

*Макарова Елена Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии развития личности, Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия*

*Цветкова Наталья Афанасьевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии развития личности, Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕАКЦИЙ НА СТРЕСС, ОБУСЛОВЛЕННЫЙ РЕЖИМОМ САМОИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

**Аннотация:** в статье рассмотрены результаты опроса более 500 жителей г. Москвы, проведенного с использованием авторского опросника с целью установления возрастных и половых различий реакций на стрессы, вызванные эмерджентной ситуацией пандемии вируса COVID-19. Описаны основные виды деятельности в условиях самоизоляции; основные типы отдыха; даны характеристики индивидуальных эмоциональных реакций (позитивных реакций как следствия найти в самоизоляции позитивные моменты, и негативных).

**Ключевые слова:** самоизоляция, стресс, избыточные страхи, адаптация, горизонтальные связи.

**Annotation:** The article considers the results of a survey of more than 500 residents of Moscow, conducted using the author's questionnaire. The goal is to establish age and sex differences in responses to stress caused by the emergent situation of the COVID-19 virus pandemic. The main activities as well as main types of relaxation in self-isolation are described. The characteristics of individual emotional reactions are given (positive reactions as a consequence of finding positive moments in self-isolation, and negative ones).

**Key words:** self-isolation, stress, excessive fears, adaptation, horizontal connections.

Режим самоизоляции, объявленный решением московской мэрии в марте месяце 2020 года в связи с угрозами, приносимыми пандемией вируса COVID-19, обусловил необходимость адаптации к неизвестным ранее условиям проживания.

Эмерджентную ситуацию пандемии, выступающую в роли чрезвычайного раздражителя, характеризовало появление у большинства людей избыточных страхов за здоровье, финансовую стабильность и отношения с близкими. Общество в целом оказалось под прессом стресса неопределенности.

Физиологические и психологические реакции человека на чрезвычайные раздражители являлись предметом исследования множества научных работ [1; 2; 3; 4]. Многогранность данной проблемы включает в себя разнообразие как форм, так и механизмов ее реализации, в том числе наличие половых различий толерантности к стрессу [5; 6].

Чтобы понять психологические особенности индивидуальных реакций на внезапно возникшую, не переживаемую прежде ситуацию самоизоляции, мы провели масштабный опрос людей разного возраста. Эта информация является важной для психологов-консультантов, осуществляющих помощь широким слоям населения по преодолению возникающих проблем. Будучи востребованной и до ситуации самоизоляции [7; 8], такого рода помощь, перейдя, в основном, в онлайн формат, не утратила своей востребованности.

Опрос проводился на основании разработанной нами анкеты, которая содержала следующие вопросы:

1. Изменилось во время самоизоляции ваше питание? Если ДА, то как?
2. Изменилось ли ваше здоровье? Если ДА, то как?
3. Сколько времени в период самоизоляции вы проводите за просмотром ТВ?
4. Сколько времени вы проводите в соц. сетях?

5. Какой источник информации о коронавирусе вы используете чаще всего?

6. Изменились ли ваши отношения с родственниками, которые находятся в режиме самоизоляции вместе с вами?

7. Что именно в ситуации самоизоляции вам не нравится больше всего (назовите три причины своего недовольства)?

8. Что именно в ситуации самоизоляции вам нравится больше всего (назовите три причины своей удовлетворенности)?

9. Какие эмоции в период самоизоляции вы испытываете наиболее часто (назовите три наиболее часто испытываемые эмоции)?

10. Какие способы справиться с негативными эмоциями в период самоизоляции вы используете? Назовите три способа в порядке частоты использования

11. Какова ваша наиболее частая деятельность в течение дня в период самоизоляции (назовите три вида деятельности в порядке убывания их частоты)?

Опрос проводился среди жителей г. Москвы во второй половине мая, когда период проживания в режиме самоизоляции составил более двух месяцев. Это давало основания предположить, что жители столицы, в основном, прошли этап адаптации к жизни в стрессовых условиях режима самоизоляции [9].

