

Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року).

Гайдук Наталя Сергіївна,
здобувач магістратури 2-го курсу факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЯ САМОТНОСТІ ТА ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Проблема психологічної самотності стала однією з найгострих проблем за останні півроку у зв'язку з вимушеною необхідністю перервати соціальні контакти. Самотність як психічний стан має яскраво виражене негативне забарвлення через переживання людиною відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури, яке руйнівним чином впливає на особистість [1. с. 5-7].

Досліджень психологічних наслідків соціальної ізоляції під час епідемій небагато. Але метааналіз, опублікований в березні 2020 року в журналі *Lancet*, дозволяє зробити певні висновки. Автори роботи розглянули 24 дослідження, в яких розглядався вплив на психіку людей карантину під час атипової пневмонії, спалахи грипу H1N1, лихоманки Ебола і інших інфекційних захворювань в ХХІ столітті. Так, з 2760 чоловік, що знаходилися на карантині під час спалаху кінського грипу, 938 (34 %) зіткнулися з підвищеною тривожністю і депресивними симптомами. Серед людей, які не перебували на карантині, таких було лише 12 %. В іншій роботі розглядалися наслідки спалаху атипової пневмонії в 2003 році для 549 працівників в одній з пекинських лікарень. Ті з них, хто перебував на карантині чи працював в умовах підвищеного ризику (майже половина вибірки), навіть через три роки повідомляли про підвищений рівень вживання алкоголю в порівнянні з іншими [5].

Таким чином, більшість людей, які перебували на самоізоляції, відчували як короткострокові, так і довгострокові проблеми з психічним здоров'ям, включаючи стрес, безсоння, емоційне виснаження, зловживання психоактивними речовинами і самотність.

Ірвін Ялом, описуючи складність проблеми самотності, використовує поняття ізоляція. Йдеться про три різних типи ізоляції – міжособистісну, внутрішньоособистісну та екзистенціальну. І.Д. Ялом пояснює екзистенціальну ізоляцію так: «Індивіди часто бувають ізольовані від інших або від частин себе, але в основі цих об'єднань лежить ще більш глибока ситуація, пов'язана з самим існуванням, – ізоляція, яка зберігається при самому задовільному спілкуванні з іншими індивідами, при чудовому знанні себе і інтегрованості [4, с. 398-400].

Вивчення самотності в контексті проблем адаптації може йти в різних напрямках. Можна пов'язувати самотність з недостатнім адаптаційним потенціалом особистості, проривом адаптаційного бар'єру, низькою стресостійкістю і т.д. Разом з тим, можна вести дослідження проблеми у зв'язку з основними характеристиками психологічної структури особистості.

У процесі соціалізації формуються психологічні механізми взаємодії особистості із середовищем, що здійснюються в процесі адаптації. У зв'язку з потребою ефективної взаємодії з середовищем формуються і базові компоненти структури особистості. Аналіз проблем самотності з урахуванням того, що при цьому відбувається в структурі особистості на рівні окремих компонентів і системи в цілому дозволяє описати на досить глибокому рівні як важливі аспекти взаємодії з навколишнім соціальним світом, так і те, що відбувається при цьому у внутрішньому психологічному просторі особистості [3, с. 195-197].

У соціальній психології добре відомі: рольова теорія, концепція «дзеркального Я», референтні групи, соціальні установки та ін. Виходячи з того, навколо чого збудовані ці теорії, соціально-психологічна структура особистості може бути представлена у вигляді наступних основних компонентів: соціальні ролі особистості; Я-концепція особистості; спрямованість особистості (життєві плани, диспозиції, соціальні установки).

Можна виділити ризики, які несе в собі соціальна роль як можливий фактор ускладнення відносин з оточуючими людьми і самим собою і як наслідок – переживання почуття самотності:

- уявлення ролі на психологічному рівні. Це можуть бути проблеми: очікування ролі – розуміння ролі – освоєння ролі – виконання ролі;
- втрата суб'єктивно значущої ролі (розлучення або втрата близьких людей, звільнення з роботи і т.п.);
- конфлікт між виконуваною роллю і Я-концепцією. Людина не може виразити себе в пропонованих ролях, не знайшла себе, займається не своєю справою.

Стійка Я-концепція в поєднанні з прийняттям власної особистості – важливий фактор психологічної стабільності і фактично усуває проблему переживання почуття самотності. Ризики гострого переживання відчуженості і самотності в зв'язку з даним компонентом структури особистості з досить різноманітні. Наприклад: криза ідентичності, деформації ідентичності, деформація самооцінки.

Дисфункції в Я-концепції, пов'язана з кризовими періодами розвитку в онтогенезі або деструктивним впливом якихось життєвих обставин, сприяють породженню внутрішньоособистісних конфліктів. Слабке Я – джерело багатьох соціально-психологічних проблем особистості. Воно, як правило, актуалізує ризики самовідчуження і переживання самотності.

Вивчення самотності в контексті проблем адаптації і спільно з основними компонентами структури особистості, по – перше, дозволяє зрозуміти причини загострення проблеми психологічного самотності в зв'язку з ускладнення процесів адаптації; по – друге, визначити, які соціально-психологічні особливості особистості обумовлюють високі ризики зіткнення з інтенсивними переживаннями почуття самотності; по – третє, розширити традиційні підходи до емпіричного вивчення самотності, в рамках яких воно частіше пов'язується з комунікативними проблемами і досить обмеженим набором особистісних кореляцій.

Список бібліографічних посилань

1. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психология одиночества. Киев : Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. 76 с.

Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року).

2. Реан А.А. Психология адаптации личности: Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. 479 с.
3. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Разд.4. М.,1995. 549 с.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т.С. Драбкиной. М. : Класс, 1999. 576 с.
5. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet Psychiatry (2019 Journal Citation Reports®, Clarivate Analytics 2020). URL:[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext)_(дата звернення 2.12.20).

Науковий керівник: Жданова Ірина Вячеславівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.
