

**Меренков Анатолий Васильевич**

доктор философских наук, профессор,  
заведующий кафедрой прикладной социологии  
Уральского федерального университета  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

## ТРАНСФОРМАЦИЯ ТЕЛЕСНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ [1]

---

### Аннотация:

На материалах эмпирического исследования, проведенного в мае 2020 года среди студентов Уральского федерального университета и Уральского горного университета (г. Екатеринбург), анализируются изменения в психическом и физическом здоровье студенческой молодежи, возникшие в период пребывания на самоизоляции, вызванной пандемией. Опрошено 920 человек в возрасте от 18 до 24 лет, обучающихся на бакалавриате и в магистратуре. Проведено 10 глубинных интервью с молодыми людьми, оказавшимися на самоизоляции. Выявлены основные трансформации телесности респондентов, возникшие в результате кардинальной смены образа жизни, перехода на дистанционное образование. Большинство респондентов отметили возрастание раздражения, страха, депрессивного состояния, ослабления физических сил. Раскрываются методы конструирования здорового тела, используемые студентами разного пола в условиях самоизоляции. Молодые люди стали тратить в два раза больше времени на зарядку, заниматься доступными в условиях карантина видами спорта, пытаются регулировать свои психические реакции, подавляя негативные эмоции.

### Ключевые слова:

телесность, трансформация телесности, психическое здоровье, физическое здоровье, пандемия, самоизоляция, дистанционное образование, конструирование здорового тела.

---

**Merenkov Anatoly Vasilyevich**

D.Phil., Professor,  
Head of the Applied Sociology Department,  
Ural Federal University

## TRANSFORMATION OF THE CORPORALITY OF UNIVERSITY STUDENTS [1]

---

### Summary:

Based on the materials of an empirical study conducted in May 2020 among students of the Ural Federal University, Ural mining University (Yekaterinburg), changes in the mental and physical health of students that occurred under lockdown caused by the pandemic are analyzed. 920 people aged 18–24 who are studying for bachelor's and master's degrees were interviewed, 10 in-depth interviews were conducted. The main transformations of the respondents' corporality that occurred as a result of a radical change in their lifestyle and the transition to online education are revealed. The majority of respondents noted an increase of irritation, fear, depression, and physical weakness. The methods of constructing a healthy body used by students of different sexes during lockdown are revealed. Young people began to spend twice as much time on exercise, engage in sports available under quarantine, and try to regulate their mental reactions by suppressing negative emotions.

### Keywords:

corporality, transformation of corporality, mental health, physical health, pandemic, lockdown, online education, construction of a healthy body.

---

### Введение

В начале 2020 года весь мир впервые оказался в качественно новой ситуации, когда сотни миллионов людей вынуждены были отказаться от традиционных, существовавших во все времена непосредственных связей с родственниками, коллегами по работе, соседями. Властями были введены небывалые ограничения на посещение магазинов, закрылись театры, концертные залы, музеи, кафе, рестораны, многие предприятия, организации. Прекратились перевозки пассажиров как внутри страны, так и между государствами. У людей возник страх тотальной опасности болезни, которая может быть получена от любого человека, являющегося потенциальным разносчиком новой формы вируса, получившего название COVID-19. Прежние пандемии не вели к такому всеобщему ограничению взаимодействия между людьми, которое применили почти во всех странах мира.

Впервые в истории произошло то, что можно назвать *разрывом социальности человека*, который по своей природе является существом, постоянно нуждающимся в непосредственных контактах с другими людьми. Он не может психически чувствовать себя нормально, не имея возможности свободно общаться в трудовой, бытовой деятельности, ощущать физическую близость другого человека. Мы наследовали от животных эту потребность и всегда могли ее реализовать на протяжении всей истории человечества. При пандемии осталась лишь возможность опосредованного взаимодействия с родственниками, друзьями по телефону, скайпу, с коллегами по работе, начальством с помощью специальных программ дистанционного общения.

Многие страны оказались в сложной ситуации выбора: спасти жизни граждан, жесткими методами ограничивая на неопределенный период времени контакты с неизвестными носителями страшной болезни, что приведет не только к сильным экономическим потерям, но и негативно скажется на психическом и физическом состоянии населения, либо понадеяться на то, что многие люди самостоятельно справятся с неожиданной опасностью. Подавляющее большинство государств ввели ограничения на взаимодействия людей в общественных местах, на производстве, в учебных заведениях с разной степенью строгости. При этом осознается, что вынужденная самоизоляция потребует перестройки работы всего организма в процессе адаптации к новым условиям функционирования.

