

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 616.896-053.6-085.851

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/17>

Бурлачук Л.Ф.

Товариство з обмеженою відповідальністю
«Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Лисенко І.П.

Товариство з обмеженою відповідальністю
«Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Завязкіна Н.В.

Товариство з обмеженою відповідальністю
«Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Режим самоізоляції, що передбачається умовами карантину, призвів до масштабних змін звичного життя. Тривале перебування в режимі самоізоляції для людини може бути важким із психологічної точки зору. Стресовий стан може викликати зміна робочого ритму або форми навчання, відчуття неможливості існування колишніх звичок на невизначений термін або неясність майбутнього. Само явище соціальної ізоляції та самоізоляції, супутнім фактором якого є збідніння соціальних зв'язків та відносин та порушення соціальної взаємодії, є актуальним із наукової та психологічної точки зору.

У літературі виділяється кілька груп чинників регуляції соціальної взаємодії. Індивідуально-психологічні особливості учасників взаємодії (мотиви, емоційні стани і переживання, воля, уявлення, компетенції, життєвий та професійний досвід, ідентичність, самооцінка, домагання, психологічні захисти тощо) як група особистісних факторів регуляції соціальної взаємодії детально досліджувалися в роботах Г. Андрєєвої, О. Бодалева, Н. Іванової, Л. Петровської, Ю. Поваренкова та інших вітчизняних та зарубіжних авторів. Сутність процесу соціалізації полягає в тому, що людина поступово засвоює соціальний досвід і використовує його для адаптації до соціуму. Виходячи зі сказаного, соціалізацію можна розглядати як процес активного засвоєння індивідом цінностей та норм суспільства, формування системи соціальних установок, яка визначає позиції і поведінку індивіда як особистості в системі суспільства.

Разом із тим якщо в більшості випадків соціальна ізоляція та самоізоляція раніше була пов'язана з професією або особистісними суб'єктивними переживаннями чи проблемами, що власне приводили до ізоляції та могли бути пояснені власним вибором людини з будь-яких причин, то після введення карантину, у зв'язку з необхідністю дотримуватись режиму самоізоляції, більшість людей опинилася в зовсім нетипових до звичного життя умовах. У зв'язку із цим постає питання, чи змінилися соціальні відносини людей, які характерні психологічні показники адаптації до нових умов, чи відчують люди себе самотньо, а також наскільки вони задоволені власним життям в умовах самоізоляції.

Ключові слова: самоізоляція, задоволеність життям, соціальна адаптація, психодіагностика, особистість.

Постановка проблеми. У світі, що стрімко змінюється, явище самоізоляції досить розповсюджене, але стосується здебільшого людей, що самі схильні до вибору такого життя та соціаль-

них відносин. Водночас у зв'язку з пандемією значна кількість людей опинилася в ситуації необхідності дотримуватись даного режиму, що може накладати свій відбиток на соціальні взаємодії

між людьми та рівні задоволеності життям, що й зумовило актуальність обраної теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особистість формується в процесі її взаємодії з іншими людьми та являє собою модель тих міжособистісних відносин, які найчастіше повторюються у її житті. Під час взаємодії із суспільством людина відіграє різноманітні ролі, а особистість у цілому представляє собою набір різноманітних ролей, які вона постійно на себе приймає [1–5].

Соціальна природа людини визначається тим, що вона формується як людина лише у суспільстві, поза яким не виникають такі її здатності, як свідомість, самосвідомість, мислення, творчість, доцільна діяльність. Людина не може бути зрозуміла у своїй ізольованості, поза відповідної системи суспільних відносин і предметного світу культури та може пізнати себе, побачити себе через призму інших, через їх відображення самої себе. Соціалізація людини передбачає засвоєння норм групи таким чином, що формування власного «Я» проявляє унікальність даного індивіда як особистості [3; 6; 7; 8].

