

УДК 159.9+316.6

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ІМІГРАНТІВЩербак Т.І., к. психол. н.,
доцент кафедри психології*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

У статті аналізуються особливості відчуття самотності в іммігрантів. Визначено фактори, що впливають на рівень самотності іммігрантів. Розглянуто особливості феномена самотності серед різних категорій іммігрантів.

Ключові слова: самотність, адаптація, імміграція, ізоляція, відчуження.

В статье анализируются особенности чувства одиночества у иммигрантов. Определены факторы, влияющие на уровень одиночества иммигрантов. Рассмотрены особенности феномена одиночества среди различных категорий иммигрантов.

Ключевые слова: одиночество, адаптация, иммиграция, изоляция, отчуждение.

Shcherbak T.I. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF IMMIGRANTS' FEELING OF LONELINESS

The peculiarities of the feeling of loneliness of immigrants have been analyzed in the article. The factors influencing the level of loneliness of immigrants have been determined. Features of the loneliness phenomenon among different categories of immigrants have been determined.

Key words: loneliness, adaptation, immigration, isolation, alienation.

Постановка проблеми. Міграція як соціально-економічний феномен давно є предметом суспільної уваги. Це явище стало масовим і є невід'ємною частиною суспільного життя. Рівень міграції весь час зростає, а це ставить проблеми мігрантів на передній план. Немає сумнівів, що ця проблема й у майбутньому буде так само викликати бурхливий інтерес. Проблеми інтеграції та культурної адаптації мігрантів видаються особливо важливими в епоху глобалізації, глобальних змін у суспільному житті, міграції народів у сучасному світі. Збільшення міграційних потоків у сучасному світі призводить до необхідності ґрунтовного вивчення явища самотності серед іммігрантів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню самотності як соціально-психологічного феномена присвятили свої праці О.В. Неумоєва, Н.О. Олейник, І.Н. Рассказова, Ж.В. Пузанова, Г.Р. Шагівалеева та ін. Психологічні проблеми мігрантів були предметом вивчення О. Апель, О.Є. Блинової, І.Б. Бритвіної, П.О. Году, Н.В. Личковської, О.А. Малиновської та ін.

Постановка завдання. Мета статті – визначити особливості відчуття самотності в іммігрантів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні, попри надзвичайну актуальність, у психологічній науці не знайдено єдиного підходу до розуміння сутності феномена самотності, її генезису, чинників і особливостей перебігу, наслідків. Така ситуація ускладнюється методологічною, термінологічною невизначеністю, викорис-

танням суміжних понять. Проблема самотності отримала небувалий за значенням філософсько-етичний статус: у ній побачили одне з вічних, фатальних джерел не тільки трагічної безнадійності існування людини, але й ходу всієї історії.

У науці є безліч підходів до вивчення цього явища. Результати багатьох досліджень самотності систематизовані Д. Расселом, М. Фергюсоном. Залежно від сутності цього явища виділені такі підходи: психодинамічний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, когнітивний, інтеракціоністський, гуманістичний, нейропсихологічний.

Так, у соціологічному підході до трактування самотності це явище пов'язують із послабленням зв'язків у соціумі й збільшенням соціальної мобільності. Причина виникнення самотності вбачається в змінах суспільства. Чинниками, що сприяють загостренню відчуття самотності, є послаблення зв'язків із первинною групою, збільшення сімейної й соціальної мобільності.

В інтеракціоністському підході самотність пояснюється не тільки соціальними, ситуативними, а й особистісними якостями. Отже, самотність розглядається як результат впливу двох факторів – особистості й ситуації. Самотні особи зближуються із собі подібними, таким чином формується відповідна соціальна мережа самотніх людей, які пройшли шлях від почуття соціальної ізоляції до реальної ізоляції.

У рамках особистісного підходу стійкість стану самотності пов'язують із характеристиками особистості. Представником цього підходу є Ж.В. Пузанова, яка вивчала зв'я-



зок самооцінки та самотності, проводила аналіз взаємозв'язку між низькою самооцінкою й ризиком самотності [10, с. 136–138].

Представниками психоаналітичного підходу (З. Фрейдом, Г. Салліваном, Г. Зілбургом) самотність розцінювалась як стан негативний, причиною якого вважали складні дитячі переживання. Самотність розглядається як непереборне, неприємне, постійне відчуття. Відчуття самотності з'являється в дитинстві у формі прагнення до контакту, у підлітків же за неможливості задовольнити потребу в спілкуванні з однолітками може розвинути глибока самотність.

