

## Влияние самоизоляции на социально-психологическое состояние человека: результаты исследования

**Ахмадинуров Рустем Маратович<sup>1</sup>**

Д-р социол. наук, руководитель  
ORCID: 0000-0003-4474-571, e-mail: 2720481@gmail.com

**Испулова Светлана Николаевна<sup>2</sup>**

Канд. пед. наук, доц. каф. социальной работы и психолого-педагогического образования  
ORCID: 0000-0002-9997-7174, e-mail: sispulova@mail.ru

**Олейник Елена Викторовна<sup>2</sup>**

Канд. пед. наук, зав. каф. социальной работы и психолого-педагогического образования  
ORCID: 0000-0002-9727-4651, e-mail: oleynik.ev@mail.ru

**Бочкарев Илья Васильевич<sup>2</sup>**

Студент, ORCID: 0000-0002-6471-4577, e-mail: b-ilya@mail.ru

**Виноградова Екатерина Дмитриевна<sup>2</sup>**

Студент, ORCID: 0000-0002-7001-1843, e-mail: katyxaa123456789@gmail.com

<sup>1</sup>Исполнительный комитет партии Единая Россия в Республике Башкортостан, г. Уфа, Россия

<sup>2</sup>Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, г. Магнитогорск, Россия

### Аннотация

На основе анализа результатов проведенного авторами анкетирования посредством такого сервиса, как Google Forms, рассматриваются некоторые аспекты влияния пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 на социально-психологическое состояние человека. Выборку респондентов можно охарактеризовать как стихийную. Возраст респондентов в диапазоне от 14 лет до 71 года. Это жители различных государств, населенных пунктов, отличающиеся по характеру ведущей деятельности и социальному статусу. Однако, результаты исследования демонстрируют, что место, возраст, статус и прочие характеристики не имеют решающего значения в плане социально-психологического самочувствия в период пандемии. Среди основных проблем, с которыми столкнулось население в условиях пандемии, ограничение контактов и передвижения, сложности с организацией учебы детей школьного возраста, потеря работы и снижение дохода, боязнь за свое здоровье и здоровье близких.

### Ключевые слова

Самоизоляция, пандемия, социально-психологическое состояние, стресс, внутрисемейные отношения, самореализация, самосовершенствование

**Для цитирования:** Ахмадинуров Р.М., Испулова С.Н., Олейник Е.В., Бочкарев И.В., Виноградова Е.Д. Влияние самоизоляции на социально-психологическое состояние человека: результаты исследования // Вестник университета. 2022. № 8. С. 163–170.



# The impact of self-isolation on the socio-psychological state of a person: research results

**Rustem M. Ahmadinurov<sup>1</sup>**

Dr. Sci. (Sociol.), Head  
ORCID: 0000-0003-4474-571, e-mail: 2720481@gmail.com

**Svetlana N. Ispulova<sup>2</sup>**

Cand. Sci. (Ped.), Assoc. Prof. at the Social Work and Psychological-Pedagogical Education Department  
ORCID: 0000-0002-9997-7174, e-mail: sispulova@mail.ru

**Elena V. Oleynik<sup>2</sup>**

Cand. Sci. (Ped.), Head of the Social Work and Psychological-Pedagogical Education Department  
ORCID: 0000-0002-9727-4651, e-mail: oleynik.ev@mail.ru

**Ilya V. Bochkarev<sup>2</sup>**

Student, ORCID: 0000-0002-6471-4577, e-mail: b-ilya@mail.ru

**Ekaterina D. Vinogradova<sup>2</sup>**

Student, ORCID: 0000-0002-7001-1843, e-mail: katyxaa123456789@gmail.com

<sup>1</sup>Regional Executive Committee of the All-Russian political party “United Russia” in the Republic of Bashkortostan

<sup>2</sup>Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia

## Abstract

Based on the analysis of the results of the survey conducted by the authors through a service such as Google Forms, some aspects of the impact of the COVID-19 coronavirus pandemic on the socio-psychological state of a person are considered. The sample of respondents can be described as spontaneous. The age of respondents in the range from 14 to 71 years, these are residents of different states, localities, differing in the nature of leading activities and social status. However, the results of the study demonstrate that place, age, status and other characteristics are not crucial in terms of socio-psychological well-being during the pandemic. Among the main problems faced by the population in the conditions of the pandemic are limited contacts and movement, difficulties with the organization of school-age children's studies, loss of work and reduced income, fear for their health and the health of loved ones.

