ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-4>

УДК 159.92

Коренева Ю.П.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

ПРОБЛЕМИ ДЕПРИВАЦІЇ У ПОСТІЙНОМУ ПРИМІЩЕННІ

Анотація. В статті розглянуті поняття депривації та основні її види. Наведені ключові проблеми, які пов'язані з депривацією та соціальною ізоляцією під час пандемії COVID-19, їх вплив на психологічний стан людини. Проаналізовано останні дослідження щодо психологічних наслідків депривації, виокремлені ключові проблеми, пов'язані з цією тематикою, думка дослідників щодо наслідків масової примусової ізоляції та її зв'язку зі зростанням психологічних проблем в суспільстві, які в свою чергу можуть спричинити підвищене навантаження на систему охорони здоров'я. Розглянуті особливі характеристики депривації і прояви емоційного стану людей під час карантинних обмежень, відчуття невизначеності, самотності, парадокс соціальної близькості та роз'єднаності. Також в статті наведені експериментально доведені успішні стратегії подолання основних проблем під час ізоляції.

Ключові слова: депривація, соціальна ізоляція, емоційна депривація, самотність, ізоляція, сенсорна депривація, карантин, COVID-19, пандемія.

Koreniewa Iuliia

Admiral Makarov National University of Shipbuilding

PROBLEMS OF DEPRIVATION IN A PERMANENT PREMISES

Summary. The article is devoted to a topical problem in psychology – deprivation. This topic is studied by leading scientists in many ways. The article considers the concepts of deprivation and its main types: sensory deprivation, cognitive deprivation, emotional deprivation, social deprivation. The key issues related to deprivation and social isolation during the COVID-19 pandemic are listed, as well as their impact on the psychological state of a person. Recent studies on the psychological consequences of deprivation are analyzed in the article, highlight key issues related to this topic, the opinion of researchers on the consequences of mass forced isolation and its connection with the growth of psychological problems in society, which in turn can cause increased burden on the health care system. The special characteristics of deprivation and manifestations of people's emotional state during quarantine restrictions, adaptation to isolation, feelings of danger and uncertainty, monotony and boredom, loneliness, the paradox of social closeness and disunity are considered. The article also presents experimentally proven successful strategies for overcoming the main problems during isolation: adaptation to your new situation; establishing a schedule; quarantine for as little time as possible; search for positive moments in the current circumstances; focusing on rational thinking; a variety of activities (help sources of distraction – online entertainment and other creative activities, hobbies without the participation of screens and social networks), maintaining contact with other people (messaging and video calls). Modern living conditions with quarantine restrictions in the world and regular periods of isolation during the COVID-19 pandemic require new approaches to the organization of everyday human life, knowledge of the main problems that can lead to deterioration of psychological state and successful coping strategies. All this will provide an opportunity not only to help a person in a difficult mental state, which arises as a result of limiting the ability to meet basic mental and personal needs, but also to prevent the impact of derivation.

Keywords: deprivation, social isolation, emotional deprivation, loneliness, isolation, sensory deprivation, quarantine, COVID-19, pandemic.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя, брак контактів, дистанційна робота та навчання, емоційні проблеми під час пандемії COVID-19 в значній мірі справили величезний глобальний вплив зі серйозними психологічними наслідками. Зміни в нашому повсякденному житті, почуття самотності, втрата роботи, фінансові труднощі та страх за близьких негативно відбиваються на психічному здоров'ї багатьох людей. Значущий вплив на психологічний стан особистості в цей період мала соціальна депривація та різного роду обмеження, через які люди не мали змогу займатися звичними видами діяльності.

