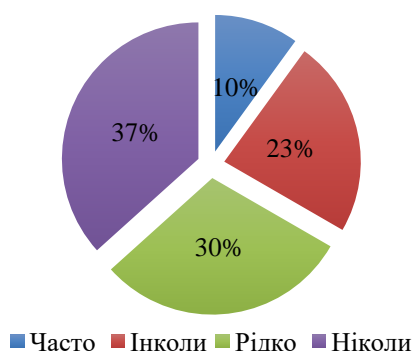


Рис. 5 Відповіді респондентів на питання про те, що вони не відчувають близькість не з ким

Війна зробила українців більш жорстокими, в багатьох відбулась вимушена сепарація та значно збільшилась кількість розлучень: деякі міжособистісні стосунки не витримують такої кількості стресу, переживань, втрат, горя, нестабільності та нерозуміння подальших перспектив. Відповідно, результати на рис.6 відображають реальність та відчуття близькості. Крім того, 16,6 %

стверджують, що оточуючі не розділяють їх вподобання та інтереси, 25 % респондентів стикаються з цією проблемою інколи, 40 % – рідко, і 18,33 % – ніколи. Проте, потрібно пам'ятати, що всі люди – це особистості, що можуть мати різні захоплення, хобі, інтереси та думки, тому великої проблеми в цьому немає, оскільки головним є повага та підтримка один одного.

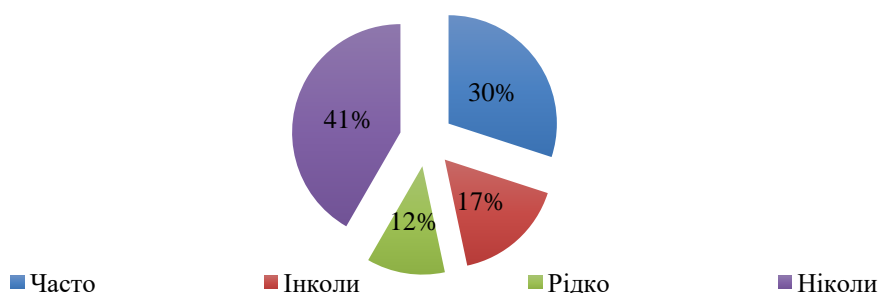


Рис. 6 Відповіді респондентів про відчуття себе покинутими

Більшість опитаних ВПО не почувають себе покинутими і це є важливим позитивним моментом. Проте, під час тесту не було деталізовано

стосовно того, “покинутим із боку кого”, бо якщо б мова йшла про державу або старих знайомих, то результати могли б бути іншими й навряд змінились на краще.

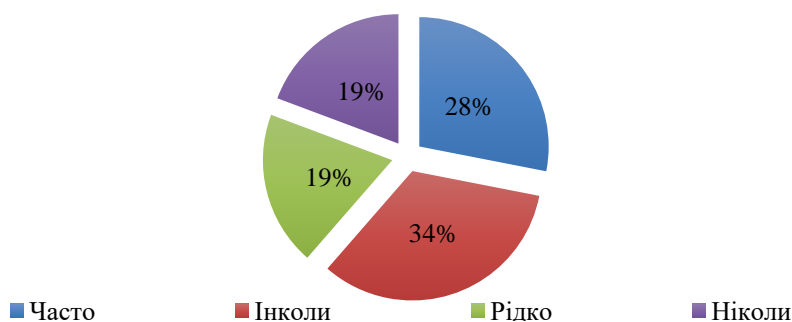


Рис. 7 Відповіді респондентів стосовно здатності розкритися та спілкуватися з оточуючими

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗМІСТУ

Це питання також яскраво демонструє рівень соціальної ізоляції ВПО, оскільки 28 % опитаних підтвердили, що не можуть розкритись та щиро спілкуватися з оточуючими, а ще 34 % стикаються із такою проблемою інколи; всього 19 % стверджують, що таких складнощів не мають. Психологічна ізоляція є захисною реакцією, тому більшості людей важко відкриватись перед оточуючими (новими чи гарними знайомими) під впливом руйнівних зовнішніх факторів.