Істотно різняться із психоаналітичними поглядами думки екзистенціалістів, які не вважають самотність патологічним почуттям, а її причинами вважають умови людського буття. Ізольованість є реалією існування, фундаментальним відокремленням від інших, від світу. Поряд із фундаментальною виділяють і екзистенціальну ізольованість.

У межах феноменологічного підходу самотність визначається як прояв слабкої пристосованості особистості до зовнішніх умов, причиною якої є феноменологічна несумірність уявлень індивіда про власне «Я», що сприяє появі слабкої захисної реакції, а отже, і самотності.

Таким чином, потрібно чітко відмежувати самотність від суміжних понять, таких, як ізоляція, усамітнення, відчуження, аномія й депресія. Самотність («aloneness») – добровільний чи примусовий об'єктивний стан перебування наодинці; усамітнення («solitude») – добровільний процес перебування на самоті; ізоляція («estrangement») – об'єктивний досвід відокремлення від суспільства; відчуження («alienation») – суб'єктивний досвід відмежування від суспільства чи від себе. Означені переживання мають відмінності у функціонуванні, однак схожі в тому аспекті, що є вимірами одного й того ж переживання – самотності.

У словнику психологічних термінів за загальною редакцією А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського самотність визначається як «один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка знаходиться у змінених умовах ізоляції від інших людей» [5, с. 248].

Коли люди стають самотніми, що зумовлено різними видами ізоляції, виникає безпосередній розрив зв'язків з іншими, з'являються гострі емоційні реакції. Такий стан схожий на психологічний шок, його можна охарактеризувати тривожністю, депресією й появою вегетативних реакцій. Під час тривалого перебування на самоті потреба в спілкуванні загострюється. У ре-

зультаті неможливості задовольнити останню люди персоніфікують предмети, тварин, створюють уявних партнерів, розмовляють із ними вголос. Ці реакції оцінюються як захисні (компенсаторні) і є варіантом психологічної норми.

І.М. Рассказова зазначає, що людина, яка переживає самотність у будь-якому віці, може відчувати психічний і фізичний дискомфорт, страждати різними видами невротичних розладів або ж психічними порушеннями, девіантною поведінкою, а частіше за все це явище може стати причиною адиктивної, суїцидальної (як способу позбавлення від негативних переживань), агресивної поведінки (як гіперкомпенсації), прагнення захистити власне «Я» та довести всім оточуючим свою значимість [11].

Явище самотності як соціальний фактор досліджували Дж. Т. Касіоппо та його колеги. На думку цих дослідників, самотність не є характеристикою однієї окремої особистості, вона властива групі людей. Самотні особи шукають собі подібних і зближуються з ними, таким чином формується відповідна соціальна мережа одиноких людей, які пройшли шлях від почуття соціальної ізоляції до реальної ізоляції [13, с. 985–988].

А. Рокач у своїх дослідженнях розкриває важливість психологічних факторів. Учений описує характеристики самотньої людини – фізична й особистісна привабливість, сором'язливість [14, с. 70–72]. Також А. Рокач зазначає, що самотнім людям властиві ворожість, депресивність, низький рівень задоволеністю життям, песимізм. Самотність може впливати на тривалість життя таких людей. Установлено, що тривалість життя самотніх людей на шість років менше, ніж людей, що знаходяться в шлюбі. Довге перебування людини в стані самотності може призвести до серйозних наслідків. Наприклад, незадоволені соціальні потреби можуть стати причиною деградації особистості й навіть різних фізичних недуг. Людина вже не може бути такою цілеспрямованою, як раніше. У неї змінюються життєві пріоритети далеко не в кращий бік.

Якщо для одних авторів джерела самотності корінилися, насамперед, у самій особистості, то інші причини цього явища шукали в біографічній ситуації або в характеристиках соціального середовища.

За результатами емпіричного дослідження самотності Ж.В. Пузанова сформулювала 10 структурних елементів цього феномена, а саме: комунікація, соціальне оточення, зовнішні обставини, негативні емоції, особистісні характеристики, поведінка, усамітнення, оцінка переживання самотності, самотність, природний стан.

Ці елементи автор об'єднує в 5 компонентів: соціальне оточення, негативні емоції, особистісні характеристики, поведінкова реакція, оцінка [10, с. 142].

Н.О. Олейник описує структурно-функціональну модель переживання самотності, в якій виокремлює чотири компоненти [9]: когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційно-вольовий.