Депривація – одна з найбільш актуальних проблем у сучасній психологічній практиці. Перед людством постають питання розроблення

програм ефективної психологічної та медичної допомоги, фінансової підтримки, надання соціальної допомоги населенню в умовах складної епідеміологічної ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремлене коло проблематики депривації розглядається в психологічній науці з різних позицій багатьма вченими. Особливу увагу деяким аспектам депривації та характеристик її перебігу у своїх дослідженнях приділяли Й. Лангмейєр і З. Матейчек, Е.Г. Уманська, Н. Сміт, Д. Кітлі, Д.М. Сандал, Е. Барретт, С. Брукс, Р.К. Вебстер, Л. Вудланд, С. Веслі, Г.Дж. Рубін. В своїх працях вони вивчали ефекти та психологічні стани людей, які піддаються впливу депривації, в тому числі і у постійному приміщенні.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Не дивлячись на всебічне вивчення даної теми провідними вченими і науковцями, вона є досить актуальною і недостатньо повно дослідженою. Ситуація з карантинними обмеженнями в світі та регулярними періодами ізоляції під час пандемії COVID-19 потребує нових підходів до організації повсякденного життя людини, знання основних проблем, які можуть спричинити погіршення психологічного стану та успішних копінг-стратегій.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є здійснення аналізу особливостей депривації у постійному приміщенні, а також визначення психологічних характеристик і особливостей сприйняття соціальної ізоляції.

Виклад основного матеріалу дослідження. У рамках психології депривація розуміється як психічний стан, що виникає в результаті обмеження можливості в задоволенні основних психічних і особистісних потреб [2].

Цей термін використовують в різних науках, позначаючи їм нестачу чогось значущого – чи то мікроелементів для роботи організму, чи то сну для нормальної регуляції фізіологічних процесів, чи то соціальних контактів, необхідних для емоційного благополуччя.

Коли людина депривована, вона відчуває низку неприємних переживань. Неможливість задовольнити свої потреби викликає доволі сильний дискомфорт. Якщо не задовольняються психічні потреби, то мова йде саме про психічну депривацію.

У своїх дослідженнях Й. Лангмейєр і З. Матейчек визначають психічну депривацію як «психічний стан, що виникає в результаті таких життєвих ситуацій, де суб'єкту не надається можливості для задоволення деяких його основних (життєвих) психічних потреб в достатній мірі і протягом досить тривалого часу» [6, с. 18].

В контексті наукових психологічних досліджень частіше за все виділяють наступні види депривації:

1. Сенсорна депривація. Виникає при малій кількості сенсорних стимулів або тоді, коли вони надто повільно змінюються.

2. Когнітивна депривація. Має місце при хаотичній структурі зовнішнього світу коли немає можливості впорядкування, що в свою чергу не дозволяє розуміти, планувати, робити прогнози і регулювати зовнішню інформацію.

3. Емоційна депривація. Виникає при неможливості встановлення інтимних емоційних відносин з кимось або розпад емоційного зв'язку, який мав місце раніше.

4. Соціальна депривація (ідентичності). Настане при обмеженій можливості для опанування самостійної соціальної ролі.

Будь-яка депривація має різні рівні розвитку: високий, середній, низький.

За тривалістю депривація буває:

- короткочасною (робота водолазів на дні моря, хвороба або відпочинок подалі від людей);
- затяжною (робота космонавтів або дослідників на віддалених станціях);
- довготривалою (самоізоляція в монастирі без виходу в світське життя, членство в сектах).

Різні види депривації стаються в житті одночасно, тож розглядати їх окремо ми можемо тільки теоретично.

Дуже важлива частина соціальної психології розглядає питання соціальної депривації, яка пов'язана з наслідками різних видів ізоляції, що мають істотний вплив на людську психіку.

На жаль, життя в великих містах впливає на розвиток невротичних проявів та виникнення почуття самотності через те, що взаємодія з великою кількістю людей примушує особистість постійно приміряти та використовувати різні соціальні ролі. Потрібно тримати свою поведінку під контролем, вирішувати купу проблем на роботі та в родині, що в свою чергу виснажує нервову систему та приводить до поведінкових, емоційних або психічних проблем.

Також відомий вплив на особистість вимушеної індивідуальної або групової соціальної депривації. Люди які працювали довгий час в невеликій групі у віддалених місцях, суттєво змінювали свою поведінку, а також мали місце психозидні та психопатологічні прояви в їхніх профілях особистості. Ц.П. Короленко відзначає також і схильність до конфліктів, емоційну нестійкість, нехтування етичними правилами та нормами, непередбачуваність та імпульсивність [1].

