

Халисова З.И.

Студент кафедры прикладной

психологии и девиантологии

Башкирский государственный педагогический

университет им.М.Акмиллы

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ РЕЖИМА ОГРАНИЧЕНИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ ЛИЧНОСТИ НА СУБЪЕКТИВНОЕ
ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА**

Аннотация: в статье представлен психологический аспект влияния ограничения социальных контактов личности, как последствия условий самоизоляции, на психоэмоциональное состояние личности. Указаны основные теоретические положения по проблеме.

Ключевые слова: самоизоляция, пандемия, психоэмоциональное состояние личности, одиночество.

Halisova Z.I.

Student of the Department of applied

psychology and deviantology

Bashkir state pedagogical University

named of M. Akmulla

**THE STUDY OF THE INFLUENCE OF THE RESTRICTION SOCIAL
CONTACTS MODE OF THE INDIVIDUAL ON THE SUBJECTIVE
EXPERIENCE OF LONELINESS**

Annotation: the article presents the psychological aspect of the influence of the restriction of social contacts of the individual, as a consequence of the conditions of self-isolation, on the psychoemotional state of the individual. The main theoretical provisions on the problem are indicated.

Keywords: self-isolation, pandemic, psycho-emotional state of personality, loneliness.

Влияние режима ограничения социальных контактов (самоизоляции) на субъективное переживание одиночества

Проблематика переживания одиночества всегда являлась одним из наиболее освещаемых вопросов психологии. Особенный интерес эта тема приобрела в связи с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, ставшей причиной ухода мирового населения в режим ограничения социальных контактов (самоизоляции).

Существует множество исследований [1] о последствиях карантина на ментальное здоровье, написанных во время или после известных мировых эпидемий (в частности, вспышки лихорадки Эбола в 2014 году, и SARS в 2003-м). В большинстве статей говорится о том, что изоляция может привести к различным психологическим последствиям: от повышенного уровня тревожности, бессонницы и эмоциональной нестабильности до посттравматического синдрома (ПТСР) и депрессии. Однако отметим, что эти исследования нельзя полностью соотнести с текущей ситуацией, так как пандемия коронавируса впервые в истории привела к изоляции мирового масштаба.

Понятие «самоизоляция» ввели в обиход японцы задолго до эпидемии коронавируса. На японском оно называется «хикикомори» и характеризуется резким изменением привычек, образа жизни и поведения личности, добровольным отчуждением от общества [3]. В соответствии с определением, представленным в психологическом словаре, изоляция в широком семантическом значении трактуется как процесс отделения, обособления, в ходе и результате которого происходит «отстранение индивида или социальной группы от других индивидов или социальных групп в результате резкого сокращения или прекращения социальных контактов и взаимодействий» [4, с.90].

Самоизоляция личности – системное, интегральное качество личности, проявляющееся в критической жизненной ситуации. Реализуется на

социально-психологическом, индивидуально-психологическом и глубинно-психологическом уровнях [5]. На социально-психологическом уровне самоизоляция личности проявляется в занимаемой ею позиции изоляционизма и оппозиционности по отношению к обществу. На индивидуально-психологическом уровне самоизоляция личности подкрепляется наличием психологического напряжения эмоциональной сферы, использованием интеллектуальной активности как формы ухода от трудностей социальной включенности. Самоизоляция личности усиливается наличием в сфере «Я» внутриличностных конфликтов, личностных качеств, характерных для комплекса неполноценности, а также наличием компенсаторных качеств, свойственных комплексу превосходства.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что нахождение на длительной самоизоляции вызвало такие психологические проблемы как подавленность, стресс, фрустрация, также отмечались ухудшение здоровья и обострение хронических заболеваний. Примечательно, что группы лиц, находившиеся на карантине наедине с собой, испытывали чувство одиночества и покинутости, тогда как 15% тех, кто находились с семьей – напротив, ощущали потребность в одиночестве.