## Keywords

Self-isolation, pandemic, socio-psychological state, stress, intra-family relationships, self-realization, self-improvement

**For citation:** Ahmadinurov R.M., Ispulova S.N., Oleynik E.V., Bochkarev I.V., Vinogradova E.D. (2022) The impact of self-isolation on the socio-psychological state of a person: research results. *Vestnik universiteta*, no. 8, pp. 163–170.



## **ВВЕДЕНИЕ**

Самоизоляция представляет собой особый социальный феномен. С одной стороны, человек может изолировать себя сам согласно своим морально-нравственным убеждениям и принципам, и совсем другое дело, когда он вынужден выдерживать режим самоизоляции, социальную дистанцию во имя своего здоровья, жизни и близких людей.

С режимом самоизоляции человечество сталкивается не впервые. Можно привести пример, связанный с такой эпидемией, как вспышка чумы в 1665 г. Если говорить о России, то можно вспомнить холерный карантин в Москве в 1830 г. Уже в те годы, еще не зная возбудителя болезней и тем более мер профилактики, люди соблюдали социальное дистанцирование.

Большинство людей воспринимают режим самоизоляции с точки зрения ограничения свободы передвижения, общения, оценка такого периода окрашена в пессимистические тона. Однако, стоит напомнить, что согласно биографам, режим самоизоляции 1665–1666 гг. для И. Ньютона стал «временем чудес». В эти годы, только окончив курс в Тринити-колледже Кембриджского университета, молодой ученый сделал массу теоретических обобщений, предположений, которые нашли свое воплощение в законе всемирного тяготения, интегральном исчислении, дифференциальном исчислении, и «теории цвета».

Период самоизоляции А.С. Пушкина в семейном поместье в селе Болдино в 1830 г. называют периодом «Болдинской осени», одним из наиболее продуктивных периодов творчества поэта. В это время поэт завершил работу над «Евгением Онегиным», «Повестями Белкина» и «Маленькими трагедиями».

Безусловно, не все люди относятся к когорте ученых, тем более теоретиков или писателей-поэтов. Современный человек оказался в условиях самоизоляции по необходимости, которая определена в правовом поле и закрепляет запрет на выход из дома, передвижения и т.п. Однако потребность в социальных контактах заложена в человеческой природе, а их отсутствие, безусловно, оказывает влияние на человека. Поэтому мы решили путем эмпирического исследования выяснить, как режим самоизоляции в связи с пандемией коронавируса влияет на социально-психологическое состояние человека.

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ**

Режим самоизоляции в связи с распространением коронавируса в разных странах пришелся на разные даты, так в Китае был введен в феврале 2019 г., в Италии, Испании в марте 2020 г., в России датой начала такого режима можно считать 25 марта 2020 г., когда были введены первые меры изоляционного характера в Москве. Что касается регионов, то региональные власти получили полномочия самостоятельно определять даты и меры по предотвращению распространения вируса, например, в Республике Башкортостан режим повышенной готовности был введен с 18 марта, а в Челябинской области начало режима самоизоляции датируется 30 марта. Введение режима самоизоляции оживило интерес в научных кругах к проблемам организации учебы, работы, взаимоотношений и др. Так в трудах Ю.А. Коробкова [1], Н.К. Лотовой [2], Н.В. Сидячевой [3], А.В. Смирнова [4], А.Ф. Фаррахова [5], А.Э. Хасуева [6], И.В. Щетининой [7] рассмотрены различные проблемы личности в период пандемии коронавируса. Особенности организации учебного процесса посвящены исследования Т.А. Сидорчук [8], А.А. Цахаевой [9]. Изучение трудовых отношений в условиях пандемии в центре внимания А.А. Гришиной [10], Д.М. Поповой [11]. Особый интерес представляет работа Г.А. Епанчинцевой, Т.Н. Козловской [12], которые рассматривают самоизоляцию как фактор развития нового социального взаимодействия. Анализ научных трудов указанных авторов позволил нам определить многоплановость и, порой, поляриность во взглядах ученых на последствия пандемии. Все это было учтено нами при разработке методики исследования.