Під час такої групової ізоляції нервова система людини виснажується, що призводить до нестабільних емоційних проявів, дратівливості та навіть неадекватної поведінки. Астенізація нервової системи стає причиною конфліктів та проблем з комунікацією.

Ще однією важливою характеристикою соціальної депривації, яка провокує негативні наслідки – є відчуття самотності. Згідно публікації Американської Психологічної Асоціації [4], самотність стає дуже поширеною проблемою, яка впливає як на фізичне, так і на когнітивне та психічне здоров'я людини. Ймовірно, що самотність може призвести до довгострокового стресового сигналу, який, в свою чергу, негативно впливає на функції імунної системи. Хронічне переживання відчуття самотності та соціальна ізоляція пов'язані з ризиком розвитку несприятливих станів людини, таких як депресія, низька якість сну, загострення хронічних хвороб, зниження когнітивних функцій, захворювання серцево-судинної системи. Також наведені дослідження, що ризик передчасної смерті зростає при соціальній ізоляції. Проблема суб'єктивного відчуття самотності не є простою, тому що кожна людина відчуває самотність з різних причин. Як відмічають дослідники, можна починати обговорювати цю проблему ще у шкільному віці, навчаючи дітей вдома та в школі навичкам соціальної взаємодії. Для літніх людей більш прийнятними стануть посилення трудова діяльність, участь в житті суспільства та організація спільних регулярних занять, як то участь в хорі або різних клубах за інтересами. Ще один з перспективних методів запобігання самотності – організація спільного проживання для літніх людей [4].

Вивчаючи тему соціальної депривації при пандемії COVID-19, ми можемо визначати деякі важливі проблеми та успішні стратегії для її подолання.

Пандемія коронавірусної хвороби в 2020 році призвела до введення карантинних заходів майже в усьому світі і тоді мали місце примусова, добровільна та добровільно вимушена ізоляція.

Державні інститути регулювали правила та норми переміщення осіб, можливість покинути житло та способи їх взаємодії. Людство опинилось під тиском жаклих новин, страхів за власне здоров'я та здоров'я своїх близьких та в ситуації довготривалого вимушеного знаходження вдома чи в іншому місці ізоляції.

Огляд психологічного впливу карантину, який був опублікований в *The Lancet* [3], виявив неабиякі несприятливі наслідки таких обмежень. Серед них були вказані емоційні розлади, депресія, стрес, проблеми зі сном, поганий настрій, дратівливість і гнів (Brooks et al., 2020). Масова соціальна ізоляція може призвести до проблем з психічним здоров'ям великої кількості людей. С. Брукс і його колеги визначили кілька факторів, які можуть пом'якшити негативний вплив карантину, в тому числі захист особистої свободи і свободи волі, мінімізацію загальної тривалості карантину, забезпечення чіткого зв'язку і надання предметів першої необхідності, таких як продукти харчування і ліки.

Також, потрібно звернути увагу на необхідність докладного та зрозумілого пояснення людям важливої інформації щодо карантинних заходів, застосовування альтруїзму та особливої підтримки медичних працівників. Дослідники наголошують на довгостроковому психологічному впливі карантинних заходів та різного роду обмежень, пов'язаних з пандемією, які можуть перейти з площини допомоги окремим людям до площини наступного навантаження на систему охорони здоров'я [5].

В останні роки дослідницька група доктора Натана Сміта та професорки Емми Барретт вивчала стратегії, використовувані для адаптації до екстремальних стресових факторів, і то, як ці стратегії дозволяють окремим особам і групам протистояти стресу і підтримувати свою працездатність, здоров'я і благополуччя в таких умовах [7; 8; 9].