Одной из отличительных черт одиночества можно назвать полную и очень глубокую погруженность в себя, абсолютную интровертированность. Это чувство тотально, целостно охватывает все психические процессы человека, влияя на его поведение, коммуникацию и на другие виды деятельности. Одиночество – это особая форма самовосприятия, острая форма самосознания [6]. На сегодняшний день в психологии нет абсолютно точного определения понятия одиночества. Это связано, во-первых, с тем, что многие ученые по-разному интерпретируют данный вид переживания. Например, В. Франкл считает, что чувство и переживание одиночества возникают вследствие того, что человек утрачивает смысл своей жизни, а также вследствие утраты жизненно важных ценностей [9, с.98]. В период самоизоляции теряется такая ценность как нахождение в социуме и общение.

Человек, постоянно находившийся в потоке жизни, общении, окруженный людьми на работе, в торговых и развлекательных центрах, резко выпадает из привычного режима дня и остается наедине с собой. Общение выступает ценностью, которой лишили человека.

Философы-экзистенциалисты Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс рассматривали одиночество личности как реализацию принципа замкнутого антропологического универсума, согласно которому внутренняя изолированность человека – основа любого индивидуального бытия. Поэтому человек выбирает одиночество, когда не находит эмоционального отклика в общении с другими людьми [8, с. 243-274.]. Данное определение объясняет потребность в одиночестве тех, кто долгое время проводил с семьей. Не найдя общего языка со своей семьей и не имея возможности общаться с другими людьми, близкими по духу, человек переживает фрустрацию и уходит от реальности, погружаясь в собственный мир.

Основатель гуманистической психологии Карл Роджерс считал причиной одиночества навязывание общественно-значимых идеалов, норм, образцов поведения. Навязывание общественно-значимых конструктов ведет к тому, что общество вступает в противостояние с истинным «Я» личности. Личность попадает в безвыходное положение, она вынуждена принимать те образцы, которые предлагает ей общество, и не принятие их поставит её в ситуацию отчуждения, так считает сама личность. Уверенность в том, что их «истинное Я» будет отвергнуто другими, делает людей одинокими. Чтобы избежать этого, такие люди стараются понизить это чувство, играя общественные роли. Но этот путь ведет к отчуждению «истинного Я», потере его и к чувству опустошенности [7].

Мы видим, что у каждого исследователя в основе определений понятия одиночества лежит понимание того, что определение строится во взаимосвязи с главенствующим понятием в теории, разработанной ученым. Вторая проблема определения понятия одиночества заключается в

исключительности и уникальности данного переживания у каждого человека [2].

Период самоизоляции стал катализатором в развитии чувства одиночества человека, ее переосмыслении, выстраивании новых ценностей и убеждений касаясь выстраивания общественных отношений и коммуникаций. Таким образом, видим, что можно выстраивать различные теоретические конструкты в рассмотрении вопроса взаимосвязи режима самоизоляции и переживания чувства одиночества. Данная проблема остается недостаточно разработанной и нуждается в более глубокой практической разработке в области психологии и социологии.

Список литературы:

1. Влияние карантина на ментальное здоровье: международные исследования. URL: <http://www.thelancet.com/>. Дата обращения: 28.02.2021.
2. Гасанова П.Г. Переживание одиночества и субъективное благополучие личности // Интерактивная наука. 2019. №11 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-odinochestva-i-subektivnoe-blagopoluchie-lichnosti> (дата обращения: 28.02.2021).
3. Гнаток Е.А. Методическое пособие о режиме самоизоляции. ГБУЗ «КДКБ №2» - Владивосток, 2020.
4. Краткий психологический словарь, 2010. С. 90.
5. Лагунов Е. В. Влияние «Изоляции от общества» на личность осужденного // Актуальные вопросы современной науки. 2009. №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-izolyatsii-ot-obschestva-na-lichnost-osuzhdenного> (дата обращения: 30.01.2021).
6. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского. - 2-е изд. - М.: Издательство политической литературы, 1990
7. Роджерс К. К науке о личности / К. Роджерс // История зарубежной психологии. Тексты. - М., 1986.].

8. Сартр Ж.-П., Хайдеггер М., Ясперс К. // Лабиринты одиночества.
- М.: Прогресс, 1989. - С. 243-274
9. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл. - М. Апрель Пресс; Эксмо-Пресс, 2000. - С. 98