## **МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

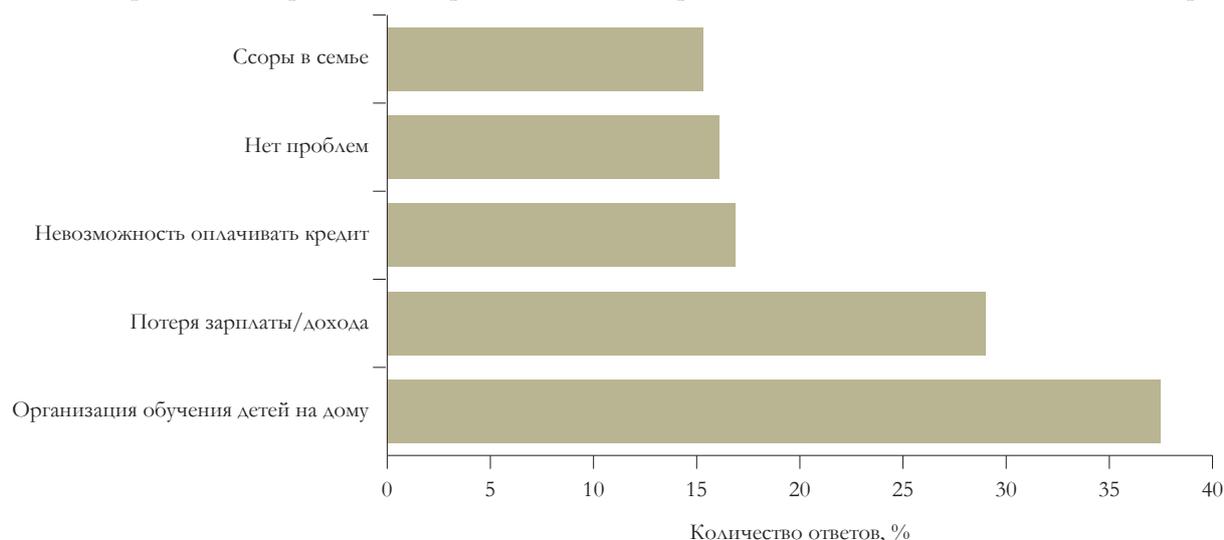
Для проведения эмпирического исследования мы разработали анкету из 15 вопросов, среди которых были открытые и полуоткрытые вопросы. В связи с пандемией мы выбрали такой способ распространения анкеты, как Google Forms – бесплатный сервис для создания и публикации опросов. Была создана веб-страница с вопросами, которая распространялась посредством сети «Интернет», через электронную почту и социальную сеть «ВКонтакте». Анкетирование было запущено 12 апреля 2019 г. и продолжалось в течение 1,5 месяцев. В результате респондентами выступили 420 человек – жители не только сел

и городов России, но и граждане Азербайджана, Белоруссии, Германии, Казахстана, Кыргызстана, США, в возрасте от 14 лет до 71 года. Из них 85,9 % – женщины, 14,1 % – мужчины. Работают в государственных учреждениях, организациях 61,9 % респондентов, 16,4 % работают в частных компаниях, 8,5 % – самозаняты.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Самоизоляция как вынужденная мера, меняющая обычный темп и режим жизни, воспринимается разными людьми по-разному, это подтвердили и наши респонденты. Подавляющее большинство респондентов воспринимают изоляцию как проблему – 90,9 % (из 416 респондентов, ответивших на этот вопрос, остальные 4 затруднились с ответом), только 9,1 % респондентов отметили, что она таковой не является. При этом в режиме самоизоляции находились на момент проведения анкетирования 80,7 % респондентов (из 415 ответивших на этот вопрос 5 затруднились с ответом), 19,3 % не были в режиме самоизоляции. На наш взгляд, это достаточно весомая цифра, тем более, принимая во внимание те меры, которые власти предписали на этот период.