Проте, якщо розглядати питання повної самотності, то всього 4 особи

підтвердили такий свій стан, ще 8 зазначили, що стикаються з такою проблемою інколи\періодично, 21 – рідко, а 27 – не відчують повної самотності зовсім. Проте, 46,6 % опитаних підтверджують, що їх соціальні відносини є достатньо поверхневими, 25 % осіб погоджуються з цим твердженням час від часу, а 28,3 % - не вважають свої відносини поверхневими. Однак, 36 осіб із 60 зізнаються, що часто сумують за своєю минулою компанією та оточенням, 12 осіб занурюються в ностальгію інколи, 7 – рідко, і всього 5 – ніколи не сумують за минулими стосунками та оточенням.

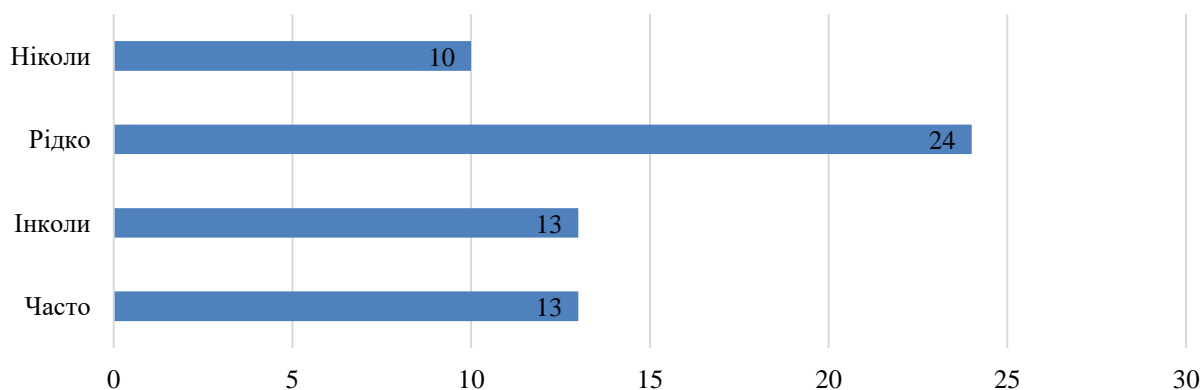


Рис. 8 Відповіді респондентів стосовно відчуття ізоляції від інших

Слід зауважити, що під час проведення анкетування не було тлумачено поняття “ізоляція” та “психологічна ізоляція”, а відповідно опитані ВПО відповідали так, як вони відчують та розуміють це питання. 24 опитаних стикаються з таким відчуттям, але рідко; по 13 голосів набрали відповіді “часто” та “інколи”, що також

підтверджує, що мінімум 30 % респондентів знаходяться в психологічній ізоляції, але на різних рівнях. Проте, гарна новина в тому, що майже ніхто не відчуває себе знехтуваним: 55 % ніколи не стикались з цим явищем\відчуттям, 23 % - рідко, 13 % - інколи, 8 % - часто. Проте це питання також носить достатньо суб’єктивне забарвлення.

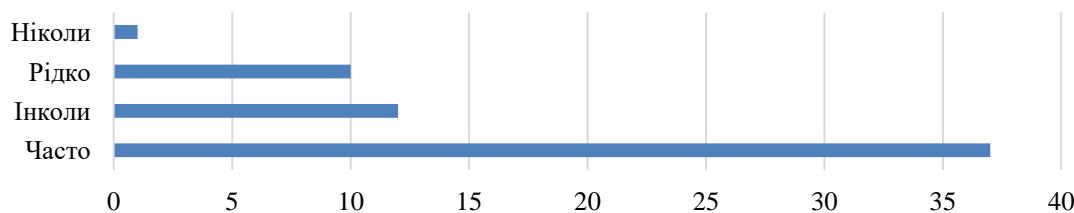


Рис. 9 Відповіді респондентів щодо складнощів в появі нових друзів

Переважній більшості людей складно заводити нові знайомства, які можуть перерости в дружбу та теплі міжособистісні стосунки, а не бути виключно поверхневими. Відповідно, на рис 10 транслюється актуальна ситуація,

що характерна для людей середнього та старшого віку, однак в умовах війни, постійних загроз та вимушеного переїзду до іншого місту, процес “пошуку” друзів стає ще складнішим та менш зрозумілим.