А. Маслоу вважав, що «людина володіє природженою «основною природою», свого роду «психологічним скелетом». «Сенс розвитку людини полягає в актуалізації цієї природи. У неї спочатку включені не тільки біологічні властивості, а й ті соціальні властивості і потреби, наприклад, система цінностей, які зазвичай пов'язуються з поняттям «особистість».

Самоактуалізація забезпечується не стільки зовнішніми впливами, скільки «зростанням зсередини», тому суспільство, соціальні умови грають в цьому процесі дуже обмежену роль, та основне їхнє завдання полягає в тому, щоб не заважати «зростанню». Оскільки А. Маслоу вважав, що сама здатність до самоактуалізації може бути «генетично обумовленою», то звідси він робив висновок, що до самоактуалізації здатні не усі, а лише деякі люди, основна маса суспільства виявляється жертвою психопатології, що виникла як результат фрустрації або спотворення основної природи людини» [7].

У науковій літературі існують численні визначення поняття «соціальна взаємодія». На стику філософії та соціології під соціальною взаємодією розуміють спосіб соціального буття, який базується на діалогічному відношенні соціальних суб'єктів та забезпечує єдність та гармонізацію соціальних структур, маючи кінцевою метою вироблення стратегії єдиних дій окремих особистостей, соціальних груп і спільнот [13].

Ф.І. Розанов розуміє соціальну взаємодію як одну з форм взаємодії в природі, яка носить об'єктивний причинно-наслідковий характер та є упорядкованою системою взаємовпливу соціальних елементів, що здійснюється за допомогою специфічних носіїв соціального типу взаємодії [14].

Із точки зору В.І. Добренєкова та А.І. Кравченко, це «взаємодія між двома та більш індивідами, в процесі якої передається соціально важлива інформація або здійснюються дії, що орієнтовані на іншого» [11].

Соціальну взаємодію як процес безпосереднього або опосередкованого впливу соціальних суб'єктів (акторів) один на одного розглядає Г.І. Козирев, який вважає, що у процесі такої взаємодії виникає обмін інформацією, знанням, досвідом, матеріальними, духовними та іншими цінностями; індивід (група) визначає свою позицію відносно іншого, своє місце та статус у соціальній структурі, свої власні соціальні ролі. Роль, у свою чергу, визначає індивіду певні зразки поведінки і робить взаємодію передбачуваною, а сама соціальна структура, соціальні відносини та соціальні інститути виявляються результатом різноманітних видів та форм соціальної взаємодії [13].

Важливий загальний контекст взаємодії, або «ситуаційний контекст взаємодії» є досить важливим. Цей контекст може бути дружнім, діловим, кооперативним, конкурентним, навіть ворожим; короткостроковим або довгостроковим. Тут йдеться про загальний характер відносин, що зв'язує учасників і впливає на оцінку перспективи взаємодії, поведінки партнерів, вибір власної тактики і стратегії поведінки. Загальний контекст взаємодії впливає на його когнітивну складову частину, змінюючи психологічний зміст власних дій індивідів [10; 15].

Також до групи чинників, які регулюють соціальну взаємодію, та, як наслідок, і на рівень задоволеності життям особистості належать ситуаційні фактори. Їхній вплив на результати взаємодії опосередковується суб'єктивними психологічними установками і особливостями особистості. До цієї групи належать так чинники, як наявність у взаємодії третіх осіб, специфічні наявні норми (епохи, часу культури, суспільства, організаційної групи тощо). А інтеракційні фактори регуляції взаємодії проявляються в результаті сумісної діяльності та специфічних форм взаємодії людей [16].

Психологічні механізми взаємодії формуються у процесі соціалізації особистості. У зв'язку з потребою ефективної взаємодії із середовищем формуються і базові компоненти структури

особистості. Ці основні елементи структури особистості багато в чому «відповідають» за зв'язок із соціальним середовищем, від їхніх характеристик залежить, чи буде в людини формуватися почуття самотності чи ні.