Интерес представляют ответы на вопрос о возникновении проблем в связи с режимом самоизоляции. Согласно ответам (360 ответивших) у 51,7 % респондентов появились проблемы, а у 48,3 % – нет. Безусловно, это связано с восприятием человека, но и отрицать тот факт, что режим самоизоляции объективно ухудшил не только психологическое, но и материальное состояние людей, обострил отношения, которые и до этого, возможно, были непростыми, но относительно терпимыми в силу различных факторов (занятость на рабочем месте, хобби вне дома и др.), мы не можем. Какие же проблемы возникли в этот период? Наиболее актуальные: сложности с организацией обучения детей на дому – 37,5 %; потеря зарплаты/дохода – 29 %; невозможность оплачивать кредит – 16,9 %. Как видим, среди наиболее актуальных на первом месте проблема, не относящая напрямую к вопросу материального обеспечения, хотя и зависящая от него, так как не у каждой семьи есть возможность обеспечить детей компьютерами доступном в сети «Интернет». Сложности с организацией дистанционного обучения стабильно были в топе обсуждаемых населением проблем, и результаты нашего исследования еще раз подчеркивают это. Второе и третье места поделили между собой проблемы материального характера, одна является следствием другой. На четвертом месте – ссоры в семье (15,3 %). Как было отмечено, любой кризис, изменение обычного для человека режима влекут за собой разнообразные последствия: от актуализации внутренних резервов, раскрытия потенциальных дарований до открытого неприятия нового порядка, повышения тревожности, проявления фобий, что проявляется, прежде всего, обострением отношений с близкими людьми (рис. 1).



Составлено авторами по материалам исследования

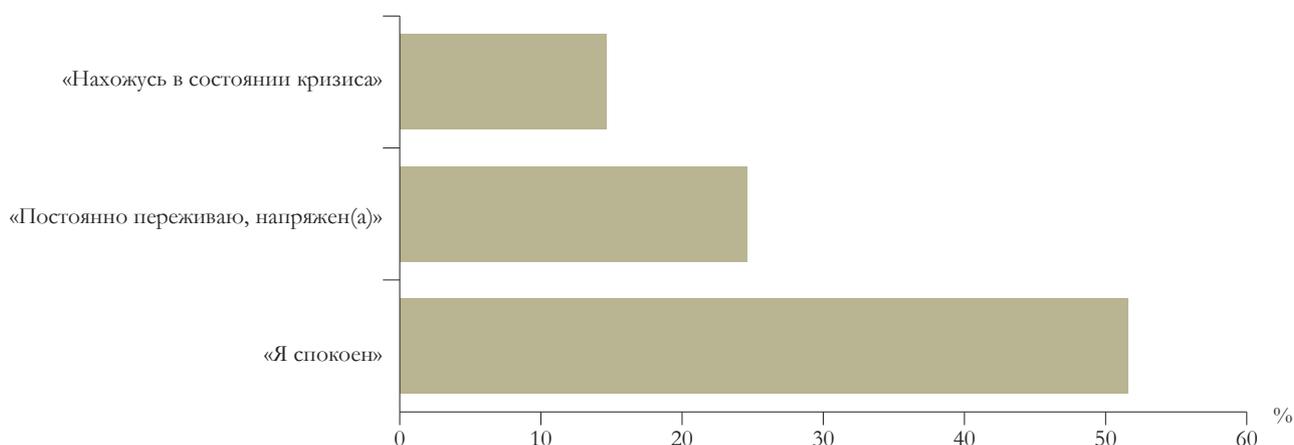
Рис. 1. Проблемы, возникшие у респондентов, в период самоизоляции

Оптимистично, что 16,1 % респондентов не испытывают никаких сложностей, по крайней мере, они их таковыми не считают. С нашей точки зрения, эти респонденты демонстрируют гибкость в принятии новшеств, умении выстроить свою жизнь в соответствии с ними и даже использовать те новые

возможности, которые несут за собой все нововведения. Все это мы увидели в ответах на открытый вопрос по типу методики незаконченного предложения: «Режим самоизоляции...». Большинство респондентов, а именно 66,7 %, ответили, что такой режим позволяет заняться домашними делами; заняться самообразованием – 43,8 %; заняться хобби – 42,1 %; способствует сплочению семьи – 33,5 %.