В опросе приняли участие 594 человека возраста от 16 лет (3,7% выборки) до 70 лет (3,4% выборки). Наиболее представлена возрастная группа 21 - 30 лет (42,1% выборки). Уровень образования – высшее (59,5%), незаконченное высшее (15,7%), среднее специальное (12,3%) и среднее (11,8%). 50,4% респондентов состоят в отношениях, 37,8% состоят в браке. 77,1% респондентов проводили период самоизоляции в своей московской квартире, в 11% – на даче. 40,5% респондентов проводили период самоизоляции вместе с детьми (в этой группе у 61,2% респондентов 1 ребенок, а у 30,7% - 2 детей).

Составляя вопросы анкеты, мы предполагали, что изменения в период самоизоляции неизбежно коснутся таких сфер жизни, как питание, привычные

способы отдыха (просмотр телепередач, общение в соцсетях) и отношения с близкими. Эта гипотеза нашла частичное подтверждение.

Так, 46,6% респондентов отметили изменения в питании. Главное изменение - в объеме потребляемой пищи (44,9% отметили, что стали больше есть; причем это относится как к женщинам, так и к мужчинам). При этом 16% респондентов отметили, что в период самоизоляции наладили более правильное питание (меньше фаст-фуда, больше полезных продуктов). Такой важный параметр качества питания, как регулярный прием пищи, также отметили 20% респондентов (по этому параметру выявлено различие по полу: мужчины значимо чаще, по сравнению с женщинами, стали практиковать регулярный прием пищи ( $\chi^2=4,11$  при  $p=0,0426$ ). Наибольшее количество респондентов, внесших изменения в питание, составляют молодые люди в возрасте от 16 до 40 лет (в этой группе респондентов изменения в питании отметили 50% респондентов).

Самоизоляция не привела к изменению питания у 53% респондентов, и это, в основном, представители более старших по возрасту респондентов: питание не изменилось у респондентов в возрасте 41-50 лет (у 57,3% представителей этой возрастной группы), 51-60 лет (60,6%), 61-70 лет (75%), 71 года и старше (72,7%).

Негативного влияния ситуации самоизоляции на состояние здоровья не отмечают респонденты всех возрастных групп до 70 лет. Но 54,5% респондентов возраста старше 71 года отметили изменения в состоянии здоровья в сторону ухудшения.

Что касается способов проведения досуга, то значительная часть респондентов (40,7%) указали, что они вообще не смотрят телевизор, при этом в этой группе наблюдается гендерное равновесие: не смотрят ТВ 39,4% женщин и 43,4% мужчин. 24% респондентов смотрят телевизор от 30 минут до 2 часов в сутки – в этой группе значимых различий по полу также не выявлено.

Зато много различий выявлено в зависимости от возраста зрителей ТВ. Обнаружено, что чаще всего не смотрят телевизор вообще респонденты в

возрасте 16-20 лет (50% от общей численности этой возрастной группы), 21-30 лет (51,6%), 31-40 лет (40,9%), 41-50 лет (25%). Респонденты в возрасте 51-60 лет чаще всего (24,2%) смотрят телевизор в течение 0,5-1,5 часов. В возрасте 61-70 лет чаще всего (25%) смотрят телевизор в течение 3-5 часов. В возрасте 71 года и старше чаще всего (27,3%) смотрят телевизор в течение 5-7 часов в сутки.

С нашей точки зрения, эти данные подтверждают мнение многих социологов о завершении эпохи «всевластия ящика» (когда ТВ являлось самой влиятельной силой) в сегодняшней ситуации всеобщей доступности соцсетей.

Доказательство тому – в цифрах: если ТВ не смотрят 40,7% респондентов, то в соцсетях не проводят время только 8,7% респондентов. Большая часть респондентов не злоупотребляет интернетом (23,12 % проводят в соцсетях от 30 минут до 2 часов в день, а 21,4% - от 2 до 4 часов в день). При этом 17,2% указали, что проводят в соцсетях почти весь день, а 7,4% - от 7 до 10 часов! В этой группе зависающих в соцсетях выявлено различие по полу: женщин в этой группе значимо больше, чем мужчин ( $\chi^2=5,16$  при  $p=0,0231$ ).