Ірвін Ялом визначає три типи ізоляції: міжособистісну, внутрішньо- особистісну та екзистенціальну. Найбільш зрозумілий тип, міжособистісна ізоляція – це ізоляція від інших індивідів. Перешкоджати взаємодії можуть багато факторів: фізична, географічна ізоляція, соціальні та культурні фактори. А також це психологічні бар'єри у спілкуванні, недостатній розвиток комунікативних навичок.

Внутрішньо-особистісна ізоляція – це процес, у ході якого людина відокремлює одну від іншої частини самої себе. Людина не цікава сама собі, відчужена від себе, не приймає себе як особистість.

Третю форму І. Ялом називає екзистенціальною ізоляцією та пояснює її таким чином: індивіди бувають ізольовані від інших частин себе, але основою для цих об'єднань лежить ще більш глибока ситуація, пов'язана із самим існуванням [17].

Самотність настає тоді, коли індивід сприймає невідповідність між двома факторами – бажаним та досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Вона представляє собою суб'єктивне відчуття відокремленості від світу, соціуму та себе самого, сприйняття наявних взаємовідносин як незадовільних та поверхневих. Відчуття самотності може впливати на задоволеність життям.

Переживання самотності вказують на прояви дезадаптації на емоційному рівні. Дезадаптація може провокувати різноманітні проблеми для людини та сприяти погіршенню стану людини, порушенню гармонійних відносин із навколишнім світом і таким чином призводити до самотності. Задоволеність власним життям – одна з важливих умов соціально-психологічної адаптації, показник соціальної взаємодії індивідів [18–20].

Серед найбільш актуальних у наш час досліджень особливостей впливу ізоляції на людину є дослідження саме тих, які пов'язані з вимушеними карантинними заходами та необхідністю самоізоляції через можливість зараження вірусними захворюваннями.

Мета статті – дослідити особливості задоволеності життям у групах із різним ступенем дотримання самоізоляції.

Виклад основного матеріалу. Усього в дослідженні взяло участь 60 учасників, віком від 23 до 69 років, з яких 45 жінок та 15 чоловіків із різним рівнем дотримання самоізоляції. Використання

в дослідженні опитувальників «Велика п'ятірка» (Big Five), «Індекс задоволеності життям» та «Шкали суб'єктивного відчуття самотності» уможливило вирішення поставлених завдань.

Аналіз шкал методики «Велика п'ятірка» показав, що за шкалою «інтроверсія/екстраверсія» 20,32% досліджуваних набрали низький бал, що свідчить про більшу схильність до інтроверсії, 37,31% – середній бал, що відповідає амбівертам, та 42,37% – високий бал, що вказує на екстраверсію. Низькі значення за даним фактором притаманні інтровертам, для яких характерні поверхнева увага до тих подій, що відбуваються навколо; опора на власні сили та бажання, ніж на погляди інших людей; надання переваги абстрактним ідеям у порівнянні з конкретними явищами дійсності. Високі значення за цим фактором визначають спрямованість людини до екстраверсії, що відрізняє таких осіб товариськістю, увагою до колективних подій, потребою у спілкуванні з людьми, ризиковістю тощо.

За шкалою «ізоляція/прив'язаність» 11,88% досліджуваних мали низькі бали, 35,59% – середні та 52,52% високі бали. Низькі оцінки за цим фактором свідчили про прагнення до незалежності та самостійності, дотримання психологічної дистанції, відокремленої позиції тощо. Високі бали свідчили про позитивне ставлення до людей, потребу бути поруч із іншими людьми.

За шкалою «імпульсивність/самоконтроль» 15,25% осіб мали низькі бали, 23,70% мали середні та 61,05% мали високі бали. Для осіб із низьким балом були характерні природність поведінки, безтурботність. Із високими балами – відповідальність, сумлінність, точність, обов'язковість та акуратність у справах.