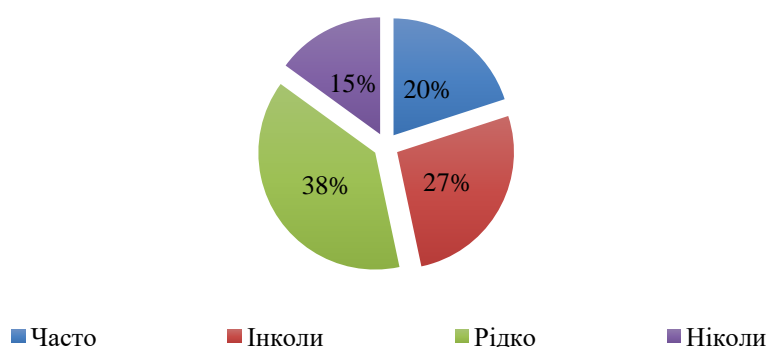


Рис. 10. Відповіді опитаних ВПО щодо бажання заводити знайомства на новому місці проживання

Однак, статистика показує, що 38 % рідко не хочуть заводити нові дружні відносини на новому місці проживання, й лише 15 % – взагалі не мають бажання. Це підтверджує той факт, що спілкування з оточуючим є природньо психофізіологічною потребою кожної людини.

Проте, є декілька осіб, які вважають, що шукати нових друзів під час війни недоцільно (3 особи), і ще 4 інколи схиляються до такої думки, проте 18 дуже рідко ловлять себе на таких роздумах, а 35 ВПО вважають це твердження хибним й не підтримують його ніколи.

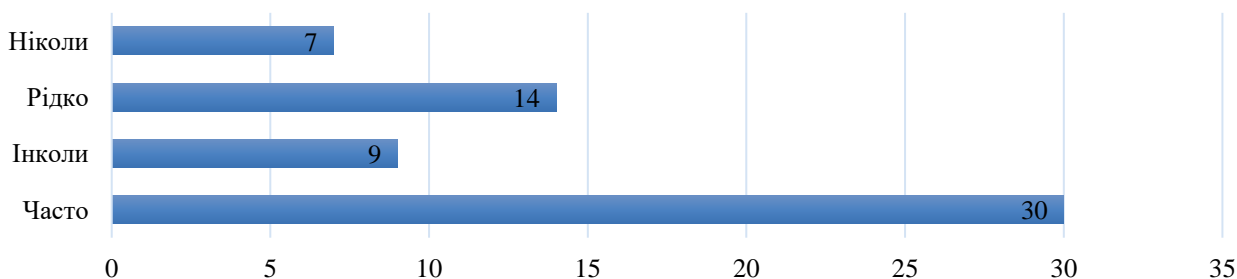


Рис. 11. Відповіді опитаних ВПО стосовно того, що інтереси та зв'язки зі старими знайомими загублені, а з новими – відсутні

Ці результати є логічним відображенням трансформації, оскільки в більшості випадків, спільні інтереси є у людей, які обертаються в одному середовищі, а якщо таке середовище руйнується, то кожен його учасник намагається будувати власне середовище і дистанціюватись від оточуючих. Теж саме відбувається по прибуттю в нове місто: середовище за інтересами вже сформовано, але потрапити туди буває

психологічно важко. Крім того, 10 % респондентів зазначили, що вони наразі не мають бажання заводити дружні відносини з кимось, й почуваються комфортніше на самоті; 25 % - інколи відчувають те саме; 15 % - рідко, а 50 % - не погоджуються з такою ідеєю.

Отже, заключним етапом дослідження було внесення результатів тестування в електронну програму, яка за допомогою алгоритмів та спеціальної

методики розрахувала рівень самотності та психологічної ізоляції кожного з опитаних

внутрішньо переміщених осіб, а результати відображені на рис. 12.