Естественно, что цифровая революция неравномерно проявляется в разных возрастных группах. Чаще всего не используют социальные сети респонденты в возрасте 61-70 лет (55%), 71 года и старше (81,8%). А самые активные пользователи соцсетей – молодые люди в возрасте 16-20 лет: среди них более трети (34,4%) используют социальные сети в течение 5-7 часов.

Понятно, что в период самоизоляции ТВ и соцсети становились не только привычным способом проведения досуга, но важными источниками информации о коронавирусе. И действительно: 45% респондентов в качестве источника информации использовали интернет, 13,2 – соцсети и 24,3% - телевидение. Привычные в недавнем прошлом источники информации – газеты и радио - использовали только 0,5% респондентов (все они принадлежат к возрастной группе старше 71 года) При этом с помощью анализа таблиц сопряженности было доказано, что мужчины значимо чаще, чем женщины, в качестве источника информации о коронавирусе используют интернет ( $\chi^2=5,56$  при  $p=0,0183$ ). А у женщин выявлена достаточно выраженная тенденция ( $p=0,08$ )

к более частому использованию телевидения в качестве источника информации. Возрастные предпочтения характеризуются следующим образом: все возрастные группы вплоть до 50 лет чаще используют социальные сети и мессенджеры. А респонденты возрастных групп 51-60 лет (46%) и 61-70 лет (50%) и старше 71 года чаще используют телевидение.

Контент-анализ ответов на вопрос о негативных факторах режима самоизоляции («Что именно в ситуации самоизоляции не нравится больше всего?») позволил выделить три основных источника недовольства. Это 1) это ощущение состояния «домашнего заключения (как в тюрьме)» и гиподинамии (35%); 2) переживание социальной депривации (14,5%); 3) беспокойство по поводу работы и финансов (14,6%).

Под ощущением состояния «как в домашней тюрьме» и гиподинамии респонденты имели в виду: отсутствие возможности выходить на улицу, погулять в парке или просто во дворе; отсутствие личного пространства, малоподвижный образ жизни, ограничения в передвижении для путешествий.

Под переживанием социальной деприваций имеется в виду разлука с близкими, невозможность встречаться с друзьями, общаться с близкими, вместе отдыхать и развлекаться.

Под тревогой по поводу работы, учебы и финансов имеется в виду: страх увольнения и переживание реального увольнения, растерянность отсутствием денег, отсутствие возможности работать и зарабатывать, недовольство переходом дистанционную работу в он-лайн формате, недовольство уменьшением заработной платы и ухудшением материального положения, тревога за то, что сложно контролировать рабочие процессы, много работы, а привычный рабочий процесс нарушен, страх получить плохи оценки в результате перехода на обучение в он-лайн формате.

Обращает на себя внимание малый уровень недовольства поведением окружающих (безответственностью тех, кто нарушает правила самоизоляции).

Значимых различий в восприятии негативных аспектов самоизоляции у мужчин и женщин не выявлено. Возраст респондентов также не меняет, в целом, причины негативного восприятия ситуации самоизоляции.

Контент-анализ ответов на вопрос о позитивных факторах режима самоизоляции («Что именно в ситуации самоизоляции нравится больше всего?») позволил выделить три основных источника удовлетворенности: 1) появилось время для саморазвития/для себя (22%), 2) появилась возможность отдохнуть (37,2%); 3) появилась возможность длительное время общаться с семьей - «семья рядом» (18%).

Под «саморазвитие/время для себя» имеется в виду: появилось больше времени для самообразования, повышения квалификации, больше времени побыть наедине с собой, возможность саморазвития, много времени на повышение квалификации, больше времени для медитации, можно почитать, возможность саморазвития и т.п.

Под «отдых» имеется в виду: появилась возможность выспаться, не надо тратить время на дорогу на работу/учебу и т.п.

Под «семья рядом» имеется в виду: есть возможность общаться с детьми, супруг (муж или жена) работает дома и больше времени проводит с семьей и т.д. При этом, отвечая на вопрос, изменились ли отношения с родственниками, которые находятся в режиме самоизоляции вместе с респондентами, 69,7% указали, что отношения не изменились (в этой группе респондентов 68% всех принявших участие в опросе женщин и 75% мужчин).

