

журн. – 2020. URL: [https://www.jidonline.org/article/S0022-202X\(20\)32298-3/fulltext](https://www.jidonline.org/article/S0022-202X(20)32298-3/fulltext) (дата обращения: 15.02.2021).

9. Yujia Wang. NF- κ B signaling in skin aging [Электронный ресурс] // Mechanisms of Ageing and Development: электрон. научн. журн. – 2019. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0047637419301654?via%3Di> hub (дата обращения: 20.02.2021).

УДК 94 (470) (075.8)

**Юдинцева Е. А., Трифонов В. А.
ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ИНДИВИДА**

Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности
Уральский государственный медицинский Университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Yudintseva E. A., Trifonov V. A.
THE EFFECT OF SELF-ISOLATION ON THE PSYCHOLOGICAL
STATE OF THE INDIVIDUAL**

Department of Dermatovenereology and Life Safety
Ural State Medical University
Ekaterinburg, Russian Federation

E-mail: yudintsevakkkk@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены причины психологического состояния на момент самоизоляции в период COVID-19. Проведен сравнительный анализ влияния самоизоляции на различные психотипы.

Annotation. The article discusses the reasons for the psychological state at the time of self-isolation during the COVID-19. A comparative analysis of the effect of self-isolation on various psychotypes.

Ключевые слова: самоизоляция, пандемия, COVID-19, психологическое состояние

Key words: self-isolation, pandemic, COVID-19, psychological condition

Введение

В России 30 марта 2020 года был введен режим самоизоляции для ограничения распространения COVID-19. К сожалению, добровольная самоизоляция не способна полностью остановить распространение коронавирусной инфекции, однако благодаря ей возможно уменьшить количество заболевших. В сложившейся ситуации человеку пришлось остаться наедине с самим собой. Он встретился с проблемами, с которыми ранее не

сталкивался, к примеру, перевод работы и учебы на дистанционный формат, малая подвижность и ограничение общения вживую.

В результате, у людей складываются серьезные экономические и социальные проблемы, которые являются причиной психологических расстройств и негативных чувств, таких как гнев и беспокойство.

Цель исследования – показать влияние самоизоляции на психологическое состояние людей (индивида). Проанализировать психологическое состояние различных психотипов в период самоизоляции.

Материалы и методы исследования

Литературную базу исследования составили статьи: Федосенко Е. А. «Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19» [1] и Николаева Е. Д. «Как социальная самоизоляция в условиях пандемии повлияет на состояние общества» [2], книга П.И. Сидорова, И.Г. Мосягина, С.В. Маруняка «Психология катастроф» [3] и другие источники, которые позволили раскрыть психологическое состояние старшего поколения в период самоизоляции. Методологическую базу работы составили:

1. Сравнительный метод позволил проанализировать какое влияние оказала самоизоляция на различные психотипы.
2. Метод наблюдения помог проследить изменение поведения индивида.

Результаты исследования и их обсуждение

Пандемия затронула различные сферы жизни и все слои населения. Люди стали более раздражительными, напряжёнными из-за неопределенности, возникшей в период самоизоляции. Особенно это проявилось в финансовой сфере. Не все люди смогли перейти на дистанционный режим работы, из-за чего вынуждены прерывать профессиональную практику. На сегодняшний день, мы можем заметить смену профессиональной деятельности, связанную с невозможностью больше заниматься любой работой, которая была гарантом финансового благополучия [1].

Например, серьезный упадок произошел в сфере туризма, гиды практически лишились работы, что не могло не сказаться на их душевном состоянии. Однако, у некоторых людей на такое состояние влияет не только убыток в финансовой сфере, но и потеря любимой работы.

В свою очередь, некоторые люди не потеряли материальный доход, но столкнулись с перестройкой своей профессиональной деятельности, вследствие чего многие испытали волнение и стресс. Например, переход всех учебных заведений на дистанционный формат. Многим педагогам пришлось освоить новый формат преподавания, что вызвало всплеск паники и беспокойства [1].

