

ПСИХОЛОГИЯ

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В САМОИЗОЛЯЦИИ

Кафедра психоанализа и бизнес-консультирования,
Международная лаборатория социальной нейробиологии,
Департамент психологии
Евдокименко А.С., Стрижова Е.А.,
Терехова Е.С., Караськова А.В.

Базовые потребности в самоизоляции

Период самоизоляции стал уникальным опытом для многих людей. Смена условий жизни, необходимость работать удаленно, ограничение возможностей передвижения, тревоги, связанные со здоровьем и многое другое, как известно, стали частью Covid-19 реальности.

Одной из актуальных тем стала проблема продуктивности во время карантина. Многие крупные издания выпустили статьи, посвященные советам профессиональных психологов и коучей о том, как сохранить свою продуктивность во время самоизоляции¹.

Рассуждая о влиянии условий самоизоляции на жизнь людей, некоторые рассматривают происходящее с человеком через призму теории потребностей А. Маслоу².

Согласно концепции Маслоу, человек имеет различные потребности, от уровня удовлетворенности которых зависят способности человека к развитию.

Ученый объединяет эти потребности в иерархическую модель по степени их важности, так как в основе теории лежит убеждение, что человек не может испытывать потребности более высокого уровня, если не удовлетворил свои базовые потребности³.

Рассмотрим эти потребности более подробно:

1. Физиологические потребности – к ним относятся потребности в еде, воде, сексуальном взаимодействии и все то, что связано с физиологической составляющей нашего существования;
2. Потребность в безопасности – следующая ступень в структуре потребностей, к ней относятся определенная структура жизни, стабильность, зависимость, свобода от страха, тревоги и хаоса;

3. Потребность в любви и принадлежности – выражается в стремлении человека создать семью, иметь друзей, свой круг общения;
4. Потребность в уважении и признании – потребность человека получать признание своего существования и деятельности, иметь карьеру, получать уважение других и ощущать собственное уважение, иметь репутацию и славу;
5. Потребность в самоактуализации – самая высокая ступень в структуре потребностей личности. Заключается в развитии человеком своих склонностей и способностей, реализации своих ценностей и личностного роста.

Согласно данной теории, потребности более высокого уровня проявляются только в том случае, если удовлетворены все более примитивные потребности. Можно сказать, что когда человек получает достаточное удовлетворение своих базовых потребностей, у него появляются новые, более сложные потребности, и нужда в их реализации.

Самоактуализация, являясь наиболее удаленной от базовых биологических потребностей, хоть и не обеспечивает человеку выживание, но позволяет обогащать свою эмоциональную сферу и внутренний мир, достигать духовного развития личности.

Как известно из наших предыдущих исследований, оказавшись в условиях карантина, многие люди столкнулись с множеством негативных переживаний, сопряженных с ситуацией пандемии и самоизоляции.

Некоторые специалисты подчеркивают, что в данной обстановке возможной угрозы здоровью или материальному благосостоянию

¹ http://www.dailymail.com/science/article_182d25ce-9347-11ea-a034-03c12dd50f23.html ; <https://edition.cnn.com/2020/04/14/success/work-transformed-april-14-productive-during-quarantine/index.html>

² http://www.dailymail.com/science/article_182d25ce-9347-11ea-a034-03c12dd50f23.html

³ <https://psyera.ru/3207/teoriya-samoaktualizacii-maslou>

мы оказываемся сосредоточены на базовых потребностях, вынужденные беспокоиться о физиологических потребностях и потребностях в безопасности⁴.

Однако можно предположить, что условия карантина могут по-разному отражаться на сферах потребностей людей. Издательство CNN Business, например, подчеркивает увеличение количества постов, посвященных кулинарным успехам, в социальных сетях в период самоизоляции⁵. Так, согласно вышеупомянутой теории самоактуализации, освободившееся время, которое люди привыкли использовать недоступными в карантин способами, можно направить на реализацию своих высших потребностей. Другими словами, ситуация самоизоляции может создавать благоприятные для удовлетворения и раскрытия своих актуализированных потребностей условия.