Умеренно выражены такая причина удовлетворенности, как есть время для домашних дел (3%).

Значимых различий в восприятии позитивных аспектов самоизоляции у мужчин и женщин не выявлено. Возраст респондентов также не меняет, в целом, причины позитивного восприятия ситуации самоизоляции.

Контент-анализ ответов на вопрос о наиболее часто переживаемых эмоциях в период самоизоляции («Какие эмоции вы испытываете наиболее часто?») позволил выделить три эмоциональных состояния: «тревожность и

раздражительность» (38% респондентов), апатия и грусть (30%) и радость (18%). При этом доказано с помощью анализа таблиц сопряженности, что женщины значимо чаще, чем мужчины, испытывают тревожность и раздражительность ( $\chi^2=6,14$  при  $p=0,0132$ ). Мужчины чаще, чем женщины, испытывают радость ( $\chi^2=3,91$  при  $p=0,0481$ ) и апатию ( $\chi^2=4,76$  при  $p=0,0291$ ).

Сравнение возрастных групп с помощью таблиц сопряженности показало, что в возрастном диапазоне от 31 до 71 года и старше максимальная частота встречаемости тревожности и раздражительности - у респондентов в возрасте 51-60, 61-70 и старше 71 года ( $p<0,05$ ) по сравнению с респондентами возраста 31-40 и 41-50 лет. Радость значимо реже ( $p<0,05$ ) встречается в группах 61-70 и старше 71 года ( $p<0,05$ ), чем в возрастных группах 16-20, 21-30, 31-40 лет. Апатия значимо реже ( $p<0,05$ ) встречается в группах 31-40, 41-50 и 61-70 лет ( $p<0,05$ ), чем в возрастных группах 16-20, 21-30 лет.

С точки зрения психолога-консультанта очень важным является информация о том, какие способы справиться с негативными эмоциями использовали люди в период самоизоляции. Количественное распределение методов приведено на рисунке 1.

