

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ НАСЕЛЕНИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ (COVID-19)

Щербакова А. С., Босов М. С., Борисова О. В. (Барнаул, Россия)

*Публикация подготовлена в рамках государственного задания
Министерства науки и высшего образования
РФ FZMW-2020-0001 «Человеческий капитал, миграции и безопасность:
трансформация в новых миграционных условиях в Центральной Азии».*

Аннотация: В статье было рассмотрено понятие социальной изоляции. Приведены основные результаты исследований (И. А. Акиндиновой и сотрудников кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций СПб УГПС МЧС России и компании ООО «РАЭКС-Аналитика»), где было изучено и рассмотрено, как социальная изоляция повлияла на повседневную жизнь людей, и к каким последствиям привело социальное дистанцирование населения.

Ключевые слова: социальная изоляция, социальное дистанцирование, психологические ресурсы человека, социальные последствия, работа в дистанционном формате.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF SOCIAL ISOLATION DURING THE PANDEMIC (COVID-19)

Shcherbakova A. S., Bosov M. S., Borisova O. V. (Barnaul, Russia)

Abstract: The article considers the concept of social isolation. The main results of research (by I. A. Akindinova and employees of the Department of pedagogy and psychology of extreme situations of St. Petersburg UGPS EMERCOM of Russia and the company «RAEX-Analytics»), where it was studied and considered how social isolation affected the daily life of people and what consequences led to social distancing of the population.

Keywords: Social isolation, social distancing, human psychological resources, social consequences, remote work.

Что же такое социальная изоляция? Для чего она была введена? Как данная мера повлияла на жизнь населения? Итак, социальная изоляция – это социальное явление, где индивид (социальная группа) частично или полностью прекращают

социальный контакт с окружающими. Данная мера была принята в первую очередь для того, чтобы население было подвержено минимальному риску заражения, а также появилась возможность, облегчить работу системы здравоохранения, так как процент зараженных благодаря принятым мерам, существенно снизился. Можно сказать, что официальной датой начала социальной самоизоляции в России можно считать 25 марта 2020 года. Именно с этого времени власти начинают принимать меры относительно ситуации с пандемией.

Так какое влияние оказало социальное дистанцирование на повседневную жизнь людей? Психологи и социологи еще с самого начала социальной изоляции задались данным вопросом как ограничение социальных контактов, а также невозможность покидать жилище без необходимости, скажутся на физическом и психологическом состоянии здоровья людей.

По результатам анкетирования «Психологические ресурсы человека в ситуации вынужденной самоизоляции», автором, которого были: И. А. Акиндинова и сотрудники кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций СПб УГПС МЧС России, проведенного в первую неделю карантина (n = 784), на вопрос: «Отметьте те реакции, которые вы испытывали в связи с текущей ситуацией пандемии», большая часть респондентов ответили, что, во-первых, это был страх (47,3 % (372 из 784 респондентов)), во-вторых, апатия (22,2 % (174 из 784) и, в третьих, ступор (14,5 % (114 из 784), так же это были: плохое настроение, депрессия, стресс, бессонница, эмоциональное истощение, гнев, раздражение [3, с. 34–47].

О чем говорят данные результаты? Конечно же о том, что люди не были готовы к такому развитию событий, они не понимали, что им предстоит, и как себя вести в данных условиях, как надолго все это затянется, и как жить в непривычных для большинства условиях.

Говоря о социальных последствиях, стоит сказать о том, что многим людям очень сложно находиться в одиночестве, как говорит Джошуа Морганштейн, психиатр и специалист по психическим расстройствам, связанным с катастрофами, из Военно-медицинского университета США: «Для некоторых людей отсутствие социальных связей – то же, что и отсутствие еды» [2]. Проще говоря, человек, который ранее зависел от живого общения, испытывает стресс при ограничении социальных контактов. Также все зависит от индивидуальных особенностей

личности: психологического здоровья, особенностей характера, а также различных факторов, таких как: денежные ресурсы, наличие собственного жилья и др. Длительная изоляция и нахождение человека наедине с самим собой пагубно влияют на него. Человек, не находя себе занятия, вскоре начинает угнетать себя, загонять в угол своими мыслями и, в конце концов, это может привести к тому, что человек потеряет смысл жизни, впадет в депрессию, на фоне этого могут возникнуть суицидальные мысли. Человек может стать ассоциальной личностью и потерять связь с внешним миром, утратить все социальные связи. Стоит отметить, что при самоизоляции многие люди были ограничены в физической активности (запрет на прогулки, закрытие фитнес-центров, бассейнов и пр.), что негативно сказалось на их здоровье.

Что касается дистанционной работы во время пандемии, то не для всех данная мера оказалась благополучной. Так, для школьников и студентов данный вид обучения оказался неэффективным. Находясь на удаленном обучении, ученики не имели возможности общаться со своими сверстниками. В исследовании, проведенном компанией ООО «РАЭКС-Аналитика», студентами было отмечено, что на дистанционном обучении им не хватало общения со своими сверстниками и преподавателями (70,2%), что могло пагубно сказаться на процессе их социализации. 6,9% учащихся отметили то, что им очень сложно организовать работу, а 33,8% студентов отметили одним из недостатков дистанционного обучения отсутствие практических заданий и лабораторных работ [4]. Еще одной проблемой стало то, что у учащихся появился доступ ко многим источникам, которые существенно облегчали учебу: (школьники (студенты) пользовались решенными заданиями и обращались за помощью к старшим), таким образом, качество получаемых знаний существенно снизилось. Еще одной из проблем стала недостаточная техническая грамотность обучающихся, отсутствие опыта работы в дистанционном режиме. Не было разработано комплексного подхода работы с учащимися в режиме онлайн. При дистанционном обучении плохо развиваются коммуникативные навыки, собеседники не видят друг друга и не взаимодействуют [1, с 62–75].

Но не всегда изоляция приводит к негативным последствиям. Порой человеку не хватает такого вынужденного одиночества, чтобы отдохнуть от постоянной суеты и разобраться в себе. С

введением самоизоляции у людей появилось свободное время, стало возможным работать и учиться удаленно, при этом не тратя время на дорогу и прочие мелочи. Многие люди во время пандемии стали больше времени уделять различным хобби, развиваться во многих сферах деятельности, усовершенствоваться, заниматься саморазвитием, для кого-то это было время, когда можно было достаточно времени проводить с семьей и налаживать отношения с членами семьи, если до этого возникали различного рода проблемы.

Делая вывод, стоит отметить, что у социальной изоляции населения есть как плюсы, так и минусы. Было много нюансов, которые не были предусмотрены, люди были вырваны из привычных условий жизни, и каждый справлялся по мере своих возможностей. Кому-то данная мера пошла на пользу, кого-то она вывела из привычного ритма жизни, и для многих очень важно сейчас, после отмены массовой социальной изоляции, не потерять себя и постараться вернуться к нормальной и полноценной жизни.

Литература

1. *Букейханов Н. Р., Гвоздкова С. И., Бутримов Е. В.* Оценка эффективности цифровых технологий преподавания в условиях covid-19 // Российские регионы: взгляд в будущее. 2020. С. 62–75.
2. Салькова А. Звонить почаще: психологи дали советы самоизолировавшимся URL: https://www.gazeta.ru/science/2020/03/30_a_13028119.shtml (дата обращения 23.10.2020).
3. *Федосенко Е. В.* Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавируса covid-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. С. 34–47.
4. Дистанционное образование. «РАЭК-Аналитика». 2020. URL: https://raex-a.ru/researches/distance_education/2020 (дата обращения 23.10.2020).