Серед зазначених проблем та ефективних стратегій можна виділити наступні:

1. Тривалість карантину. Аналіз досліджень провідних вчених та науковців показав, що чим довше триває карантин, тим більше негативний вплив на психічне здоров'я, що супроводжується використанням стратегій уникнення, симптомами посттравматичного стресу та проявів гніву. Згідно даних, особи, які перебувають на карантині більше 10 днів, мають значно більший показник симптомів посттравматичного стресу, ніж ті, що перебувають на карантині менше 10 днів.

2. Пристосування до ізоляції. Адаптація до соціальної ізоляції і карантину порушує нормальний спосіб життя людини. При переході в незвичайну середу і виході з неї людям зазвичай потрібно кілька днів (до 10 днів), щоб пристосуватися до своєї нової ситуації. Важливою стратегією, яку необхідно використовувати для швидкої адаптації до своїх нових умов, є встановлення розпорядку. Саме розпорядок сприяє розвитку почуття контролю і допомагає зменшити невизначеність.

3. Відчуття небезпеки та невизначеності. Невизначеність може викликати почуття тривоги і страху. За результатами досліджень вчених, зусилля по переоцінці цих почуттів і пошуку позитивних моментів в ситуації, корисні. Люди, які зазнали потужне обмеження, описують «емоцій-

не відсторонення» від ситуації і зосередження уваги на раціональному мисленні про реальні ризики і про те, що можна зробити, щоб мінімізувати їх. Цей фокус допомагає отримати деяку перспективу і зменшити почуття загрози. Також, вигранною стратегією є зосередитися на найбільш важливих, досяжних і негайних завданнях: що можна зробити протягом наступної години, дня або тижня.

4. Одноманітність та нудьга. Оскільки ізоляція та карантинні заходи тривають довгий час, відповідно мають місце одноманітність і нудьга. У багатьох людей виникають проблеми, пов'язані з повторенням, відсутністю різноманітності і сенсорної депривації. У таких випадках, допомагають джерела відволікання уваги на кшталт інтернет-розваг від потокового мультимедіа та подкастів до відеоконференцій і ігрових платформ. Люди можуть навіть мати доступ до гарнітурам віртуальної реальності, які дозволяють в деякій мірі піти від реальності. Проте, різноманітність дуже важлива, і також може бути корисно займатися іншими творчими заняттями і хобі без участі екранів та соціальних мереж.

5. Парадокс соціальної близькості і роз'єднаності. Відомо, що тривале перебування в ізольованому і замкненому просторі і в безпосередній близькості з одними і тими ж людьми може викликати стрес. Щоб знизити ймовірність конфліктів і суперечок, які можуть, швидше за все буде потрібно проявляти стриманість. Один із способів, який може допомогти – визначення області особистісного простору, тобто місця, де можна усамітнитися при необхідності. Розлучення з друзями і сім'єю під час ізоляції та карантину може бути важким. Платформи обміну повідомленнями та відеодзвінками дозволяють підтримувати з'єднання навіть на відстані багатьох тисяч кілометрів. Хоча такий контакт з іншими людьми може бути сильним і зміцнювати соціальні зв'язки, іноді він може мати негативні наслідки. Важливо переконатися, що зовнішнє спілкування приносить користь окремій людині або групі. Зміст виклику також може впливати на настрій і моральний дух. Те ж саме стосується контенту в соціальних мережах і в месенджерах. Використання параметрів відключення звуку або відео часто допомагає контролювати, що і коли буде видно або чути.

Варто відзначити, що неможливо нехтувати негативним впливом емоційної та сенсорної депривації, яка часто виникає разом із соціальною ізоляцією. Брак «позитивних» емоцій, мала кількість людей поруч, неможливість торкнутись або відчутти свої улюблені речі призводять до невротизації та емоційних проблем, які ще й мають продовжений ефект та потребують подальшої психологічної чи психотерапевтичної роботи. Особливо від сенсорного та емоційного голоду страждають люди, які вимушені залишатися далеко від частини родини або зовсім на самоті. Тож для покращення їх психологічного стану можна використовувати різноманітні спеціальні вправи або інструменти, такі як зайняття йогою або дихальними практиками, концентрація на відчуттях, доторкання до приємних текстурних тканин, використання обтяжених ковдр для засинання тощо.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку. Таким чином, результати дослідження дозволили нам виявити найбільш значущі проблеми депривації в постійному приміщенні, з якими стикаються люди під час знаходження в частковій або суцільній ізоляції, які мають невротизуючий та пролонгований вплив на психологічний стан особистості. Тривожність, страхи, депресивні стани та відчуття самотності виснажують та спричиняють низку поведінкових, емоційних та комунікаційних проблем. Переживання самотності під час ізоляції, особливо якщо вона стає хронічним процесом, негативно впливає на фізичний та психічний стан людини та може

