

# ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛНАТА ИЗОЛАЦИЯ ВЪРХУ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО И ПСИХИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ НА ОБУЧАЕМИТЕ ВЪВ ВВМУ „Н.Й. ВАПЦАРОВ”

Росица Недева, Мартина Московска

*ВВМУ „Н.Й. Вапцаров”*

## IMPACT OF SOCIAL ISOLATION ON THE HEALTH AND PSYCHOLOGICAL CONDITION OF STUDENTS AT THE N. Y. VAPTSAROV NAVAL ACADEMY

Rositsa Nedeva, Martina Moskova

*N. Y. Vaptsarov Naval Academy, Varna*

### РЕЗЮМЕ

Светът се изправи пред неочаквана криза, породена от бързото разпространение на нов вирус – Covid-19. Последниците за хората и обществото още се проучват. В настоящата статия се представя изследване, проведено по време на извънредното положение с обучаеми във ВВМУ „Н.Й. Вапцаров”. Изследваните лица спазват всички наложени ограничения, продължавайки живота и обучението си в училище. Проведеното анкетно проучване показва стресовите фактори, оказващи влияние върху изследваните лица, и копинг стратегиите им за справяне в условията на структурираната военна среда.

**Ключови думи:** социална изолация, влияние, Covid-19, психично и физиологично състояние

През 2020г. светът е изправен пред ново предизвикателство – нов вирус, който дава отражение върху епидемичната обстановка и социалните взаимоотношения между хората. През декември 2019г. учените идентифицират нов коронавирус (COVID-2019), който е свързан с огнище на пневмония в Ухан, Китай, и за който се подозира, че е със зоонотичен произход. Световната здравна организация (СЗО, 2020г.) на 30 януари 2020г. определи огнището на COVID-2019 за „извънредна ситуация в областта на общественото здравеопазване от международно значение“. Учените започват да работят за изясняване

### ABSTRACT

The world is facing an unexpected crisis caused by the rapid spread of the new Covid-19 virus. The consequences for people and society are still being studied. This article presents a study conducted during the state of emergency with students at the N. Y. Vaptsarov Naval Academy. The cadets have observed all the imposed restrictions, continuing their life and education at school. The conducted survey shows the stress factors influencing the researched individuals and their coping strategies for living in the conditions of the structured military environment.

**Keywords:** social isolation, impact, Covid-19, psychological and physiological condition

характеристиките на вируса, включително преносимост, смъртност и произход. Служителите в областта на общественото здравеопазване се стремят към навременно предаване на критична информация, така че хората да могат да предприемат необходимите и подходящи предпазни мерки и правителствата да могат да планират и реагират адекватно (1).

Поради извънредната епидемична обстановка на територията на Република България, свързана с разпространението на COVID-19, страната се постави под карантина. Карантината и изолацията са добре установени методи за справяне

с инфекциозни заболявания и преди модерната епоха често са били единствените начини за предотвратяване на разпространението на болестта. Ефективността на карантината изисква не само хората в риск да бъдат изолирани, но и да спазват подходящи мерки за контрол на инфекцията. Такива мерки са носенето на маски, свеждане на физическия контакт до минимум, включително ръкостискане, прегръдки и т.н. Всичко това намери своето отражение в социалната сфера, налагайки нови правила на общуване. Онлайн комуникациите изместват все повече директния човешки контакт. Това води до промяна в социалното общуване в световен мащаб. Психологическите ефекти от масовата карантина след разпространението на COVID-19 вероятно ще бъдат значителни. Емоционалните и поведенчески реакции са свързани с психологическо състояние на тревожност. Наложената карантина и социална изолация въвеждат една нова реалност в обществото. Наблюденията показват, че трудно се спазват наложените ограничения, което е в пряка връзка с изпълняваните професионални задължения. Например лекари, фармацевти, полицаи не променят своето ежедневие, за разлика от други, където се въведе „работа от дома“. Това дава основание да се предположи, че нивото на стрес и тревожност при различните възрастови групи и професии ще има различни проявления, както и различни механизми за справяне в ситуация на криза. Пред обществото е поставен въпросът как се отразява изолацията върху психическото и физическото състояние на хората.