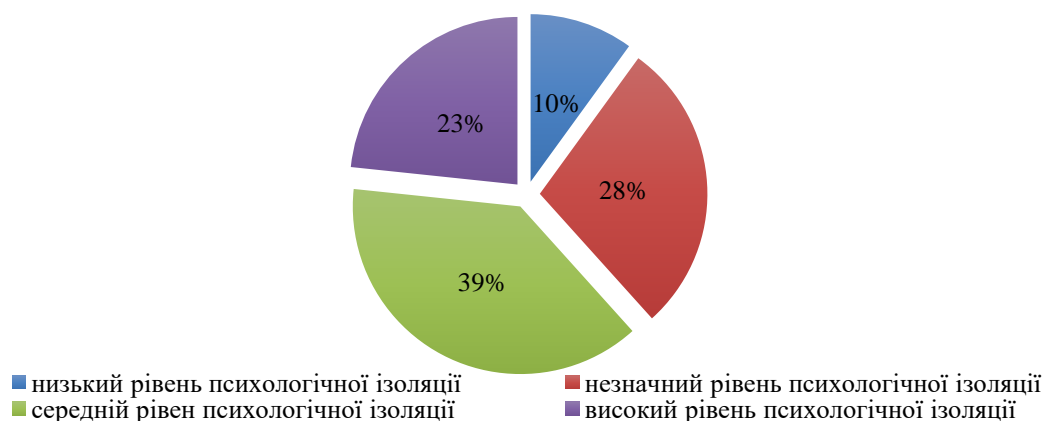


Рис. 12 Рівень психологічної ізоляції респондентів

Відповідно до використаної методики бачимо, що низький рівень психологічної ізоляції та самотності характерний для 10 % респондентів і ще 28 % мають незначний рівень, що є природним та нормальним показником. Складніша ситуація в тих, хто має середній та високий рівень психологічної ізоляції та самотності – 39 % та 23 % відповідно. Ці люди мають певні або значні психологічні проблеми, а психологічна ізоляція виступає захисним механізмом, проте така поведінка не завжди може привести до позитивного результату, адже саме спілкування з близькими та відчуття приналежності до певної групи допомагає пережити складні часи.

Наразі є декілька способів зниження рівня психологічної ізоляції, які людина може застосовувати самостійно, якщо визнає наявність проблеми самотності для себе:

— підтримка зв'язку з найближчим колом (навіть 10 хвилин розмови вже змінять самовідчуття);

— коли не спілкуєтесь з оточуючими, намагайтесь концентрувати увагу не на відчутті самотності та ізоляції, а на своїх внутрішніх бажаннях та інтересах (таким чином можна знайти нове хобі);

— проводьте час із близькими якісно – діліться емоціями та власним досвідом, розмовляйте;

— сила звуку частково розвіює самотність (в кризові моменти ввімкніть музику, фільм, аудіо-книгу чи улюблене шоу);

— вийдіть на прогулянку – зміна активності та картинки може відволікти від сумних думок;

— говоріть про свої почуття (емоції посилюються, якщо їх не приймати);

— заведіть домашнього улюбленця;

— зробіть перерву від соціальних мереж та постійного читання новин в інформаційних каналах;

— робіть те, що викликає (завжди викликало) у вас задоволення (читання, готування нових рецептів, гра в відеоігри й тощо);

— зверніться за допомогою до експертів.

Зараз є дуже багато програм в режимі онлайн та оффлайн, куди можна звернутись за психологічною допомогою. Більш того, в багатьох штабах переселенців від конкретної громади працює психолог, який допоможе порадою та знизить відчуття психологічної ізоляції, а його послуги будуть безкоштовними для ВПО.

Проблема психологічної ізоляції ВПО під час війни дійсно існує, а відповідно необхідно розробити програму зниження рівня психологічної ізоляції (самотності) внутрішньо переміщених осіб

*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗМІСТУ*

в умовах військового стану та впровадити її в центрах психологічної допомоги у містах, які здійснюють підтримку ВПО.

Мета програми – зниження рівня самотності (психологічної ізоляції) внутрішньо переміщених осіб під час війни, а також збереження психічного здоров'я громадян та подолання кризових моментів, що пов'язані з соціальною адаптацією на новому місці.

Завдання:

— знайомство з поняттям “психологічної ізоляції” та її специфікою;

— пошук основних інструментів та способів допомоги собі (близьким) вийти зі стану повної ізоляції;

— розвиток у ВПО самопідтримки, самоприйняття та самовпевненості;

— зародження (повернення) навичок спілкування з близькими та добре знайомими без примусу та негативних емоцій;

— виявлення категорій населення (інтереси, характеристики), з якими було б цікаво завести нові дружні стосунки чи приятелювати;

— зниження рівня психологічної ізоляції через ознайомлення учасників зі способами саморегуляції емоційних станів та практиками спілкування;

— повернення здатності спілкуватись із оточуючими та не відчувати дискомфорт.