В связи с этим актуальной проблемой становится изучение трансформации телесности человека, оказавшегося в состоянии резкого перехода от привычных форм проявления психической и физической активности к новой, необычной. Студенты, как и учащиеся школ, не прекратили учебную деятельность. Они должны были за короткое время освоить программы дистанционного получения знаний на лекциях, семинарах, проводимых в форме видеоконференций, самостоятельно изучая большой объем специальной литературы. Возникла необходимость перестройки молодого организма на более активную умственную деятельность в условиях невозможности традиционно взаимодействовать с однокурсниками, преподавателями. Это вызвало определенные изменения в психических и физических характеристиках телесности студентов, которые стали предметом нашего социологического исследования.

### **Методология и методы**

Методологической базой стали публикации, в которых выявляется влияние страхов, тревог на состояние здоровья человека [2]. Показано, что молодежь в большей степени по сравнению с другими группами переживает страх за свое здоровье в ситуации резкой смены образа жизни, неопределенности будущего [3].

Исследования в странах, где распространялся в прежние годы грипп H1N1, в частности в Гонконге [4], показали, что при вынужденном отказе человека от традиционного поведения, обеспечивающего физическое самосохранение, возникают значительные психологические проблемы. Выявлено, что в период распространения лихорадки Эбола в Сьерра-Леоне вырос уровень тревожности населения [5]. Исследования, проведенные в Китае в феврале–марте 2020 года во время заболевания COVID-19, показали существенные изменения в формах коммуникации людей (в частности, врачей) в условиях увеличения рисков заражения этим вирусом [6]. Происходят трансформации телесности человека, выражающиеся в попытке формирования такого психического и физического состояния организма, которое снижает вероятность заболевания новой болезнью как самого индивида, так и окружающих людей. Эти процессы анализируются в работах ряда социологов [7].

В мае 2020 года нами было проведено социологическое исследование, направленное на изучение влияния самоизоляции в условиях пандемии на трансформацию психического и физического состояния студенческой молодежи. Методом анкетирования опрошено 920 человек, обучающихся в Уральском федеральном университете и Уральском горном университете г. Екатеринбурга. Среди респондентов 62 % женщин, 38 % мужчин в возрасте 18–24 лет. Методом глубинного интервью опрошено 10 студентов бакалавриата и магистратуры.

### **Результаты исследования**

Опрос показал, что пребывание на вынужденной самоизоляции в течение первого месяца – апреля – вызвало изменения в психическом, эмоциональном состоянии у 87 % опрошенных. При этом 41 % фиксировали существенные изменения, а 45 % – незначительные. Больше всего их заметили представители женского пола – 94 %. Причиной вероятнее всего является более высокая коммуникабельность женщин, установка на постоянное непосредственное общение с друзьями, сокурсниками. Респонденты отметили следующие негативные трансформации психического состояния: 34 % фиксируют появление немотивированного раздражения, 28 % – стресса. *«Ухудшилось настроение, возникли проблемы с режимом дня, сном, вызванные умственной нагрузкой, нагнетанием страха, связанного с коронавирусом, появлением каких-то непонятных запертов и режимов»* (жен., 18 лет). *«Меньше общаешься с людьми и порой становишься асоциальным... Нередко в голову приходит желание сделать то, что в обычной жизни никогда бы не сделал»* (муж., 21 год).

То, что прежде студенты воспринимали спокойно, в условиях постоянного взаимодействия с одними и теми же людьми в замкнутом пространстве квартиры, комнаты общежития вызывает неожиданно для них самих недовольство, переходящее в ряде ситуаций в гнев. Причиной, во-первых, является трудно подавляемый природный страх получить опасный вирус от людей, с которыми периодически общаешься, выходя на улицу, посещая магазины – они могут быть невольными распространителями нового заболевания. В той или иной степени боятся заразиться

COVID-19 более 60 % респондентов. Из них 15 % очень этого опасаются. Страх парализует волю в борьбе за самосохранение, снижает иммунитет организма.

Во-вторых, длительное нахождение в замкнутом пространстве у большинства людей вызывает сильнейшую негативную реакцию из-за отсутствия возможности получения новых впечатлений, потери свободы привычного передвижения.

В-третьих, одной из причин ухудшения психического и физического состояния студентов является резкий переход от традиционной формы обучения к дистанционной. Им потребовалось буквально за несколько дней отказаться от сложившихся годами стереотипов посещения лекций, работы в группе на семинарах, непосредственных контактов с преподавателями на консультациях. Нужно было за короткое время освоить новые программы получения знаний в онлайн-режиме. Преподаватели, стремясь компенсировать то, что не могут дать студентам на лекциях, резко увеличили объем заданий для самостоятельного освоения учебного материала. Более 80 % респондентов отметили, что стало труднее учиться. Негативными последствиями дистанционного обучения во время карантина 69 % назвали рост объема письменных работ; 52 % – отсутствие непосредственного общения с преподавателями; 33 % – с одногруппниками; 32 % – снижение мотивации к учебе.