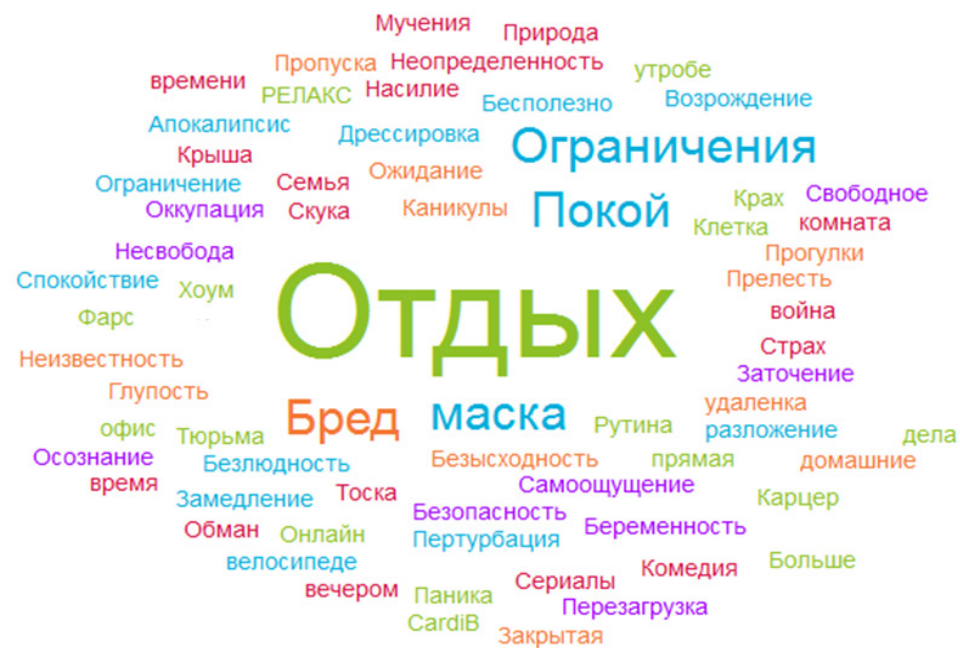
Авторами данной статьи было проведено исследование особенностей реализации личностных потребностей в условиях самоизоляции, с результатами которого можно ознакомиться ниже.

Описание результатов.

В опросе участвовало 88 человек, из них 30% мужчин, 70% женщин.

Самая яркая ассоциация от проведенного времени в самоизоляции.

В этой части опроса респондентов просили написать одним словом самую яркую ассоциацию о самоизоляции, из полученных слов было сгенерировано облако значений. Из них 35% негативно окрашенных ассоциаций, 23% позитивно окрашенных и 9% нейтральных.



В целом 60% опрошенных считают время, проведенное на самоизоляции, продуктивным, и смогли сделать то, что давно откладывали. В частности, научились готовить новые блюда (43% респондентов), экономить деньги (52,4%), а также ценить то, что имеют, и не гнаться за недостижимыми целями (71% опрошенных).

Научиться лучше распределять свое время получилось только у 34% опрошенных. Мы связываем этот результат с когнитивными искажениями в субъективном восприятии времени, которые возникают в период пребывания в изоляции. Этот феномен наблюдается, как в наших исследованиях, так и в исследованиях коллег. За прошедшее время самоизоляции попробовать себя в новой роли смогли 39,5%, освоили новую профессию 24% респондентов

⁴ http://www.dailymail.com/science/article_182d25ce-9347-11ea-a034-03c12dd50f23.html

⁵ <https://edition.cnn.com/2020/04/14/success/work-transformed-april-14-productive-during-quarantine/index.html>

и новое увлечение 33%. Освоили новые производственные форматы 57% респондентов.