Когнітивний компонент, на думку дослідниці, забезпечує підготовчу функцію в переживанні самотності, що виражається в інформуванні про хід переживання й про його наслідки. На основі своїх досліджень Н.О. Олейник робить висновок, що емоційний компонент переживання самотності виконує оціночну функцію. Поведінковий компонент переживання самотності спрямований на виконання регулятивної функції й реалізується в певних діях щодо переживання самотності. Поведінковий компонент переживання самотності складається з трьох механізмів: усамітнення, ізоляція й відчуження [9]. Таким чином, разом із компонентами автор виокремлює чотири функції переживання самотності: підготовчу, оціночну, регулятивну, стимулюючу. Узагальнивши дослідження Н.О. Олейник, можна зазначити, що автор розглядає переживання самотності як системне, динамічне утворення й визначає його як особливу форму суб'єктивного відображення свого положення в системі «Я-інші» [9].

Прослідковується як негативний, так і позитивний вплив самотності. Так, позитивний аспект може бути ресурсом для особистості, оскільки самотність є обов'язковою частиною становлення індивідуальності особистості.

Таким чином, феномен самотності багатогранний і багатокомпонентний. Це явище пов'язане з особистісними особливостями людини, а також має соціальні причини виникнення. Людина відчуває самотність тоді, коли відчуває неповноцінність і дефіцит своїх відносин зі значущими людьми. Переживання самотності може мати як негативні, так і позитивні наслідки.

Для продовження теми необхідно чітко визначити поняття «міграція» й «іміграція». Слідом за І.Б. Бритвіною під міграцією розуміємо процес і результат соціальної взаємодії всіх суб'єктів переміщення, зміст якого пов'язаний не тільки з переміщенням, але й із соціальними змінами аспектів життєдіяльності суб'єктів, що беруть участь у цьому процесі (відпускаючої, приймаючої спільноти та мігруючої групи). Іміграція ж являє собою в'їзд громадян інших держав у країну на довгострокове перебування або постійне проживання. Вона пов'язана

з утратою наявних соціальних мереж, труднощами побудови нових у новій країні, адаптацією й мовними проблемами [3].

Зрозуміти сутність підвалин життєвого світу людини, змушеної не просто адаптуватися до нових умов, а трансформувати власний простір життя, його ціннісно-смыслову наповненість, можна за всім розмаїттям форм і проявів «адаптаційного синдрому» та феномена самотності.

П.О. Году було встановлено, що рівень самотності значно вищий у імігрантів порівняно з місцевими жителями, і велика їх кількість уперше відчуває самотність саме після іміграції. Отже, саме категорія імігрантів знаходиться в групі підвищеного ризику виникнення самотності з огляду на підсилення різних стресів іміграцією [4].

Емігрантів, які прагнуть стабільності й гарантованості, навпаки, чекає мінливість ситуації. Емігрант намагається адаптуватися до зовсім іншого світу, де стабільність не приймається, оскільки може перетворитися на стагнацію, а мінливість захоплюється та винагороджується. Однак така мінливість поширюється на всі сфери життя, зокрема й особисту; відбувається акультурація. Під акультурацією О.Є. Блинова розуміє «процес безпосереднього та тривалого контакту між групами різних культур, унаслідок якого змінюються елементи оригінальної культури однієї чи обох груп» [2].

Т.М. Серьогіна виділяє основні риси, характерні для всіх емігрантів: спадкоємність усіх хвиль щодо збереження національної культури, відсутність і небажання повної асиміляції й у той же час відкритість культурам країн проживання, загострене почуття ностальгії, відчуття себе органічною частиною національної культури [12]. Перед реальною чи уявною ворожістю щодо переселенців деякі імігранти, можливо, частково чи повністю відмовляються від своєї етнічної ідентичності або з гордістю будуть відстоювати її й висловлювати солідарність зі своєю групою для подолання негативних установок. Авторка зазначає, що самотність мігрантів істотно різниться від самотності постійних мешканців, її не можна заповнити спілкуванням. Емігранти зіткнулися з трьома видами самотності: розрив із самим собою як особистістю; культурна самотність; соціальна самотність.

Схожої думки дотримуються О. Апель і О. Айзенберг-Гальперіна, які стверджують, що самотність мігрантів – це самотність «в оточенні людей», що провокує «капсулювання» людини в обмеженому просторі [1].

В.І. Мукомель, спираючись на теорію сегментної асиміляції, стверджує, що



способом утечі від самотності та простою інтеграції для частини мігрантів є мігрантські спільноти. Діаспори та мігрантські спільноти надають можливість розширити мережу особистих знайомств, набуті ресурсів, а також динаміки ідентичності через особливі відносини й механізми (довіри, контролю, соціального капіталу) [8].