Термін програми може складати 10 годин (5 тижнів). Тривалість одного

заняття – 2 години. Відповідно, за програмою мають бути застосовані такі форми та методи навчання: лекційні заняття та практичні завдання.

Після проходження програми очікуються наступні результати: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану та самопомога в кризові моменти; вміння знаходити загальні теми та інтереси задля початку спілкування з оточуючими; покращення стосунків із близьким колом оточуючих; формування психологічної стабільності з пониженням рівня самотності; відпрацювання інструментів та їх впровадження, які здатні знизити проблемність соціальної адаптації в новому місті; проведення рефлексії ситуацій та стану з урахуванням отриманих знань.

Форма роботи: індивідуальна або тренінгова (за бажанням учасників).

Кількість учасників в групі – до 8 осіб.

Механізм оцінювання результатів:

— першочергове визначення рівня психологічної ізоляції;

— володіння ключовими поняттями, їхнім змістом, взаємозв'язком та факторами практичного застосування;

— перевірка здобутих навичок (виконання вправ на зниження рівня самотності), самоаналіз ситуації та причин психологічної ізоляції, застосування отриманих знань на практиці.

Таблиця 6.

Розподіл годин за темами курсу та заняттями

№	Тема	Кількість годин лекцій/практик	
1.	Проживання складних емоцій	45 хв.	45 хв.
2.	Рівні психологічної ізоляції за науковим підходом	45 хв.	45 хв.
3.	Інструменти для зниження рівня психологічної ізоляції та самотності	45 хв.	45 хв.
4.	Важливість соціальних зв'язків та дружніх відносин на новому місці	45 хв.	45 хв.
5.	Виявлення кола інтересів та пошук людей, які його розділяють	45 хв.	45 хв.
	Всього: 5 годин	5 годин	5 години

Такі заходи допоможуть розширити психологічної ізоляції в людей різного віку коло спілкування та знизити рівень та соціальної приналежності, оскільки

спілкування з оточуючими є потребою подібно фізіологічній і лише за допомогою підтримки близьких та друзів можна впоратись зі складними життєвими подіями.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Останні роки життя в Україні для багатьох громадян стали складними та навіть трагічним. Постійний страх за своє життя та життя близьких, воєнні дії на значній території України, фінансова криза та відсутність чітких прогнозів та перспектив на майбутнє, втрата майна та/або вимушений переїзд в інші більш безпечні міста - все це негативно вплинуло на людей та посилює психологічну ізоляцію.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити, що психологічна ізоляція – це стан дискомфорту, що виникає, коли людина відчуває розрив між бажанням соціального зв'язку та її реальним досвідом, який є результатом психологічного захисту. Загалом, в більшості випадків психологічна ізоляція виникає через сум та негативні емоції (причин яких під час війни може бути безліч), що інстинктивно веде до відмови від спілкування та самоізоляції, а в особистості формується стала ідея про те, що вона нікому не потрібна. Людина є соціальною істотою, яка більшість часу проводить в групі, а постійні зв'язки з іншими людьми є важливим для розвитку мозку та нейронних зв'язків.

Задля проведення опитування було обрано методику, що була розроблена Д. Раселом та М. Фергюносом, що визначає рівень самотності, психологічної і соціальної ізоляції. Питання тестів та відповіді на них описують ті емоції, що відчувають особи. Проте, частково питання тестів були самостійно модифіковані відповідно до специфіки життя під час війни та за умови вимушеного переїзду до іншого регіону.

Відповідно до використаної методики бачимо, що низький рівень психологічної ізоляції та самотності

характерний для 10 % респондентів і ще 28 % мають незначний рівень, що є природнім та нормальним показником. Складніша ситуація в тих, хто має середній та високий рівень психологічної ізоляції та самотності – 39 % та 23 % відповідно. Ці люди мають певні або значні психологічні проблеми, а психологічна ізоляція виступає захисним механізмом, проте така поведінка не завжди може привести до позитивного результату, адже саме спілкування з близькими та відчуття приналежності до певної групи допомагає пережити складні часи.