Однако у людей появилась тревога не только в экономической сфере, но в сфере здоровья, особенно это ярко выразилось у населения пожилого возраста. Мнение о том, что COVID-19 – это в большей степени заболевание пенсионеров, усугубляет негативные стереотипы о гражданах пожилого возраста [4].

Как известно, старшее поколение не очень хорошо воспринимает новый формат общения с помощью интернета, вследствие чего их коммуникации с

собеседниками и вовсе могли прекратиться. Результат самоизоляции негативно сказался на физическом и психическом здоровье старшего поколения, из-за чего повысилась тревожность, напряженность и замкнутость. Политика ограничения должна быть сбалансированной и учитывать возможный риск для здоровья, с одной стороны, и психологическую потребность в общении, с другой стороны [4].

Пока до конца последствия самоизоляции не изучены, но можно предположить, что исход самоизоляции может полностью изменить психологическое и физическое здоровье, как в положительную, так и в отрицательную сторону.

К факторам, которые отрицательно влияют на психику человека в период самоизоляции относят: боязнь вируса, возможный недостаток еды и предметов бытового пользования, труднодоступность медикаментов и медицинской помощи. Также негативно сказывается зачастую недостоверная, пугающая статистика и информация о происходящем.

Как известно, что обращение за психологической помощью участилось в период пандемии, причем обсуждались проблемы, которые существовали и до распространения вируса, но резко обострились и стали более ощутимыми во время самоизоляции. Причиной этому служит обширное количество информации, вызывающей тревогу у индивидов.

Однако у сложившейся ситуации присутствуют не только минусы, но и плюсы: многие переосмыслили свой образ жизни, занялись саморазвитием, выявили проблемы в отношениях со своим партнером. Во время самоизоляции многие семейные пары улучшили свои отношения, проработав проблемы. Другие же пары, наоборот, поняли, что их практические ничего не связывает со своим партнером, лишь некоторые бытовые заботы. И в одном, и в другом случае большое количество пар обращалось за психологической помощью.

Несомненно, одним из главных минусов самоизоляции является резкое сокращение общественных контактов. На фоне такого психологического состояния индивид вполне может перестать взаимодействовать с людьми, игнорировать происходящее вокруг и в конечном счете совсем абстрагироваться от общества. В период самоизоляции усиливается чувство одиночества и также может возникать страх перед обществом (людьми). Из-за чего иногда у отдельной личности или же у целой социальной группы возникают проблемы с адаптацией к новой обстановке [2].

Самоизоляции оказывает разное влияние на отличные друг от друга психотипы. Например, для интроверта самоизоляция – это «мечта», так как нет суеты и нескончаемого быстрого темпа жизни. Это некая идиллия, потому что можно спокойно погрузиться в свой собственный внутренний мир и получить от этого удовольствие. Однако, если такой образ жизни будет чересчур продолжительным, то есть риск, что психологическое состояние начнет перестраиваться и в поведение можно будет заметить злость и агрессию. Если же интроверт проводил самоизоляцию вместе со своими домочадцами, то ему

важно было иметь свое личное пространство, где он мог бы побыть наедине с самим собой.

Экстраверты, наоборот, могли испытывать острый недостаток в общении и одиночество. Но в этом случае, чувство одиночества мог облегчить интернет: общение с помощью мессенджеров, звонки по видеосвязи с друзьями или родственниками. Однако, одиночество, с которым они могли столкнуться, могло повлечь за собой несвойственную им замкнутость и пессимистичность.

Одиночество или групповая изоляция сами по себе являются мощными психогенными факторами, имеющими свою специфику и порождающими различные психические феномены. Однако, в экологически замкнутых технических системах и необычных (непривычных) условиях существования на человека, будь он в одиночестве или групповой изоляции, воздействуют такие психогенные факторы, как: монотонность, нарушение биоритма, измененная информационная структура, ограничение информации, угроза для жизни. Любой из перечисленных моментов, создавая эмоциональную напряженность, имеет возможность вызывать всевозможные необыкновенные психологические состояния, а в ряде случаев неврозы и реактивные психозы.