Разрыв традиционных социальных связей закономерно ведет к ухудшению не только психического состояния организма, но и физического. 81 % фиксируют изменения в его функционировании, отмечают их как значительные 35 %, среди женщин таких на 11 % больше, чем среди мужчин. *«Немного пополнила, чувствую тяжесть в теле, так как не хватает физической активности. Спортзалы закрыты»* (жен., 20 лет). *«Стала иногда болеть голова, мышечная масса сократилась»* (муж., 21 год).

Молодые люди чаще стали ощущать вялость и слабость в теле – 55 %, усилились прежние болезни у 10 %. У 8 % появились проблемы со здоровьем, вызванные остеохондрозом и снижением зрения в результате постоянной работы за компьютером при дистанционном обучении. Это произошло только после первого месяца изоляции, а во многих регионах она продолжилась до середины июня.

Такие негативные трансформации молодого тела во время пребывания на самоизоляции побуждают искать способы восстановления жизненных сил. 97 % опрошенных отмечают, что они стали тратить в два раза больше времени на зарядку, заниматься доступными видами спорта. Пытаются регулировать свои психические реакции, подавляя негативные эмоции, 69 %. *«Слушаю любимую музыку, читаю книги, смотрю интересные фильмы о прежней жизни, занимаюсь спортом»* (жен., 19 лет). *«В данный момент я занимаюсь спортом дома и изредка на улице: отжимания, подтягивания, бег. Пришлось отказаться от силовых упражнений с железом»* (муж., 19 лет).

Оказавшись впервые в ситуации вынужденного отказа от привычных форм психической и физической активности, молодые люди, ощущая изменения в своем теле, используют в первую очередь разные методы восстановления мышечной массы, подвижности суставов. Появляются положительные чувственно-эмоциональные переживания, способствующие преодолению стрессовых состояний. Любимые виды искусства также стали лекарством для восстановления положительных переживаний.

### **Заключение**

Исследование показало, что неожиданный переход телесности молодых людей от активных форм функционирования к пассивным в новом состоянии привел к значительному ухудшению здоровья. Возникла проблема: либо самому заняться его сохранением, либо ждать, когда появится возможность вновь посещать фитнес-центры, спортивные клубы. Многие выбрали вариант самовосстановления, мобилизуя волю, терпение для того, чтобы заняться ежедневным восстановлением жизненных сил организма. Тем, кто не стал заботиться о себе, надеясь на то, что тело само вернется к прежнему состоянию после окончания карантина, вероятнее всего потребуется значительное время для преодоления негативных последствий пребывания на самоизоляции.

### **Ссылки и примечания:**

1. Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (проект № 18-011-00150/20).
2. Шубкин В.Н., Иванова В.А. Страхи и тревоги россиян. СПб., 2004. 216 с.; Немировский В.Г., Немировская А.В., Булатова Т.А. Страх как фактор социокультурных деформаций жизненного мира россиян // Вестник Института социологии. 2018. № 24. С. 95–114.
3. Троцук И.В., Нарбут Н. Репертуар страхов российского студента: по материалам эмпирического проекта // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2013. № 4. С. 66–78; Шаповалова В.С. Роль базисных убеждений в интенсивности проявления студенческих страхов // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2015. Т. 1. Выпуск № 2. С. 35–41.

4. Cowling B.J., Ng D.M.W., Ip D.K.M., Liao Q., Lam W.W.T., Wu J.T., Lau J.T.F., Griffiths S.M., Fielding R.. Community psychological and behavioral responses through the first wave of the 2009 influenza A(H1N1) pandemic in Hong Kong // *The Journal of Infectious Diseases*. 2010. Vol. 202, pp. 867–876. <https://doi.org/10.1086/655811>; Taha S., Matheson K., Cronin T., Anisman H. Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: the case of the 2009 H1N1 pandemic // *British Journal of Health Psychology*. 2014. Vol. 19, pp. 592–605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>.
5. Kamara S., Walder A., Duncan J., Kabbedijk A., Hughes P., Muana A. Mental health care during the Ebola virus disease outbreak in Sierra Leone // *Bull World Health Organ*. 2017. Vol. 95, pp. 842–847. DOI: 10.2471/BLT.16.190470.
6. Yang Y., Li W., Zhang Q., Zhang L., Cheung T., Xiang Y. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak // *Lancet Psychiatry*. 2020. Vol. 7, p. 19. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30079-1; Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C. S., Ho R.C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020. Vol. 17, p. 17–29. DOI: 10.3390/ijerph17051729.
7. Turner B.S. *The Body and Society: Explorations in Social Theory*. Third Edition. London, 2008. 296 p.; Литвинова Т.А. Тело и телесность: содержание понятий и основные подходы к изучению // *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Философия*. 2012. № 4. С. 204–213; Романовский Н.В. Тело человека – новые горизонты социального познания // *Социологические исследования*. 2006. № 4. С. 16–25.

Редактор, переводчик: Невзорова Наталья Викторовна