Обучаващите се във ВВМУ „Н.Й. Вапцаров“ курсанти попадат в групата на лицата, спазващи всички мерки на наложената карантина и пълна социална изолация. В рамките на 70 дни обучаемите не напускат района на училището и контактът им с външни лица е сведен до минимум.

В настоящата статия се представят резултатите от проведено изследване с обучаемите от ВВМУ „Н.Й. Вапцаров“, които са в наложена карантина от 08.03.2020 г. и в момента на изследването са прекарвали повече от 60 дни в изолация. Проучването е проведено с общо 129 изследвани лица на възраст между 19 и 23 години. Използвана е анонимна самооценъчна анкета, която се състои от общо 8 отворени и затворени въпроси.

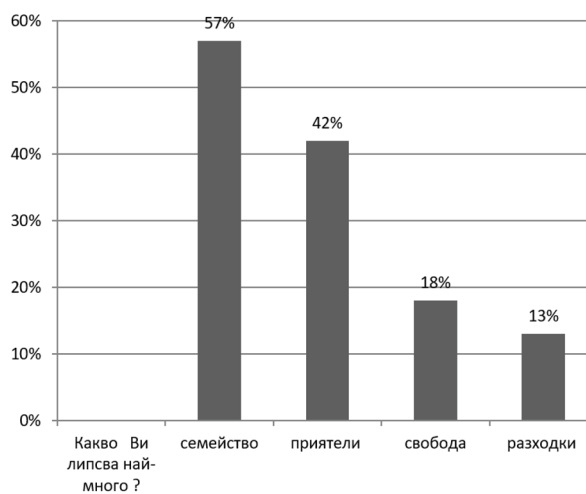
Целта на проучването е да се определи влиянието на социалната изолация върху физическото и психическото състояние на изследваните лица. За постигането на целта се постави задача да се определи влиянието на военната среда върху обучаемите, които живеят и се обучават

в училище по време на карантината, спазвайки дневен режим (непроменен по време на изолацията) и изпълнявайки служебните си задължения.

Самооценъчната анкета е насочена към оценка на психичното и физическото състояние, наличие на стресова симптоматика, както и определяне на копинг стратегиите за справяне със стреса. Също така особено ценно в анкетното проучване е извличането на информацията относно факторите с най-голяма тежест на социалната изолация. Получените резултати ще допринесат за определяне на водещите стресогенни фактори и копинги за контрол над стреса в ситуация на социална изолация. Това може да послужи за изграждане на система за развитие на психическата устойчивост на личността и обогатяване репертоара от използвани стратегии за контрол на стрес.

## ПОЛУЧЕНИ РЕЗУЛТАТИ

В анкетното проучване се постави под формата на отворен въпрос предизвикателство пред изследваните лица да определят, какво им липсва най-много по-време на изолацията. С цел определяне на тежест на факторите изследваните лица трябва да изброят не повече от три. Обобщените резултати показват, че в условия на социална изолация най-трудно се приема невъзможността за личен контакт с близките – семейство и приятели. Семейството е основен източник на тревога и подкрепа. За разлика от останалата част от обществото, където семействата по време на карантина са заедно, обучаемите се оказват разделени от най-близките си. Това е една от съществените разлики, която се откроява в проведеното проучване. Липсата на приятели, близки също оказва своето влияние. Емоционалните

