

**В. К. Любимова**

**К. В. Тихонова**

*Уральский федеральный университет, Екатеринбург*

## **Влияние режимов ограничений на психическое здоровье пожилых людей и использование Интернета как адаптивного ресурса**

Рассматривается феномен отстраненности пожилых людей от онлайн-среды в период пандемии COVID-19. В качестве возрастной группы представлены люди в возрасте старше 65 лет как наиболее уязвимые в плане риска ухудшения психического и физического здоровья по данным ВОЗ. Акцент сделан на необходимости онлайн-адаптации представленной возрастной категории.

*Ключевые слова:* пожилые люди, онлайн-адаптация, социальная исключенность

**V. K. Lubimova**

**K. V. Tihonova**

*Ural Federal University, Yekaterinburg*

## **The impact of the pandemic on the mental health**

The article examines the phenomenon of the withdrawal of older people from the online environment during the COVID-19 pandemic. People over the age of 65 are presented as the most vulnerable to the risks of worsening mental and physical health according to the WHO. The emphasis is on the need for online adaptation of the presented age category.

*Keywords:* older people, online adaptation, social exclusion

В период пандемии COVID-19 наиболее уязвимой группой становятся пожилые люди. По словам специалистов Минздрава и РАН, иммунная система людей старше 65 лет ослаблена, в связи с чем они наиболее подвержены тяжелому течению болезни. Кроме того, для

этого возраста характерно наличие сопутствующих хронических заболеваний, что осложняет процесс лечения и повышает риски летального исхода. В данном контексте забота о психическом и физическом здоровье пожилых людей занимает важную роль.

С одной стороны, необходимо социальное дистанцирование, позволяющее минимизировать риски заражения и распространения вирусной инфекции, с другой стороны — это дистанцирование может привести к ухудшению физического и ментального состояния человека, ослаблению взаимодействий между ним и обществом, так как в ежедневных практиках пожилых людей превалирует межличностное общение в офлайн-формате. С учетом повсеместного перехода компаний на работу в дистанционном режиме, это может усложнить адаптацию к изменениям и повлечь за собой экономические потери, а также создать ощущение «попадания в ловушку», когда деятельность пожилых людей либо ограничивается, либо заставляет их чувствовать себя некомпетентными. В рамках социологии старения модель уменьшения обязательств утверждает: ослабление взаимодействий между пожилыми людьми и обществом освобождает их от давления социальных институтов и соблюдения социальных норм, что облегчает переход от жизни к смерти [1, с. 74–75]. Тем не менее, такой резкий разрыв и переход от активной деятельности к бездействию не может положительно сказаться на ментальном и физическом здоровье. Далее мы подробнее рассмотрим влияние режимов ограничений на психическое здоровье пожилых людей и то, как использование Интернета как адаптивного ресурса может помочь им в период пандемии.

В большинстве случаев коммуникация пожилых людей сосредоточена в офлайн-пространстве и в меньшей степени привязана к интернет-среде. Это отражается в исследовании, проведенном ВЦИОМ в 2017 г.: 71 % опрошенных пенсионеров ответили, что ничего не изменится в их жизни, если не будет Интернета, что иллюстрирует отсутствие активной включенности пожилых в интернет-среду, в отличие от молодежи и людей среднего возраста [2]. Для пожилых людей это дополнительно осложняется освоением новых навыков и дезориентацией в интернет-пространстве. Согласно концепции социально-психологической непрерывности

Р. Эчли, от возраста к возрасту люди пытаются поддерживать непрерывность своего образа жизни, действий и отношений [1, с. 75]. Несомненно, при таком разрыве привычной деятельности представители всех возрастных категорий испытывают стресс и чувство тревоги, но люди старшего возраста наиболее восприимчивы к таким изменениям.

Меры поддержания социальной дистанции в целом ограничивают взаимодействие пожилых людей с социальными работниками и близкими, что может привести к усилению чувства одиночества и тревоги в дополнение к общему чувству неуверенности и страха из-за пандемии. Следовательно, для активного взаимодействия пожилых людей с внешним миром необходимы онлайн-адаптация и онлайн-социализация. Для этого необходимо наличие материальных ресурсов адаптации к информационной среде — мобильных и стационарных интернет-устройств. А главное, повышение компьютерной грамотности через агентов онлайн-социализации — семьи, волонтеров, социальных работников посредством личного обучения и/или предоставления платформы на образовательные курсы [3]. Также важным фактором онлайн-адаптации является повышение уровня значимости онлайн-грамотности у пожилых людей. Окружающие должны показать им, что активное применение интернет-технологий рассматривается в условиях пандемии не как отказ от взаимодействия с ними, а как возможность (в данном случае необходимость) дистанционного взаимодействия, а также повышения уровня материальной и эмоциональной защищенности в интернет-пространстве и минимизации рисков мошенничества.

Несомненно, ситуация ухудшения психологического состояния индивидов с возрастом существовала и до введения режимов ограничений, но в данный период она заставляет специалистов проявлять к этому более пристальное внимание. Включение пожилых людей в интернет-пространство не сможет полностью сгладить негативные аспекты, которые повлекла за собой пандемия, однако внесет существенные изменения в жизнь старшего поколения. Благодаря этому в жизни пожилых людей появляются новые практики, преобразуется их потребительское поведение (увеличиваются быст-

рота и удобство выбора товара по оптимальной цене), расширяются социальные связи, происходит компенсация одиночества и нехватки общения, а также изменяется форма мышления [4, с. 674].

### **Библиографические ссылки**

1. *Сергеева О. В.* Социология старения и возрастного неравенства (обзор западных концепций) // Logos et Praxis. 2012. № 2. С. 74–78.

2. А если без Интернета?! : пресс-вып. ВЦИОМ. № 3346. 2017. 07.04 // ВЦИОМ : [сайт]. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116148> (дата обращения: 21.10.2020).

3. *Корнилова М. В.* Интернет как адаптационный ресурс пожилых пользователей // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер.: Социология. Политология. 2018. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-kak-adaptatsionnyy-resurs-pozhilyh-polzovateley> (дата обращения: 30.10.2020).

4. *Арстангалиева З. Ж., Чернышкова Е. В., Андриянов С. В.* Здоровье-сбережение пожилых людей как проблема социологии медицины (обзор) // Саратов. науч.-мед. журн. 2014. № 4. С. 670–673.

УДК 94410

**К. В. Майоров**

*Уральский федеральный университет, Екатеринбург*

### **Дарьенская авантюра: как эпидемия убила шотландскую мечту**

Работа посвящена трагическим событиям Дарьенской катастрофы. Рассматривается влияние болезней на судьбу колонистов. Поднимается проблема влияния Дарьенской авантюры на заключение унии 1707 г.

*Ключевые слова:* Дарьен, колонизация, парламент Шотландии, парламент Англии