Розглянемо особливості феномена самотності серед різних категорій іммігрантів. Так, проблемами психічних станів дітей-іммігрантів займалася Н.В. Личковська, яка визначала імміграцію як глибоке потрясіння для дитини. Авторка виділяє 4 ступені боротьби між минулим і сучасним: 1) повне забуття минулого; 2) відсторонення образів минулого (відбувається боротьба між минулим і сьогоднішнім); 3) відсутність волі до забуття (особистість не відпускає минулого, шукає можливості зануритися в нього, знаходячи в цьому полегшення). Цей тип виявляється в гострому відчутті самотності, покинутості й особливо часто трапляється серед дітей (насамперед серед дівчаток). Один із проявів цього стану – хворобливе відчуття родини. Якщо, дорослішаючи, дитина зазвичай шукає своє місце поза сім'єю, то діти-іммігранти розвиваються по-іншому. Вони втрачають членів своєї сім'ї, близьких, друзів, унаслідок чого діти тримаються за сім'ю як за частину минулого; 4) нова країна ніби замінює Батьківщину, стає внутрішньо важливішою [6].

Батьки дітей-іммігрантів, які знаходяться в хворобливому стані самотності, мають інші поняття про норми й правила й можуть не стати партнерами для вчителя в питаннях виховання дітей. Із метою налагодження стосунків з однолітками, уникнення ізоляції дитина-іммігрант повинна знайомитися з новою культурою, свідомо йти на контакт із новим середовищем. Сприяє цьому найчастіше не допомога оточуючих, а ефективне використання прийомів самовиховання, на що й спрямований супровід таких дітей у багатьох країнах.

Діти мігрантів, які народилися в новій країні, порівняно з мігрантами, які народилися в країні походження, мають більше соціальних мереж і рідше відчувають себе самотніми. Самотність же відчувають не тільки діти-іммігранти, але й діти мігрантів. Для них розлука з батьками є великим стресом. У таких дітей погіршується успішність у навчанні, утрачається мотивація вчитися чи працювати; вони можуть підпадати під вплив «поганих» компаній; відчувають труднощі у вибудовуванні міжособистісних стосунків; схильні до адитивної поведінки й емоційних розладів унаслідок відчуття

непотрібності й незахищеності. Не маючи особистого досвіду сімейного проживання, діти мігрантів у майбутньому матимуть проблеми зі створенням власної сім'ї.

Однак не можемо не зазначити й позитивні моменти відчуття самотності в дітей мігрантів. Так, О.А. Малиновська вказує на те, що частина дітей за відсутності батьків стає більш самостійною та відповідальною, налаштовується на навчання [7].

Не можна оминати увагою й відчуття самотності в такої категорії, як трудові мігранти. Тривале перебування трудових мігрантів (особливо жінок) за кордоном має значний негативний вплив на сімейні стосунки, виховання дітей. За відомостями О.А. Малиновської, кількість розлучених жінок-мігранток утричі більша за кількість розлучених чоловіків, тоді як удів у чотири рази більше ніж вдівців. Порівняно із жіночим населенням країни трудові мігрантки також лідирують за кількістю розлучень (більше на 11%) [7].

Жіноча трудова міграція провокує зміну традиційних гендерних ролей у системі сімейних взаємовідносин. Жінка поступово перетворюється на годувальницю й не може залишатися в сім'ї в попередньому статусі. Інші члени родини не готові до таких змін, що може провокувати розпад сім'ї. Таким чином, на жінок – трудових мігранток впливає маскулінізація, тому відбувається девальвація сімейних цінностей і ролі чоловіка в родині. Основною мотивацією для виїзду за кордон часто є прагнення покращити матеріальне становище сім'ї, однак поступово до нього додається латентний мотив здобуття більшої свободи та незалежності через кращі матеріальні й побутові умови. Виникає парадоксальна ситуація, коли жінкам-мігранткам складніше адаптуватися не до умов іншої країни, а до батьківщини після повернення. Зазначені умови стають чинниками появи відчуття самотності у трудових мігрантів.

Має свої особливості відчуття самотності й у мігрантів похилого віку. Так, П.О. Годуа визначає фактори, що впливають на рівень самотності: 1) вік (із віком людина почуває себе більш самотньою, людям похилого віку потрібен триваліший період адаптації до нової країни й культури, ніж молодшим); 2) стать (порівняно з чоловіками жінки відчувають себе більш самотніми); 3) загальний стан здоров'я (із погіршенням стану здоров'я самотність відчувається гостріше); 4) соціально-економічний статус (особи з нижчим статусом відчувають себе більш самотніми); 5) сімейний стан (у одружених осіб і тих, що мають дітей, відчуття самотності менш виражене) [4].

