

УДК 159.0.07

Халисова З.И.

*Студент кафедры прикладной
психологии и девиантологии*

*Башкирский государственный педагогический
университет им.М.Акумлы*

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УСЛОВИЙ САМОИЗОЛЯЦИИ НА
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ**

Аннотация: в статье представлен психологический аспект влияния условий самоизоляции на психоэмоциональное состояние личности. Указаны основные теоретические положения по проблеме. Описаны результаты эмпирического исследования.

Ключевые слова: самоизоляция, пандемия, психоэмоциональное состояние личности, тревожность.

Halisova Z.I.

*Student of the Department of applied
psychology and deviantology*

*Bashkir state pedagogical University
named of M. Akmulla*

**STUDY OF THE INFLUENCE OF THE CONDITIONS OF SELF-
INSULATION ON THE PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL STATE
OF THE PERSON**

Annotation: The article presents the psychological aspect of the influence of conditions of self-isolation on the psycho-emotional state of a person. The main theoretical provisions on the problem are indicated. The results of an empirical study are described.

Keywords: self-isolation, pandemic, psycho-emotional state of personality, anxiety.

Современные тенденции функционирования российского социума убедительно подталкивают к принципиально новой постановке вопроса о дальнейшем функционировании и развитии системы человек-среда, в которой, по мнению А.А. Кулик, «доминирующими выступают два аспекта: во-первых, кардинальные изменения во взаимодействии человека с природой; во-вторых, трансформирующийся характер взаимоотношений человека с обществом» [1, С. 243]. В условиях стремительно обрушившейся на российское общество угрозы пандемии коронавируса (COVID-19), существенно повлиявшей на общественное сознание и явившейся триггером изменения привычных форм социального функционирования и ломки традиционной социальной реальности, заметно меняются и привычные логотипы социального поведения (СП).

Одной из ключевых социальных проблем современного российского общества в условиях актуальной угрозы пандемии коронавируса является проблема самоизоляции российского населения, представляющая собой вынужденную меру, которая, как принято сегодня полагать, поможет не допустить распространения коронавируса среди российского населения. Для российского населения сегодня данная мера носит не столько рекомендательный, сколько обязательный характер [3]. Режим самоизоляции как карантинное мероприятие стал новой реальностью для россиян. Отметим, что такая реальность оказывает значительное влияние и на психоэмоциональное состояние граждан: наблюдается повышение уровня тревожности, фрустрации, депрессивных состояний. В связи с вышесказанным, считаем, что освещаемая нами тема является особенно актуальной в современных условиях и требует внимательного рассмотрения и изучения.

Самоизоляция – психологическое понятие, имеющее относительно небольшую историю изучения. Особый вклад в исследование проблемы привнесли А.А.Кулик, Ф.Тищенко, К.Горбачева, Ю.А.Маренчук,

О.И.Носков, С.Ю.Рожков и другие. Наиболее полные исследования данной области находят свое отражение в работах по исследованию психоэмоционального состояния космонавтов при подготовке и в непосредственных условиях длительной самоизоляции.

Изучение влияния самоизоляции на психоэмоциональное состояние личности снова стало актуальным в современных условиях, когда режим добровольной самоизоляции становится необходимостью и обязанностью граждан для предотвращения распространения коронавирусной инфекции. Являясь мерой для преодоления кризисной ситуации, самоизоляция оказывает влияние на переживания и чувства людей, их самочувствие, а также взаимоотношения с другими людьми.

Анализ имеющейся литературы по данной проблематике позволил установить, что к основным проявлениям нарушенного психоэмоционального состояния в условиях самоизоляции относятся бессонница, напряженность, тревожность, страх. В особо сложных случаях данные проявления могут перейти в более серьезные нарушения психики, такие как депрессия, фобии (страх смерти, страх заразиться), панические атаки, посттравматические стрессовые расстройства.

Значительное влияние самоизоляция оказывает также на семейные взаимоотношения: учащаются конфликты, нарастает общая напряженность, неудовлетворенность браком супругами, ухудшение взаимоотношения ребенок-родитель.