Рис. 1

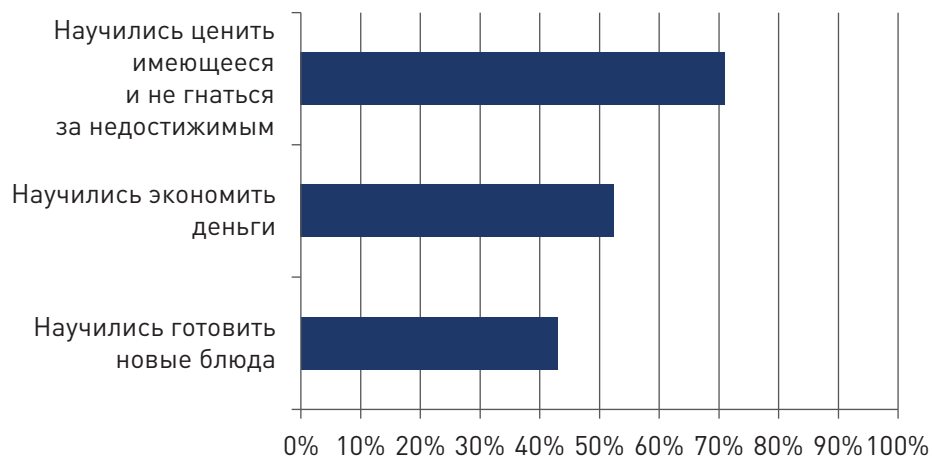
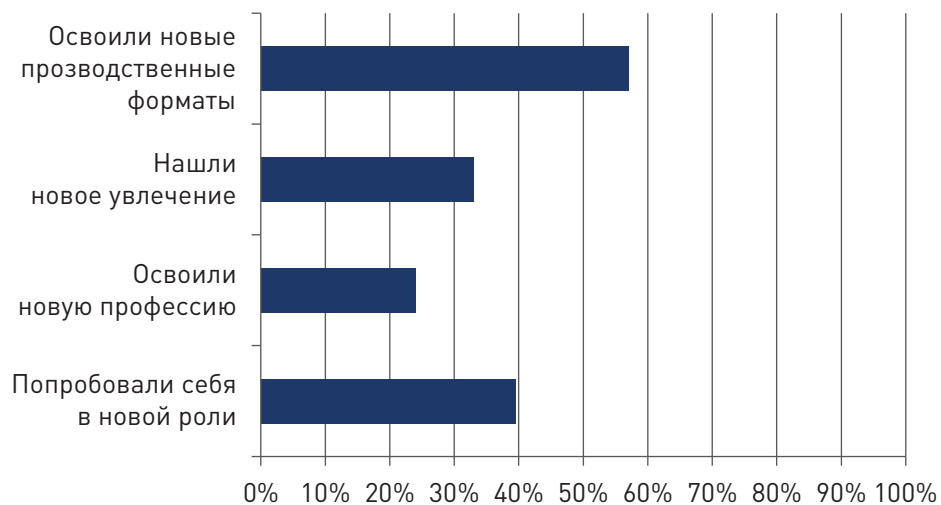


Рис. 2



Следующий блок опроса касался физического здоровья и удовлетворения основных потребностей людей во время самоизоляции.

Регулярно заниматься спортом, гимнастикой и йогой начали почти 30% опрошенных, а выглядеть и чувствовать себя лучше, чем до самоизоляции стали почти 42% респондентов.

Рис. 3

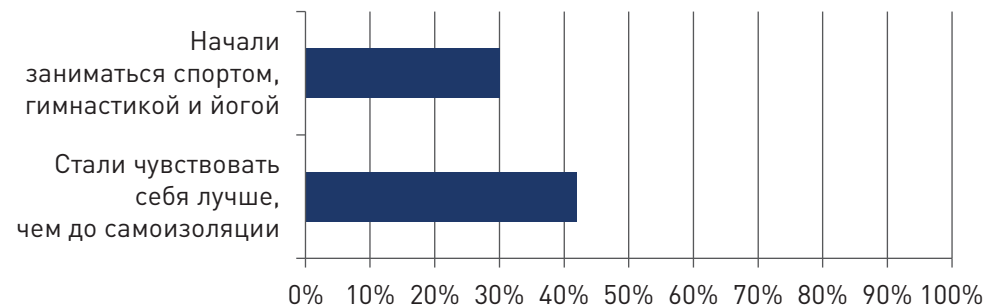


Рис. 4



Лучше всего самоизоляция поспособствовала удовлетворению физиологических потребностей, хорошо ели и спали 72,5% опрошенных. Чувствовали себя в безопасности 45,5% людей.

Самоизоляция помогла людям удовлетворить свою потребность в любви, 60% опрошенных отметили это.

Потребность в уважении и признании смогли реализовать 44,5% респондентов.

Потребность в развитии навыков успешно удовлетворили 34% опрошенных.

Как отреагировали люди на те вызовы, что возникли перед ними во время пандемии? Как они относились к близким и далеким? Сосредоточились ли они на себе или нашли время на других?

- 9% опрошенных присоединились к волонтерским движениям, а 51% самостоятельно оказывали адресную помощь.
- Оказывали информационную поддержку знакомым и незнакомым посредством социальных сетей 34% опрошенных.
- 42% людей нашли новый источник вдохновения и 48% гордятся тем, что сделали за последние 2,5 месяца.

Результаты исследования указывают на то, что условия самоизоляции связаны для людей с переживанием подавленной агрессии, которую оказалось необходимо трансформировать в социально- одобряемые формы поведения. В этой связи усилилась потребность в самоактуализации, которая реализовывалась в приобретении новых навыков, а также базовые физиологические потребности (такие, как еда и сон) и потребность в любви.

Рис. 5