спровокувати розвиток хронічних хвороб і депресивних станів. Основними перспективами подальшого розвитку дослідження теми стає більш глибоке вивчення пролонгованих психологічних наслідків депривації під час пандемії та знаходженні у замкненому просторі та практична допомога в формуванні навичок соціальної взаємодії, психологічна корекція або емпатійне спілкування; об'єднання з людьми, в яких є спільні інтереси. Щоб знизити рівень стресу та запобігти астенизації нервової системи, людині важливо звертатися по допомогу до спеціалістів із психічного здоров'я або власними силами вибудовувати комплексну систему вправ, відпочинку та діяльності.

Список літератури:

1. Короленко Ц. П. Психофизиология в экстремальных условиях. Ленинград : Медицина, 1978. 272 с.
2. Уманская Е. Г. Развитие личности в условиях депривации. Москва : Прометей, 2013. 148 с.
3. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenburg N., Rubin G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*; 395: 912–920. URL: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext)
4. URL: <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>
5. Brooks S. K., Dunn R., Amlôt R., Rubin G. J., Greenberg N. A systematic, thematic review of social and occupational factors associated with psychological outcomes in healthcare employees during an infectious disease outbreak. *J Occup Environ Med* 2018; 60: 248–57.
6. Langmeier J., Matejček Z. (1984). Mental deprivation in childhood. Prague: Avicenum, Medical Publishing House, 334 p.
7. Smith N., Barrett E., & Sandal G. M. (2018). Monitoring daily events, coping strategies, and emotion during a desert expedition in the Middle East. *Stress and Health*, 34(4), 534–544.
8. Smith N., Keatley D., Sanda, G. M., Kjaergaard A., Stoten O., Facer-Childs J., & Barrett E. C. (2019). Relations between daily events, Coping strategies and health during a British Army Ski Expedition across Antarctica. *Environment and Behavior*, 0013916519886367.
9. Smith N., Kinnaick F., & Saunders B. (2017). Coping strategies used during an extreme Antarctic expedition. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 13(1), 1.

References:

1. Korolenko Ts. P. (1978) Psychophysiology in extreme conditions. Leningrad: Medicine, 272 p.
2. Umanskaya E. G. (2013) Personality development in deprivation conditions. Moscow: Prometheus, 148 p.
3. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenburg N., Rubin G. J. (2020) The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*; 395: 912–920. URL: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext)
4. URL: <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>
5. Brooks S. K., Dunn R., Amlôt R., Rubin G. J., Greenberg N. (2018) A systematic, thematic review of social and occupational factors associated with psychological outcomes in healthcare employees during an infectious disease outbreak. *J Occup Environ Med*, 60: 248–57.
6. Langmeier J., Matejček Z. (1984) Mental deprivation in childhood. Prague: Avicenum, Medical Publishing House. 334 p.
7. Smith N., Barrett E., & Sandal G. M. (2018) Monitoring daily events, coping strategies, and emotion during a desert expedition in the Middle East. *Stress and Health*, 34(4), 534–544.
8. Smith N., Keatley D., Sandal G. M., Kjaergaard A., Stoten O., Facer-Childs J., & Barrett E. C. (2019) Relations between daily events, Coping strategies and health during a British Army Ski Expedition across Antarctica. *Environment and Behavior*, 0013916519886367.
9. Smith N., Kinnaick F., & Saunders B. (2017) Coping strategies used during an extreme Antarctic expedition. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 13(1), 1.