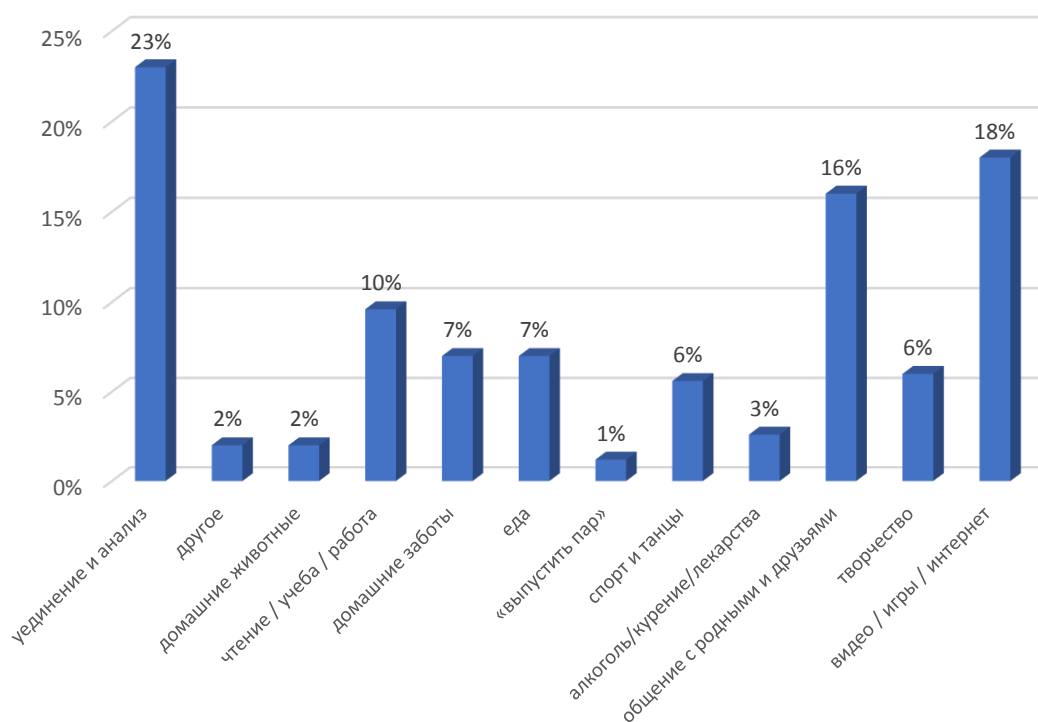


Рисунок 1. Способы совладания с негативными эмоциями в период самоизоляции



Из рисунка 1 видно, можно выделить три наиболее распространенных способа вырваться из плена негативных переживаний: 1) уединение и анализ (23%), 2) общение с родными и друзьями (16%), 3) погружение в интернет и компьютерные игры, просмотр видео (18%). Среди других способов указаны чтение/учеба/работа (10% женщин и 8% мужчин), домашние заботы (8% женщин и 4% мужчин), еда (по 7%), спорт и танцы (5% у женщин и 5% у мужчин), алкоголь, курение и лекарства (2% у женщин и 5% у мужчин), творчество (7% у женщин и 4% у мужчин). Реже в качестве способов справиться с негативными эмоциями выступали забота о домашних животных (2% у женщин и 1,5% у мужчин), поведение по типу «выпустить пар» (по 1% у мужчин и женщин).

При этом было доказано с помощью анализа таблиц сопряженности, что женщины значимо чаще, чем мужчины, в качестве способов справиться с негативными эмоциями занимаются домашними делами ( $\chi^2=7,22$  при  $p=0,0072$ ) и творчеством ( $\chi^2=7,94$  при  $p=0,0048$ ). А мужчины значимо чаще, чем женщины, в качестве способов справиться с негативными эмоциями принимают алкоголь или лекарства, курят ( $\chi^2=11,88$  при  $p=0,0006$ ) и играют в компьютерные игры, смотрят видео или зависают в интернете ( $\chi^2=17,36$  при  $p=0,00001$ ).

Сравнение возрастных групп с помощью таблиц сопряженности показало, что у респонденты в возрасте 51-60 лет реже используют уединение и анализ, чем респонденты в возрасте 21-40 лет ( $p<0,05$ ) и 61-70 лет ( $p<0,05$ ). В качестве снижения негативных эмоций респонденты в возрасте 16-20 лет чаще используют заботу (прогулки) своих домашних животных, чем респонденты в возрасте 31-40 ( $p<0,01$ ), 41-50 ( $p<0,01$ ), 61-70 ( $p<0,01$ ).

Чтение и учеба, как способ совладания с негативными переживаниями, чаще встречаются у респондентов в возрасте 41-60 лет, чем у респондентов 21-30 лет ( $p<0,05$ ).

Домашними заботами чаще всего занимаются респонденты в возрасте 61-70 лет, по сравнению с возрастом 16-50 лет ( $p<0,01$ ), при этом выявлено, что реже всего домашними делами занимаются респонденты в возрасте 21-30 лет, чем в

возрасте 31-40 ( $p < 0,05$ ), 51-60 лет ( $p < 0,05$ ), 61-70 лет ( $p < 0,01$ ) и старше 71 года ( $p < 0,05$ ).

Еду, как снижение стресса реже всего используют респонденты в возрасте 51-60 лет, чем более молодое поколение ( $p < 0,05$ ) и старшее поколение ( $p < 0,05$ ).

«Выпустить пар» (покричать, поругаться) в качестве совладания со стрессом, используют чаще респонденты в возрасте 16-20 лет ( $p < 0,01$ ) и 51-60 лет ( $p < 0,01$ ), чем в возрасте 31-50 лет.

Алкоголь для снижения стресса вообще не используют респонденты в возрасте 16-20 лет, поэтому на их фоне значимо чаще используют алкоголь респонденты в возрасте от 21 года до 60 лет ( $p < 0,05$ ).

В качестве источника снятия негативных переживаний реже всего видео/играми/интернетом пользуются респонденты в возрасте 31-40 лет, по сравнению с респондентами в возрасте 21-30 ( $p < 0,05$ ) и 51-60 лет ( $p < 0,05$ ).