Социальная изоляция может быть одиночная и групповая. Особенно чувствительны к этому фактору женщины. Если люди вынуждены постоянно находиться на глазах друг у друга длительное время, это является причиной возникновения состояния высокой эмоциональной напряженности. Отсутствие возможности побыть наедине с собой требует повышенной собранности и контроля своих действий, и, когда такой контроль ослабевает, люди могут переживать своеобразный комплекс физической и психической открытости, что вызывает эмоциональную напряженность и конфликтность. Кроме того, существует обратная зависимость между дистанцией общения и визуальным контактом. Если человек находится длительное время в одиночестве, то он «общается» с фотографиями близких, с неодушевленными предметами, начинает «творить собеседника». Выделение «партнера» для общения в условиях одиночества — защитная реакция в рамках психологической нормы, но это явление представляет собой своеобразную модель раздвоения личности в условиях длительности катастрофы [3].

Одиночная изоляция – проявление одиночества, одной из форм которого выступает, «сотворение собеседника»: человек «общается» с фотографиями близких, с неодушевленными предметами. Выделение «партнера» для общения в условиях одиночества — защитная реакция в рамках психологической нормы, однако это явление представляет собой своеобразную модель раздвоения личности в условиях длительности экстремальной ситуации [3].

Групповая изоляция – состояние высокой эмоциональной напряженности, предпосылкой которой является то, что люди обязаны каждый день находиться на глазах друг у друга. В обычных условиях человек привык скрывать от других людей свои мысли и чувства, обуревающие его в тот или иной момент. В условиях же групповой изоляции это либо затруднено, либо невозможно.

Отсутствие возможности побыть наедине с собой требует от человека повышенной собранности и контроля своих действий, и когда такой контроль ослабевает, многие люди могут переживать своеобразный комплекс физической и психической открытости, обнаженности, что и вызывает эмоциональную напряженность [3].

Выводы:

1. Психологическое состояние людей в период самоизоляции с одной стороны ухудшилось, так как в некоторых сферах жизни произошел упадок, но с другой стороны, многие начали саморазвиваться и искать себя в других областях профессиональной деятельности.

2. В период пандемии многие люди испытали стресс, связанный с финансовыми трудностями и с сохранением своего здоровья, что могло повлечь за собой эмоциональное расстройство, депрессию, повышенную раздражительность, гнев, эмоциональное выгорание и плохое настроение.

3. На момент преодоления самоизоляции испытали тревогу все слои населения, в особенности граждане пожилого возраста. Они столкнулись не только с угрозой для здоровья, но и с большими трудностями жизни в самоизоляции. Старшее поколение больше всего нуждалось в поддержке в период социальной изоляции, что не могло не отразиться на их психологическом состоянии. Усилилось чувство тревоги, стресса и страха, появилась паника, напряженность и замкнутость.

Список литературы:

1. Федосенко Е.А. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID-19 / Е.А. Федосенко. – Материалы XXV Международного симпозиума «Психологические проблемы смысла жизни и акме», – 2020. – С. 34-47.

2. Николаева Е.Д. Как социальная самоизоляция в условиях пандемии повлияет на состояние общества / Е.Д. Николаева, Г.А. Чеджемов // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. – №1. – С. 172-175.

3. Сидоров П.И. Психология катастроф / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2007 – 656 с.

4. Департамент международного и регионального сотрудничества. Социальные последствия пандемии COVID-19 и инклюзивность - 2020 [Электронный ресурс]: URL: <https://ach.gov.ru/upload/pdf/Covid-19-inclusion.pdf> (дата обращения: 20.03.2021).

УДК 616-006.81

**Шуйтасова А.М., Шубина А.С.
О МЕХАНИЗМАХ ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ УФ-
ИЗЛУЧЕНИЯ НА КОЖУ ЧЕЛОВЕКА
(ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНОГО МАТЕРИАЛА)**