Исходя из сложившейся ситуации в стране и необходимости соблюдения режима самоизоляции, мы предполагали, что большая часть наших респондентов будут работать или обучаться в дистанционном режиме, и мы оказались правы: 46,7 % респондентов отметили, что работали из дома, 20,3 % учились дистанционно, 32,9 % выбрали свой вариант, наибольшее число респондентов находилось в поиске работы, в очередном/вынужденном отпуске/отпуске по уходу за ребенком.

В силу того, что значительная часть респондентов работает/учится, находясь дома, очевидно, что люди больше времени проводят за компьютером, что, как правило, негативно сказывается как на самочувствии самого человека, так и на взаимоотношениях с близкими. Оказалось, что результаты ответов сильно разнятся: от нескольких минут до «практически постоянно», в среднем – 9 часов; отметим, что 13,7 % отметили, что выполняют работу за компьютером по 8–9 часов, включая выходные и праздничные дни. Тем интереснее результаты ответов на вопрос о психоэмоциональном состоянии, отметим, что респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа или предложить свой. Большая часть респондентов из 411 ответивших на этот вопрос (51,6 %) оценили свое состояние, как «я спокоен», 24,6 % находились в постоянном переживании, напряжении, а 14,6 % оценивали свое состояние как кризисное (рис. 2).



*Составлено авторами по материалам исследования*

Рис. 2. Психоэмоциональное состояние респондентов

Таким образом, значительная часть опрошенных (около 40 %) испытывают определенные трудности и нуждаются в предоставлении помощи (социальной, материальной, психологической, трудоустройство).

С одной стороны, переживания, фобии отражают восприятие действительности человеком, с другой, его потенциальные возможности что-то изменить в сложившихся условиях. Боязнь потери близких людей отметили 46,5 % респондентов, 38,4 % – потерять заработную плату / дохода, 37 % боятся заразиться коронавирусом. Как видим, страх, вызванный вирусом, повысил ценность жизни, здоровья, семьи.

Эти ответы коррелируются с ответами на вопрос о планах респондентов после отмены режима самоизоляции. Отметим, что респондентам предоставлялась возможность выбрать несколько вариантов ответов. В результате 74,2 % намерены вернуться к прежнему режиму жизни, 38,9 % – встретятся с родными и близкими, 30,4 % – с друзьями, 21 % – займутся спортом, 19,8 % полны решимости отправиться в путешествие.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования изучения влияния режима самоизоляции в связи с пандемией коронавируса на социально-психологическое состояние человека позволяют сформулировать ряд выводов:

- более 50 % респондентов испытывают проблемы;
- наиболее актуальные проблемы: сложности с организацией обучения детей на дому (37,5 %), потеря зарплаты/дохода (29 %), невозможность оплачивать кредит (16,9 %), ссоры в семье (16 %);

- 46,7 % респондентов работают из дома, 20,3 % учатся дистанционно, 32,9 % респондентов на данный момент времени находится в поиске работы, в очередном/вынужденном отпуске/отпуске по уходу за ребенком;
- 24,6 % находятся в постоянном переживании, напряжении, 14,6 % оценивают свое состояние как кризисное;
- 46,5 % респондентов боятся потерять близких людей, 38,4 % – потерять заработную плату / доход, 37 % боятся заразиться коронавирусом.

Анализируя полученные результаты, следует понимать и принимать тот факт, что самоизоляция в связи с пандемией коронавируса очень серьезно влияет на социально-психологическое состояние человека. Его жизнь полностью меняется, а следовательно, важно предпринимать меры по профилактике и решению проблем человека.

Важно также, что в данных условиях особо нуждающимся гражданам (пожилым гражданам, инвалидам, семьям с детьми и др.), которые не могут самостоятельно справиться с возникшими проблемами, должна оказываться дополнительная адресная помощь. В частности, в Башкортостане при Региональном исполкоме партии «Единая Россия» был создан Ситуационный центр «Наша забота» по оказанию помощи гражданам в условиях пандемии, через который и при помощи круглосуточно работающего в период самоизоляции кол-центра, адресную продуктовую помощь получили более 390 тысяч граждан республики «группы риска». При этом основную роль в доставке данной помощи сыграли волонтеры, в число которых в период самоизоляции записалось порядка 4,5 тыс граждан. Также помощь этим категориям населения оказывалась в виде услуг учреждений социальной защиты, благотворительных акций, материальных выплат и др.