При этом абсолютным рекордсменом в ответе на вопрос «Какова ваша наиболее частая деятельность в течение дня?» выступает приготовление и потребление пищи (рисунок 2).

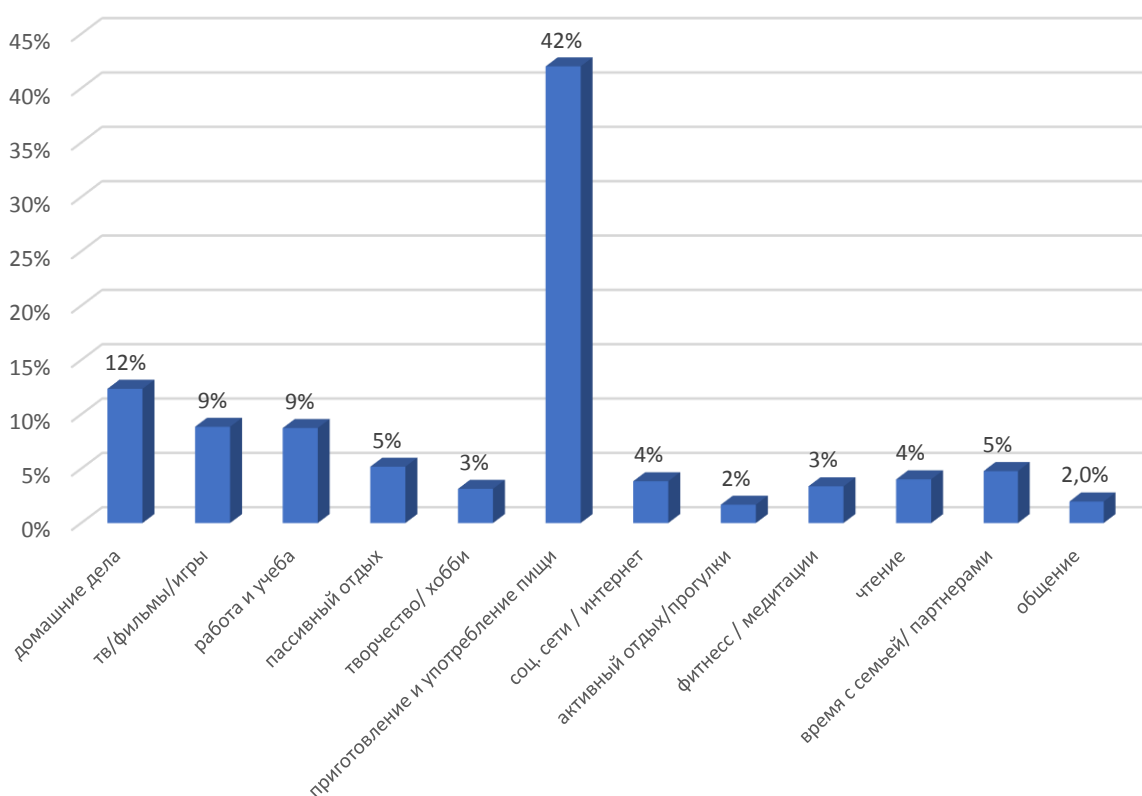


Рисунок 2. Наиболее частая деятельность в период самоизоляции

Выявлено, что чаще всего занимались приготовлением и употреблением пищи и женщины (43%), и мужчины (39%). С помощью анализа таблиц сопряженности, что женщины значимо чаще, чем мужчины, занимаются домашними делами ( $\chi^2=14,72$  при  $p=0,0001$ ). Мужчины чаще, чем женщины, смотрят тв/фильмы и играют в компьютерные игры ( $\chi^2=16,7$  при  $p=0,00001$ ), пассивный отдых ( $\chi^2=13,1$  при  $p=0,0003$ ), активный отдых и прогулки ( $\chi^2=4,14$  при  $p=0,0419$ ), чтение ( $\chi^2=4,59$  при  $p=0,0322$ ).