За шкалою «емоційна стабільність/нестабільність» 20,31% набрали низькі бали, 30,54% – середні та 49,15% – високі бали. Низькі значення за цим фактором характеризували осіб як самодостатніх, емоційно зрілих, спокійних, впевнених у своїх силах, постійних у своїх планах та уподобаннях. У свою чергу, для осіб із високими значеннями була притаманною нездатність контролювати свої емоції, імпульсивність та непослідовність. Вони відчували нездатність впоратися з життєвими труднощами, в окремих випадках – безпорадність.

За шкалою «практичність/експресивність» 11,81% мали низькі бали, 20,39% – середні та 67,80% – високі бали. Для осіб із низькими значеннями були характерні такі риси, як практичність та висока адаптованість у повсякденному

житті. Вони були здатні наполегливо працювати та проявляли наполегливість, втілюючи в життя свої наміри та плани. Для осіб, які мали високі бали, були притаманні інтерес до різних сторін життя, легкість в опануванні новими видами діяльності.

Для порівняння отриманих даних групу досліджуваних було поділено за фактором дотримання-недотримання режиму самоізоляції.

Згідно з отриманими даними рівень задоволеності життям у групі, що не дотримується режиму самоізоляції, був вищий, ніж у групі, що дотримуються цього режиму, проте для обох груп даний показник знаходився в зоні високого значення, що надає змогу припустити, що ті, хто не бажає дотримуватись самоізоляції, разом із тим відчують більшу свободу у своїх можливостях. Дослідження взаємозв'язку між показниками задоволеністю життям, самотністю та особистісними рисами виявили значущу зворотню кореляцію ($\rho \leq -0.548$) показників відчуття самотності та задоволеності життям: чим нижчий був рівень самотності, тим більший рівень задоволеності життям та навпаки, чим менш самотньою себе відчувала людина, тим більш вона була задоволена життям. Значуща кореляція ($\rho \leq 0.767$) показника індексу задоволеності життям та інтегрального показника самоприйняття свідчить про те, що чим вищий рівень прийняття себе, тим вищий рівень задоволеності життям ($\rho \leq 0.67$).

Цікавим виявилось, що чим більше людина покладалася на себе у вирішенні життєвих ситуацій, тим більше вона була задоволена своїм власним життям ($\rho \leq 0.68$). Водночас чим менше було прийняття себе, тим більшим було відчуття самотності та, як наслідок, зменшувався емоційний комфорт ($\rho \leq 0.503$).

Окрім того, було виявлено, що емоційна нестабільність негативно корелювала з рівнем задоволеності життям ($\rho \leq -0.601$) та позитивно – з рівнем самотності: чим більшою була емоційна нестабільність, тим людині важче було пристосуватись до існування в соціумі та тим менш вона була задоволена життям та відчувала себе самотньою ($\rho \leq 0.501$).

Показники суб'єктивного відчуття самотності вказували на те, що в умовах самоізоляції досліджувані не відчували себе більш самотніми, ніж у звичних умовах. Також рівень задоволеності життям, незважаючи на самоізоляцію, знаходився в зоні «високих значень», але при цьому варто відмітити статистично значимі відмінності (значення p дорівнює 0.042) між групами тих, хто дотримується самоізоляції, та тих, хто не дотримується (середнє 25.16 та 32 відповідно при максимумі 40), що надає змогу припускати, що особистий вибір «свободи» в обставинах, що склалися, пов'язаний із можливістю бути задоволеним власним життям, незважаючи на ці умови.

Висновки. Таким чином, задоволеність життям є однією з найважливіших характеристик загальної якості життя особистості та умов її соціально-психологічної адаптації. Серед найбільш актуальних у наш час досліджень впливу ізоляції на людину є ті, що пов'язані з аналізом можливих психологічних наслідків порушень соціальної взаємодії та підвищеного відчуття самотності на особистість. Тому особливої актуальності набувають наукові пошуки, які дозволяють дослідити, які наслідки має зменшення соціальних відносин у зв'язку із самоізоляцією та чи призводить воно до загострення різноманітних психологічних переживань.