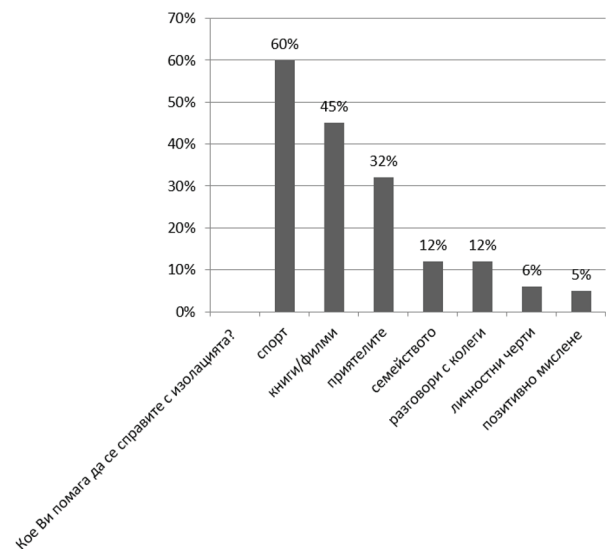


Фиг. 1. Процентно разпределение на отговорите на въпроса: „Кое Ви липсва най-много?“

връзки са поставени на изпитание. Загубата на обичайната рутина в общуването и намаленият социален и физически контакт с близки хора често са причина за неудовлетвореност и усещане за изолация от останалия свят. Едва на трето място по важност се нареждат загубата на свободата за придвижване, възможността за разходки и липсата на лично пространство. Получените резултати са представени във Фигура 1.

В условия на изолация е важно да се определят водещите стратегии за справяне със стреса, което показва както добро самопознание на изследваните лица, така и в бъдеще може да послужи за оптимизиране на програмите за развитие на личностната устойчивост и умения за справяне в критични ситуации. Въпросът, зададен към изследваните лица, изисква в свободен текст да посочат: „Кое Ви помага да се справите със социалната изолация?“ (Резултатите са представени във фигура 2). Отвореният въпрос дава възможност да не се насочват към определени отговори изследваните лица, което разширява спектъра на получените отговори. Интересно е да се отбележи, че отговорите на този въпрос отразяват спецификите на средата и нейната подкрепяща роля в ситуация на криза. Животът на обучаемите курсанти по време на наложената карантина запази своя познат ежедневен режим. Създадени са условия за спорт в училището, както и различни форми на групови занимания. Допълнително е зададен въпрос, отнасящ се до практикуването на спортни дейности и тяхната честота. По време на карантината курсантите се включват в благотворителна инициатива, изработвайки различни предмети за благотворителен търг, написват и поставят пред колеги сценична постановка и др. Запазването на ежедневните дейности и ненарушаването на дневния режим формира възприятия за сигурност и защитеност. Възможностите за спорт, както и общуването с колеги по време на изолацията подпомага ефективното справяне с психологическите ефекти на изолацията – усещане за самота и изолираност. Получените отговори на поставения въпрос: „Кое помага да се справите с изолацията?“, могат да се разделят в няколко групи: спорт, книги, разговори с приятели, разговори със семейството, подкрепа от колеги, личностни черти и позитивно мислене. Широкият диапазон разкрива повече възможности за прилагане на активни стратегии за справяне със стреса – спорт, споделяне, в сравнение с хората, които са изолирани в собствения си дом. Възможността да се общува и споделя е важна за запазване на доброто психично състоя-

ние. Анкетираните отчитат също така ролята на собствената личност и контрола на мисленето за успешното справяне със ситуацията.



Фиг. 2. Представяне на отговорите на въпроса „Кое Ви помага да се справите в условия на изолация?“

Всички изброени отговори са добре известни техники за намаляване на стреса. Спортът неслучайно е един от най-препоръчаните начини за разтоварване от медицинските специалисти. Проучванията показват, че той е много ефективен за намаляване на психическата умора, подобряване на бдителността и концентрацията и за засилване на общата познавателна функция.

Книгите и филмите също са чудесен начин за разнообразяване и забавление. Обучаемите имат осигурени книги и настолни игри, както и възможност за колективни занимания през свободното си време. Тъй като курсантите учат и живеят заедно, те имат изграден екипен дух и изградени приятелски взаимоотношения. Преминаването заедно с приятелите/колегите през този период на изолация, а не са сами вкъщи, създава усещане за подкрепа, особено важно в ситуация на криза.