Проведене дослідження показало, що майже 30 % опитаних ВПО перебувають в стані психологічної ізоляції та потребують якісної допомоги. Завдяки дослідженню зрозуміло, що є частина людей, яка шукає спілкування, але поки не може його знайти або ж віддають перевагу самотності і не розцінюють такий стан як проблему.

Також було запропоновано основні інструменти, які допоможуть ВПО самостійно впоратись із відчуттям самотності: проводьте час із близькими, якісно діліться емоціями та власним досвідом, розмовляйте; сила звуку частково розвіює самотність (в кризові моменти ввімкніть музику, фільм, аудіо-книгу чи улюблене шоу); вийдіть на прогулянку – зміна активності та картинки може відволікти від сумних думок; говоріть про свої почуття (емоції посилюються, якщо їх не приймати); заведіть домашнього улюбленця й тощо.

З метою вирішення такої проблеми було запропоновано програму, що має лекційні та практичні заняття та здатна вирішити ряд проблем психологічної ізоляції та привести до таких результатів: оволодіння навичками саморегуляції емоційного стану та самопомога в кризові моменти; вміння знаходити загальні теми та інтереси задля початку спілкування з оточуючими; покращення стосунків із близьким колом оточуючих; формування психологічної стабільності з пониженням рівня самотності;

відпрацювання інструментів та їх впровадження, які здатні знизити проблемність соціальної адаптації в новому місті; проведення рефлексії ситуацій та стану з урахуванням отриманих знань.

Перспективами подальших досліджень є вивчення психологічної ізоляції як інструменту самозахисту в

умовах війни, а також самоприйняття себе як цілісної особистості, яка може дистанціюватись від соціуму задля того, щоб пережити ці складні часи. В глобальному розрізі, психологічна ізоляція є негативним явищем, яке значно впливає на психологічний та фізичний стан людини, проте в короткочасному форматі може мати й позитивний ефект.

Список літератури

1. Бордійчук А. Самотність та соціальна ізоляція людей похилого віку під час пандемії covid-19: фактори, що їх спричиняють / А. Бордійчук // Соціальна робота та освіта. – 2021. – Т. 8. – № 2. С. 152 – 163

2. Колісник Л. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві / Л. Колісник // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій. – Суми: СумДУ. – 2012. – С. 108 – 111. – [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/26-294/1/Kolisnyk.pdf;jsessionid=C7D2ADE2755E362D1917EA81CE3457AA>

3. Помазова О. Самотність як психологічний феномен / О. Помазова // Наукові записки Національного університету “Острозька академія”. – 2013. – Вип. 23. – С. 206 – 214

4. Різновиди психологічного захисту та їх характеристика / Соціальна ізоляція. – [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/books-text-4933.html>

5. Тест по психологічній ізоляції / [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://testograd.com/test/odinochestvo/> (Дата звернення: Січень, 15, 2024)

6. Ткачук С. Соціальний контекст переживання самотності людьми похилого

віку. Тенденції реформування правової системи України і країн світу: правові, психологічні та соціокультурні аспекти / С. Ткачук // Збірник тез Міжнародної наукової конференції. – Тернопіль: ТНЕУ. – 2019. – С. 310 – 312

7. Тополь О. Явище самотності у літньому віці / О. Тополь // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2007. – Вип. 30. – С. 119 – 127

8. Чому ви почуваетесь самотніми під час війни? . – [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.qui.help/blog/pochemu-my-chuvstvuem-sebya-odinokim-vo-vremya-voyny> (Дата звернення: Січень, 15, 2024)

9. Як подолати почуття самотності та ізоляції – [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pleso.me/ua/blog/yak-podolati-pochuttya-samotnosti-ta-izolyaciyi>

10. Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., [et al.] (2017), “An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness”, *Public Health* pp. 157 – 171

11. “Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system” (2020), National on the Health and Medical Dimansiind of Social and Loneliness in Older Adults available at: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=SDbnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=SOCIAL+ISOLATION+and+LONELINESS&ots=c7lbvUSVhU&sig=f29C_k4xA1RLbQky3r0oVASoXrY&redir_esc=y#v=onepage&q=SOCIAL%20ISOLATION%20and%20LONELINESS&f=false