В связи с вышесказанным, можем заключить, что самоизоляция наряду с позитивным влиянием имеет и негативные стороны, которые необходимо рассматривать и адекватно оценивать для предотвращения ухудшения ситуации.

С целью изучения особенностей психоэмоционального состояния людей, находящихся на самоизоляции, нами было проведено эмпирическое исследование. Мы предположили, что психоэмоциональное состояние

людей, находящихся на самоизоляции отличается от психоэмоционального состояния несамоизолированных людей.

Для подтверждения гипотезы была проведена психологическая диагностика жителей г.Уфы в возрасте от 18 до 65 лет: 22 респондента, длительное время находящихся на самоизоляции в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) и 18 работающих респондентов, не находящихся на самоизоляции. Средний возраст респондентов составил 36 лет.

Диагностический инструментарий включал в себя следующие методики:

1. Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (опросник САН);
2. Шкала тревоги Спилбергера (STAI);
3. Тест самооценки психических состояний Г. Айзенка;
4. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Согласно выдвинутому нами положению, психоэмоциональное состояние людей, находящихся на самоизоляции отличается от психоэмоционального состояния несамоизолированных людей. Для подтверждения или опровержения поставленной гипотезы нами был проведен статистический анализ данных, полученных по итогам диагностики, при помощи критерия U Манна-Уитни [2].

Таблица 1

Статистический анализ достоверности различий особенностей психоэмоционального состояния людей, находящихся и не находящихся в условиях самоизоляции

Показатели	Средние значения	U критерий	Уровень
------------	------------------	------------	---------

	На самоизоляции	Не на самоизоляции	Манна-Уитни	статистической значимости (p)
Самочувствие	4,81	4,54	162	$p \geq 0,05$
Активность	4,46	4,05	168	$p \geq 0,05$
Настроение	4,68	4,45	163	$p \geq 0,05$
Личностная тревожность	47,6	40,06	107	$p \leq 0,01$
Ситуативная тревожность	51,14	45,9	136	$p \leq 0,05$
Тревожность	9,95	8,4	129	$p \leq 0,05$
Фрустрация	7,9	8,05	185,5	$p \geq 0,05$
Агрессивность	7,8	9,33	158	$p \geq 0,05$
Ригидность	10,18	10,5	188,5	$p \geq 0,05$
Одиночество	18,72	15,61	175,5	$p \geq 0,05$

Анализ данных, приведённых в таблице, позволяет сделать следующий вывод: показатели личностной и ситуативной тревожности, а также тревожности по шкале Спилбергера-Ханина достоверно выше у людей, находящихся на самоизоляции.

Таким образом, наша гипотеза о том, что психоэмоциональное состояние людей, находящихся на самоизоляции отличается от психоэмоционального состояния несамоизолированных людей, подтвердилась частично – общее психоэмоциональное состояние людей имеет различия по уровню тревожности. Респонденты, которые по ряду причин не находятся на режиме самоизоляции испытывают большую тревогу, что может быть связано с постоянным нахождением в зоне риска и их опасениями быть зараженными.

Эмпирическое исследование подтвердило положения теоретической части о том, что в условиях режима самоизоляции значительно повышается уровень тревожности людей.

Важно понимать, что современные реалии меняются, и необходимо делать все, чтобы общество адаптировалось к ним с наименьшими «психологическими потерями».

Использованные источники:

1. Кулик А.А. Качество жизни населения в контексте особых средовых условий // Психологическая безопасность личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сб. науч. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Р.В. Кадырова. Владивосток, 2015. С. 242-250.
2. Нестерова И.Н. Математические методы обработки данных в психологии: учебно-методическое пособие / И.Н. Нестерова. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2010. – 132 с.
3. Тищенко Ф. Коронавирус: режим самоизоляции и его особенности // Справедливо. Центр. Режим доступа: <https://spravedливо.center/artides/koronavirus-rezhim-samoizolyacii-i-ego-osobennosti/>.