Список літератури:

1. Марцинковская Т.Д. История психологии : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва : Академия, 2004. 544 с.
2. Гришина Н.В. Психология личности: переосмысление традиционных подходов. *Психологические исследования*. 2017. Том 10. № 52. С. 17–24.
3. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 336 с.
4. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования. Москва : Аспект Пресс, 2001. 607 с.
5. Хьелл Ларри А., Зиглер Дэниел Дж. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 608 с.
6. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений : психологический практикум. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 141 с.
7. Дроздова Н.В. Социальная психология : учебно-методическое пособие. Минск : МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2012. 120 с.
8. Почебут Л.Г. Социальная психология : учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 399 с.
9. Виноградова Н.Л. Социальное взаимодействие как объект философского анализа : дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11. Волгоград, 1999. 156 с.
10. Гришина Н.В. Психология конфликта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 544 с.

11. Добренъков В.И., Кравченко А.И. Социология. В 3-х т. Т. 2. Москва : ИНФРА-М, 2008.
12. Елеференко И.О. Эмпатия. Санкт-Петербург : Гаруда, 2003. 172 с.
13. Козырев И.Г. Социальное действие, взаимодействие, поведение и социальный контроль. *Социологические исследования*. 2005. № 8. С. 124–129.
14. Розанов Ф.И. Социальное взаимодействие как информационный обмен : дис. кандидат философских наук : 09.00.11. Новосибирск, 2010. 144 с.
15. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации. *Психология и школа: Ежеквартальный научно-практический журнал*. 2004. № 1. С. 43–56.
16. Франкова Ирина. Фактори, що передують виникненню первинної та вторинної гострої соціальної самоізоляції. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2017. № 4. С. 201–202.
17. Ирвин Ялом. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Класс. 608 с.
18. Bai Y, Lin CC, Lin CY, Chen JY, Chue CM, Chou P. Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatric Services*. 2004. Vol. 55, № 9. P. 1055–1057.
19. Desclaux A, Badji D, Ndione AG, Sow K. Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Social Science & Medicine*. 2017. Vol. 178. P. 38–45.
20. Ginny Sprang, Miriam Silman. Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2013. Vol. 7. № 1. P. 105–110.

Burlachuk L.F., Lusenko I.P., Zaviazkina N.V. THE INFLUENCE OF SELF-INSULATION ON THE LEVEL OF LIFE SATISFACTION OF ADULTS

The self-isolation regime provided by the quarantine conditions has led to large-scale changes in normal life. Prolonged stay in self-isolation for a person can be difficult from a psychological point of view. Stress can be caused by a change in work rhythm or form of learning, a feeling of impossibility of existing habits for an indefinite period or uncertainty of the future.

The very phenomenon of social isolation and self-isolation, which is accompanied by the impoverishment of social ties and relationships, is not new from a scientific, psychological point of view.

There are several groups of factors regulating social interaction in the literature. Individual psychological characteristics of participants (motives, emotional states and experiences, will, ideas, competencies, life and professional experience, identity, self-esteem, harassment, psychological protection and coping) as a group of personal factors regulating social interaction, studied in detail in G. Andreeva, A. Bodalev, N. Ivanova, L. Petrovska, Y. Povarenkova and other domestic and foreign authors.

The essence of the process of socialization is that a person gradually learns social experience and uses it to adapt to society. Based on the above, we can propose the following definition of socialization – a process of active assimilation of individual values and norms of society, the formation of a system of social attitudes that determines the position and behavior of the individual as a person in society.

However, if in most cases social isolation and self-isolation were previously associated with the profession, or personal subjective experiences or problems that actually led to isolation and could be explained by one's own choice for any reason, then the introduction quarantine due to the need to adhere to the regime of self-isolation, most people found themselves in conditions not typical of normal life.

This raises the question of whether people's social attitudes have changed, what indicators of adaptation to current conditions are present, whether feel lonely, and whether they are satisfied with their own lives in self-isolation.

Key words: *self-isolation, life satisfaction, social adaptation, psychodiagnostics, personality.*