Пассивный отдых чаще встречался у респондентов в возрасте 16-20 лет, чем в возрасте 31-40 лет ( $p<0,01$ ). Активный отдых и прогулки чаще практиковали респонденты в возрасте старше 71 года, чем в возрасте 41-50 лет ( $p<0,05$ ). Фитнесом и медитациями чаще занимались респонденты в возрасте 16-20 лет, чем в возрасте 41-50 лет ( $p<0,05$ ).

Чтением увлекались чаще всего респонденты в возрасте 61-70 лет, по сравнению с респондентами в возрасте 21-30 лет ( $p<0,05$ ), 31-40 лет ( $p<0,01$ ), 41-50 лет ( $p<0,05$ ) и 51-60 лет ( $p<0,05$ ).

Время с семьей или партнерами чаще всего проводили респонденты в возрасте 31-40 лет, чем в возрасте 21-30 лет ( $p<0,01$ ). К тому же выявлено, что респонденты в возрасте 16-20 лет вообще старались не проводить этого времени с семьей и партнерами ( $p<0,05$ ).

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство респондентов не использовали такой важный инструмент адаптации к стрессу и управления негативными эмоциями, как физическая нагрузка, несмотря на обилие советов в СМИ и в соцсетях заняться гимнастикой ци-гун, йогой, танцами, то есть всем тем, что дает физическую активность. Основная задача физической активности – эвакуировать стресс из тела [10].

Остаются недоиспользованными горизонтальные связи – семейные, личные, профессиональные. Поддержка близких не используется в полную силу. Этот факт отражает, на наш взгляд, такую имеющую место негативную тенденцию в развитии современных городских семей, как дефицит

взаимопонимания и поддержки друг друга, выхолащивание искренности и душевного тепла из супружеского общения [11].

Важный инструмент совладания с ситуацией стресса – поиск и освоение новых форм поведения – также оказался не использованным москвичами. Пассивность людей в этом аспекте адаптации к ситуации самоизоляции объясняется, вероятно, тем, что в массовом сознании самоизоляция воспринималась как нечто «страшное, но кратковременное» – опасения внушает, но кардинальной перестройки образа жизни не требует.

Обращает на себя внимание и такой результат, как отсутствие развитых навыков саморегуляции. Привычная монотонность ежедневных действий, отсутствие творческих идей – все это рождает задачи для практического психолога: помочь клиентам развивать креативность и двигаться вперед новыми путями, чтобы использовать необычность ситуации как шанс выйти на следующий уровень личностного развития.

#### **Библиографический список:**

1. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ., общ.ред. Е.М.Крепса — М.: Прогресс, 1979. –124 с.
2. Жданов О.И. Стресс: сущность, функции, значение// Мир психологии. 2008. – №4, С. 45-54.
3. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты.–Ученые записки Казанского университета, 2008. – т. 150, кн. 3, С. 139 – 148.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. —М.: Наука, 1983. —368 с.
5. Габдреева Г.Ш. Половые различия толерантности к стрессу. // Психология психических состояний/ под ред. А.О.Прохорова – Казань: Изд-во ЦИТ, 2002. – Вып. 4. – С.400 – 410.
6. Гальперин Я. Г. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс—проблема XX века / Я. Г. Гальперин, О. И. Жданов. — М., 1997.

7. Цветкова Н.А. Консультирование семьи в трудных жизненных ситуациях. – Развитие личности, 2016. - №2, С. 157 – 178.
8. Зырянова Е.В., Цветкова Н.А. Консультативная работа с семьями в ситуации развода методом визуализации социально-психологических сетей. – Развитие личности, 2013 - № 4, С. 160 – 170.
9. Медицинская акмеология: Учеб. пособие / Т. Н. Горобец, О. И. Жданов, М. Ф. Секач, В. А. Храпик. — М.: РАГС, 2005. — 184 с.
10. Александровский, Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация: (Пограничные нервно-психические расстройства) / Ю. А. Александровский. —М.: Наука, 1976. —272 с.
11. Цветкова Н.А. Трансформация семейных ролей как ведущая тенденция современного этапа развития института семьи. - Школа будущего. – 2018. – №4. – С. 41–46.