Проблемы, связанные с организацией работы взрослых в период пандемии решить непросто. Работодателям необходимо учесть все ограничения, которые установлены на региональном уровне с учетом складывающейся эпидемиологической ситуации. При этом важно следовать имеющимся нормативно-правовым актам, согласно которым необходимо:

- организовать профилактические мероприятия (измерение температуры, соблюдение правил личной и общественной гигиены, проветривание помещений);
- не допускать к работе сотрудников, которые должны соблюдать режим самоизоляции (обеспечить изоляцию работников, прибывающих из других стран);
- перевести работников на дистанционную работу, если это возможно.

Проблема потери работы и доходов затронула большое количество населения и до сих пор остается актуальной. Государственная помощь и поддержка семей с детьми, безусловно, дает положительный эффект, однако это не гарантирует финансовую стабильность семьям. Родители, потерявшие работу, находятся в поиске рабочего места, что влечет за собой ряд сложностей: невозможно оплачивать текущие расходы, нет денег собрать ребенка в школу, купить ему личный компьютер и т.п.

Отсутствие возможностей самостоятельно решить семейные проблемы усугубляет психоэмоциональное состояние людей, люди переживают, ощущают одиночество, депрессию, тревожность, панику, стресс, проявляются психические расстройства. Для профилактики данных явлений, на наш взгляд, необходимо способствовать взаимодействию и общению с членами коллектива, проводить онлайн-встречи, а для школьников усилить работу школьных психологов, социальных педагогов, классных руководителей.

Важно также говорить и о преимуществах, возникающих в период самоизоляции: самостоятельное распоряжение своим временем, активизация собственных личностных ресурсов преодоления стрессов (страхов), оказание помощи нуждающимся, виртуальные экскурсии (посещение театральных постановок, концертов), увлечение, хобби и др. Сложившиеся условия позволяют человеку задуматься и переосмыслить свою жизнь, определить свои возможности в саморазвитии и самореализации. Эти преимущества могут позволить улучшить качество своей жизни и жизни тех, кому он может помочь, что, безусловно, положительно отразится на социально-психологическом состоянии человека.

В условиях самоизоляции заслуживает внимание опыт Республики Башкортостан, где был реализован масштабный общественно-партийный проект «Наша забота», оказывающий помощь самым остро нуждающимся гражданам. В целом проект охватил заботой, с учетом бесплатно раздаваемых масок для лиц «группы риска», до 25 % граждан республики. При этом основе оказания помощи был не категориальный, а адресный принцип оказания социальной поддержки тех, кто реально в ней нуждается, что

в возникших условиях пандемии было и обоснованно и социально справедливо. Важно и то, что основную часть оказания данной адресной помощи и заботы взяли на себя не столько социальные службы, сколько обычные неравнодушные люди, добровольцы, записавшиеся в ряды Единого волонтерского центра «Наша забота» и внесшие существенный вклад в смягчение последствий самоизоляции.

В дальнейшем, на наш взгляд, большая ответственность лежит на плечах руководителей различных организационных структур (как государственных, так и негосударственных учреждений и организаций), т.к. именно они должны не только организовать производственный процесс, но и обеспечить заботу о своих сотрудниках и членах их семей.