В днешно време развитието на технологиите позволява онлайн комуникация с близките и семействата. Макар и далеч от родителите, разговорите с тях и подкрепата са много важни и ценни в такъв момент.

Част от анкетираните споделят, че някои техни личностни черти им помагат да се справят с изолацията. Например по-интровертните личности са склонни да се наслаждават на усамотението, затова те понасят по-лесно намалените и ограничени социални взаимодействия.

Позитивната нагласа също е от голямо значение за преживяването на труден период като този. Депресията и емоционалното изтощение са много по-малко вероятни, ако се възприема положителната страна на случващото се.

Възможностите за спорт, осигурени по време на изолацията на обучаемите, се използват активно. На поставените въпроси: „Спортувате ли?“ и „Колко често?“, се отчита, че 91% от анкетираните лица спортуват редовно. Упражняването на спортни дейности намалява нивото на стрес и това се отразява в отговорите на въпроса, фиксиращ един от най-честите симптоми на стрес – раздразнителността. Отговорите на поставения въпрос: „Забелязвате ли да сте по-раздразнителни в сравнение с преди обявяването на карантината?“, показват, че 75% от обучаемите не забелязват промяна в обичайното си поведение, свързано с проява на раздразнителност. Друг важен индикатор за емоционалното състояние е промяната в теллото. Отговорите на въпроса, свързан с промяна в теллото по време на карантината (60 дни), се разпределят по следния начин: 25% от изследваните лица са напълнели, 15% са отслабнали, а 60% не забелязват промяна в теллото си. Повече от половината анкетираните са запазили килограмите си постоянни, което е добър признак. Голяма част от отслабналите поясняват, че загубата на тегло се дължи на възможността да отделят повече време за спорт през периода на карантината. Поддържането на здравословен начин на живот, подкрепата на колегите и средата подпомагат обучаемите в справянето им в ситуация на социална изолация.

### ИЗВОДИ

Хората под карантината е много вероятно да проявят широк спектър от симптоми на психологически стрес и стресово разстройство, проявяващи се като лошо настроение, безсъние, тревожност, гняв, раздразнителност, емоционално изтощение и дори депресия. В допълнение към несигурността и стреса от глобалната епидемия, социалната изолация, наложена от въведената карантината, оказва влияние и върху физическото и психическо състояние на личността. Изолацията влияе върху възприятието и създава усещане за загуба на контрол над ситуацията. От тази гледна точка запазването на рутинните дейности и обичайния начин на живот преди карантината е ключово за поддържане на добрия тонус.

Според получените резултати изследваните лица понасят много добре карантинния режим, нивата на стрес и тревожност са ниски. Благо-

приятстващи фактори са добре структурираната среда, условията за колективен спорт, позитивните взаимоотношения между обучаемите курсанти в училището и адаптирания учебен процес. Военната среда създава и поддържа ясен, структуриран дневен режим на живот и дейност на курсантите, което оказва положително въздействие върху нивото на напрежение и стрес. Формираният опит през адаптивния период, през който преминават всички новопостъпили курсанти, включващ задължителна 40-дневна изолация от външния свят и ограничаване на социалните контакти, допринася за успешното и адекватно справяне в периода на карантината. Социалната функция на военната среда, а именно социалната подкрепа си проличава напълно в ситуация на криза, наличието на правила и структура формират усещане за сигурност и стабилност. Сплотеността, взаимната подкрепа и създадените приятелски взаимоотношения, формирани под влияние на военната среда, подпомагат устойчивостта и справянето на личността в условия на карантината.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure, 2020 *Health Psychology*, 39(5), 355-357. Online: <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875>
2. Иванов, Павлова, Живот с притеснение и тревожност в условията на глобална несигурност онлайн ресурс URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

#### Адрес за кореспонденция:

К-н д-р Росица Недева  
ВВМУ „Н.Й. Вапцаров  
ул. „Васил Друмев“ 73  
Варна 9002  
e-mail: [rmladenova@mail.bg](mailto:rmladenova@mail.bg)