12. Singer, C., (2018), "Health Effects of Social Isolation and Loneliness Aging Life Care", vol. 28 is. 1 SPRING 2018 available at: https://www.aginglifecare.org/common/Uploaded%20files/Journal%20Files/ALCA%20Journal%20Spg18_FINAL.pdf#page=4

13. Wenger, C, (1996), "Richard Davies, Said Shahtahmasebi and Anne Scott Social Isolation and Loneliness in Old Age", Review and Model Refinement Published online by Cambridge University Press: Ageing and Society, is. 6, pp. 333 – 358, available at: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/social-isolation-and-loneliness-in-old-age-review-and-model-refinement/CA848A287117C63B7DDF42C301C26641>

14. Rowe, J. (1997), "The new gerontology", Science, is. 278 (5337), pp. 367 – 368, available at: <https://www-science.org/doi/10.1126/science.278.5337.367>

References:

1. Bordiychuk, A. (2021), "Loneliness and social isolation of older people during the covid-19 pandemic: factors that cause them", Social work and education, vol. 8, no. 2, pp. 152 – 163

2. Kolisnyk, L. (2012), "Emotional and psychological isolation in modern society", Social and Humanitarian Aspects of the Development of Modern Society: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific Conference of Teachers, Postgraduate Students, Staff and Students of the Faculty of Foreign Philology and Social Communications, Sumy: Sumy State University, pp. 108 – 111, available at: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/26294/1/Kolisnyk.pdf;jsessionid=C7D2ADE2755E362D1917EA81CE3457AA>

3. Pomazova, O. (2013), "Loneliness as a psychological phenomenon", Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy, is. 23, pp. 206 – 214

4. "Types of psychological protection and their characteristics", Social isolation, available at: <http://www.info-library.com.ua/books-text-4933.html>

5. "Test for psychological isolation", available at: <https://testograd.com/test-odinochestvo/>, (Date of application: January 15,2024)

6. Tkachuk, S. (2019) "The social context of loneliness experienced by the elderly. Trends in reforming the legal system of Ukraine and other countries: legal, psychological and socio-cultural aspects", Collection of abstracts of the International Scientific Conference, Ternopil: TNEU, pp. 310 – 312

7. Topol, O. (2007), "The phenomenon of loneliness in old age", Humanitarian Bulletin of Zaporizhzhya State Engineering Academy, is. 30, pp. 119 – 127

8. "Why do you feel lonely during the war?", available at: <https://www.qui.help-blog/pochemu-my-chuvstvuem-sebya-odinokimi-vo-vremya-voiny>, (Date of application: January 15,2024)

9. "How to overcome feelings of loneliness and isolation", available at: <https://pleso.me/ua/blog/yak-podolati-pochuttya-samotnosti-ta-izolyaciyi>

10. Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., [et al.] (2017), "An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness", Public Health pp. 157 – 171

11. "Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system" (2020), National on the Health and Medical Dimansiind of Social and Loneliness in Older Adults available at: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=SDbnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=SOCIAL+ISOLATION+and+LONELINESS&ots=c7lbuUSVhU&sig=f29C_k4xA1RLbQky3r0oVASoXrY&redir_esc=y#v=onepage&q=SOCIAL%20ISOLATION%20and%20LONELINESS&f=false

12. Singer, C., (2018), “Health Effects of Social Isolation and Loneliness Aging Life Care”, vol. 28 is. 1 SPRING 2018 available at: https://www.aginglifecare.org/common/Uploaded%20files/Journal%20Files/ALCA%20Journal%20Spg18_FINAL.pdf#page=4

13. Wenger, C, (1996), “Richard Davies, Said Shahtahmasebi and Anne Scott Social Isolation and Loneliness in Old Age”, Review and Model Refinement Published online by Cambridge University

Press: Ageing and Society, is. 6, pp. 333 – 358, available at: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/social-isolation-and-loneliness-in-old-age-review-and-model-refinement/CA848A287117C63B7DDF42C301C26641>

14. Rowe, J. (1997), “The new gerontology”, Science, is. 278 (5337), pp. 367 – 368, available at: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.278.5337.367>

Стаття надійшла до редколегії 01.06.2024