### Библиографический список

1. Коробков Ю.Д., Королёв Н.С. Ментальные основы социально-политического развития современного российского общества. *Гуманитарно-педагогические исследования*. 2018, 2(3):43–52.
2. Лотова Н.К. Теоретические и практические проблемы личности в период распространения гриппа COVID-19. *Якутский философский журнал*. 2020;(4):9–16.
3. Сидячева Н.В., Зотова Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты. *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 5. С. 218–225.
4. Смирнов А.В. *Самоизоляция личности в критической жизненной ситуации физической инвалидности. Дисс... канд. психол. наук (19.00.01)*. М.: Психол. ин-т Рос. акад. образования; 2002.
5. Фаррахов А.Ф. Самоизоляция как фактор одиночества. *Наука Красноярья*. 2013. Т. 2. № 2. С. 74–81.
6. Хасуев А.Э. Социальная изоляция и самоизоляция человека: социально-философский анализ. *Экономические и гуманитарные исследования регионов*. 2020;(2):122–128.
7. Щетинина И.В. Государственные ограничительные меры в условиях пандемии и их социально-экономические последствия. *Эко*. 2020; (5):156–174.
8. Сидорчук Т.А. Социально-психологические и медицинские аспекты мотивации учебной деятельности ретростудентов института третьего возраста в период самоизоляции. *Психология обучения*. 2020;(3):111–122.
9. Чахаева А.А. Социально-психологическая адаптация магистрантов психолого-педагогического образования к условиям дистанционного обучения в период чрезвычайных ситуаций в стране. *Обзор педагогических исследований*. 2020;2(3):148–155.
10. Гришина А.А. Особенности трудовых правоотношений в условиях мировой пандемии: положительные и проблемные аспекты. *Modern science*. 2020;(5-3):273–276.
11. Попова Д.М. Тонус-менеджмент: управление персоналом организации в режиме самоизоляции. В кн.: Матвеева М.М. (ред.) *Экономика, управление и право в современных условиях*. Тольятти: Изд-во АНО «Институт судебной строительно-технической экспертизы»; 2020. С. 62–66.
12. Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н. Самоизоляция как возможность нового социального взаимодействия. В кн.: Сукниасян А.А. (отв. ред.) *Современная информационно-образовательная среда. Психолого-педагогический взгляд*. Уфа: «Аэтерна»; 2020. С. 44–48.

### References

1. Korobkov Yu.D., Korolev N.S. Mental foundations of socio-political development of modern Russian society. *Humanitarian and pedagogical research*. 2018;2(3):43–52.
2. Lotova N.K. Theoretical and practical problems of personality during the spread of the COVID-19 flu. *Yakut Philosophical Journal*. 2020;(4):9–16.
3. Sidyacheva N.V., Zotova L.E. The situation of forced self-isolation during a pandemic: psychological and academic aspects. *Modern high-tech technologies*. 2020;(5):218–225.
4. Smirnov A.V. *Self-isolation of a person in a critical life situation of physical disability. Diss... cand. psycho. Sciences (19.00.01)*. M.: Psychol. in-t Ros. akad. education; 2002.
5. Farrakhov A.F. Self-isolation as a factor of loneliness. *Science of Krasnoyarsk region*. 2013;2(2):74–81.
6. Khasuev A.E. Social isolation and human self-isolation: socio-philosophical analysis. *Economic and humanitarian studies of the regions*. 2020;(2):122–128.
7. Shchetinina I.V. State restrictive measures in the conditions of a pandemic and their socio-economic consequences. *Eco*. 2020;(5):156–174.

8. Sidorchuk T.A. Socio-psychological and medical aspects of motivation of educational activities of retro-students of the Institute of the third age during self-isolation. *Psychology of learning*. 2020;(3):111–122.
9. Tsakhaeva A.A. Socio-psychological adaptation of undergraduates of psychological and pedagogical education to the conditions of distance learning during emergencies in the country. *Review of pedagogical research*. 2020;2(3):148–155.
10. Grishina A.A. Features of labor relations in the conditions of a global pandemic: positive and problematic aspects. *Modern science*. 2020;(5–3):273–276.
11. Popova D.M. Tonus-management: personnel management of an organization in self-isolation mode. Matveeva M.M. (ed.) *Economics, management and law in modern conditions*. Togliatti: Publishing House of ANO “Institute of Forensic Construction and Technical Expertise”; 2020. P. 62–66.
12. Epanchintseva G.A., Kozlovskaya T.N. Self-isolation as a possibility of new social interaction. Sukiasyan A.A. (ed.) *Modern information and educational environment. Psychological and pedagogical view*. Ufa: “Aeterna”; 2020. P. 44–48.