Щодо останнього фактора, то сім'я відіграє дуже важливу роль для мігрантів. Коли в сім'ї відсутня підтримка, іммігранти відчувають ізольованість і самотність. Соціальні контакти в країні походження є контактами за вибором, а після імміграції – за потребою, тому іммігранти покладаються більшою мірою на найближчих членів сім'ї. Імміграція – це розрив довгих соціальних зв'язків у рідній країні і їх заміна на нові. Самотність іммігрантів похилого віку часто провокується стресами постміграційного періоду, асиміляцією в незнайомому суспільстві, неможливістю відновити трудове й соціальне життя, втратою внаслідок імміграції свого статусу в суспільстві, який давав їм почуття ідентичності в рідній країні.

П.О. Годуа стверджує, що й сама країна походження має неабиякий вплив на основні аспекти самотності. Так, емігранти з колективістично спрямованих суспільств відчувають самотність, якщо не мають можливості підтримувати соціальні контакти, необхідні для реалізації колективістських цінностей. Літні люди з індивідуалістичних суспільств цінують незалежність та індивідуальність і відчувають себе менш самотніми [4].

Висновки з проведеного дослідження.

Самотність – суб'єктивне переживання, що виявляється в добровільній або вимушеній неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності, яке впливає на емоційний стан людини. Факторами, що впливають на рівень самотності, є вік, стать, загальний стан здоров'я, соціально-економічний статус, сімейний стан. Самотність іммігрантів може виявлятися у таких різновидах: повне забуття минулого; відсторонення образів минулого; відсутність волі до забуття; нова країна стає внутрішньо важливішою за Батьківщину. Поряд із позитивним наявний і негативний вплив самотності на іммігрантів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апель А., Айзенберг-Гальперина Е. Мы в эмиграции. Дюсельдорф: ZA-ZaVerlag, 2014. 268 с.

2. Блинова О.С. Стратегии адаптации мигрантов: новые вызовы современности. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-9-multikulturalizm-ta-globalizatsiya-v-politichnomu-protsezi-ukrajini-evropi-ta-svitu/10-blinova-o-e-m-kherson-strategiji-adaptatsiji-migrantiv-novi-vikliki-suchasnosti>.

3. Бритвина И.Б. Факторы, детерминирующие процесс адаптации вынужденных мигрантов из стран ближнего зарубежья. Электронный журнал «Известия Челябинского научного центра», выпуск 2 (28), апрель – июнь 2005 г. URL: http://csc.ac.ru/news/2005_2.

4. Годуа П.О. Одиночество пожилых советских мигрантов в Германии: роль социальных сетей. URL: http://ideaidealy.nsuem.ru/wp-content/uploads/2013/07/P.O.Goda_u_414_t2.pdf.

5. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., расш., испр. и доп. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 512 с.

6. Лычковская Н.В. Особенности и основные черты педагогики русской эмиграции первой волны. Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. 2010. Вып. 3 (18). С. 104–113.

7. Малиновська О.А. Трудова міграція: соціальні наслідки та шляхи реагування. К.: НІСД, 2011. 40 с.

8. Мигранты, мигрантофобии и миграционная политика / отв. ред. В.И. Мукомель. М.: НП «Центральный Дом адвоката», Московское бюро по правам человека, «Academia», 2014. 245 с.

9. Олейник Н.О. Теоретическая модель переживания одиночества. Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 2(26). С. 104–110.

10. Пузанова Ж.В. «Одиночество» как предмет эмпирического анализа. Социология: методология, методы, математическое моделирование. 2009. № 29. С. 132–154.

11. Рассказова И.Н. Взаимосвязь тревожности и личностных черт беременных женщин. Вестник Омского университета. Серия: Психология. Омск: Изд-во ОмГУ, 2006. № 1. С. 31–36.

12. Серегина Т.Н. Духовный феномен российской эмиграции начала XX века. URL: <http://docplayer.ru/45572845-Udk-t-n-seregina-fenomen-rossiyskoj-emigracii-nachala-hh-veka.html>.

13. Cacioppo J.T., Fowler J.H., Christakis N.A. Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. Journal of Personality and Social Psychology. 2009. Vol. 97. № 6.

14. Rokach A., Orzeck T., Moya M.C., Expósito F. Causes of Loneliness in North America and Spain. European Psychologist. 2002. Vol. 7. № 1.