

**Немеш Аліна Василівна,**

здобувач вищої освіти факультету  
підготовки фахівців для органів досудового  
розслідування Дніпропетровського  
державного університету внутрішніх справ

**Науковий керівник:**

**Шинкаренко Інна Олександрівна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри гуманітарних дисциплін  
та психології поліцейської діяльності  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ ПРИ ПАНДЕМІЇ**

**Анотація.** Метою даного дослідження є вивчення питання психологічної допомоги для людини під час самоізоляції та викласти основні способи як впоратися зі своїм психологічним станом, не піддатися загальній паніці та як допомогти собі в такий не простий час.

**Актуальність** даної теми полягає в тому, що пандемія коронавірусу, яка накрила країну і світ, оголошений режим самоізоляції стрімко змінили наш звичний спосіб життя, не дивно, що багато людей зараз відчувають психологічний тиск. Тому дослідження питання психологічного стану під час самоізоляції є важливим аспектом запобігання негативних наслідків після виходу з карантину людини в соціум.

**Ключові слова:** психологічний стан, самоізоляція, пандемія, правова допомога, соціум.

**Виклад основного матеріалу.** Під час перших звісток ведення карантину у зв'язку з поширенням COVID-19 ми спостерігаємо те, що коли ми виходимо із зони комфорту та зустрічаємось з невідомим, з'являється страх та нестабільний психологічний та емоційний стан. Через запровадженого режиму самоізоляції багато хто змушений зараз перебувати вдома, в замкнутому просторі, змінивши свій звичний спосіб життя. Природно, це викликає у людей стресовий стан. [3]

Привід для стресу у всіх один - коронавірус і вимушена самоізоляція. Але причини стресу можуть бути різні у різних людей. У когось ситуація з самоізоляції викликає стрес від того, що він знаходиться в замкнутому просторі, не може вийти погуляти, зустрітися з друзями, сходити в кіно або кафе, змушений обмежувати себе і відмовлятися від звичних справ. Хтось страждає від того, що змушений працювати або навчатися вдома. Хтось і зовсім

втрата роботи або на час відправлений у неоплачувану відпустку і втратив гроші на прожиття і не знає, як далі жити, і страх перед майбутнім створює панічні настрої. Хтось, надивившись і наслухавшись новин і негативних прогнозів з ЗМІ сильно переживає за своє здоров'я, здоров'я своїх близьких і не може впоратися з цією тривогою., отже психологічних проблем може бути багато. [3]

В будь-якій ситуації можна знайти як плюси так і мінуси, тому для початку розглянемо переваги самоізоляції.

Більшість людей знайшли позитив у самоізоляції: можливість провести час з родиною та собою, виконати всі заплановані домашні справи, більше години для читання, спорту та саморозвитку. Люди сповільнили шалений темп життя. Багато сімей об'єдналися та зміцнили свої сімейні зв'язки завдяки турботі та любові.[1]

Все це позитивно впливає на психологічний стан людини, оскільки задовольняється багато основних потреб. Люди почали більше слухати себе, свої думки та емоції. Ця чутливість має багато переваг. Це дало змогу перейти з автоматичного режиму на режим автопілота, який так довго був у буденному житті. Ми сподіваємось, що ця чутливість до себе залишиться звичною., тому переваги очевидні.

#### Недоліки самоізоляції

Поряд із виявленими перевагами, карантин та самоізоляція, на жаль, мали значний негативний вплив на психологічний стан людини. Психологічна реакція на стресові події закономірна. Перші наслідки будуть у процесі виходу з карантину. Вчені прогнозують, що довгострокові наслідки триватимуть кілька років. Ці ефекти включають симптоми посттравматичного стресового розладу, тривоги, розгубленості та гніву, підвищений ризик депресії, дратівливості, безсоння та емоційного виснаження. [1]

Коли ми звикнемо до карантинних умов, нас чекає наступний етап - повернення до звичного життя. Ізоляція та відсутність контакту з іншими людьми можуть вплинути на навички спілкування людини. Цей вплив дуже індивідуальний і залежить від самооцінки, минулих соціальних фобій або труднощів у спілкуванні. Якщо проблеми виникли раніше, існує ризик утрудненого спілкування в перший період після відновлення звичного життя. Якщо у людини не було проблем зі спілкуванням, дуже ймовірно, що навіть якщо є невеликий дискомфорт, він пройде через кілька днів.

Як не піддаватися паніці, не впадати в депресію і справлятися з апатією в період карантину?

По-перше, вести звичний спосіб життя, наскільки це можливо. Якщо ви працюєте віддалено або вчитеся дистанційно - організувати свій робочий час, дотримуватися виробленого графіка занять. Важливо пам'ятати, що порядок і система - головний протистресовий фактор. Це може починатися з дрібниць - розпорядку і режиму дня: встати, вмитися, зачесатися, особиста гігієна, зарядка, одяг, сніданок, робота / заняття, відпочинок, спілкування - все по

порядку, починаючи з елементарних справ і переходячи до більш складним. Дуже важливо усвідомлювати, що час проходить продуктивно - що кожен день ви робите щось значуще. [2]

Отже, розглянувши дане питання можна дійти висновку, що самоізоляція – це час, коли з'являються нові можливості для самоосвіти, творчості, спорту, можна навчитися чомусь новому, нарешті зайнятися своїм хобі, і тим, на що завжди бракувало часу. Потрібно вірити, що кожен день в самоізоляції - наближає нас до закінчення карантину.

Дуже важливо при цьому підтримувати оптимістичний настрій, віру в себе. Кожній людині потрібно усвідомити свої зовнішні та внутрішні ресурси: свій досвід подолання важких життєвих ситуацій, свої сильні сторони, свої здібності, згадати свої успіхи і досягнення, ніж ви пишаєтеся у собі, подумати про людей, які можуть надати вам підтримку і про людей, яким ви можете допомогти.

Навіть в такій непростій ситуації, в якій ми зараз знаходимося, ми можемо допомогти собі, взявши під контроль свої емоції і навчившись керувати своїм емоційним станом.

#### **Список використаних джерел:**

- 1.URL: <https://www.the-village.com.ua/village/city/asking-question/297149-tilki-bez-rizkih-ruhiv-chogo-mi-navchilisya-pid-chas-karantinu-ta-yak-z-nogo-vihoditi> (Дата звернення 08.05.2021)
2. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/city/asking-question/297149-tilki-bez-rizkih-ruhiv-chogo-mi-navchilisya-pid-chas-karantinu-ta-yak-z-nogo-vihoditi> (Дата звернення 08.05.2021)
3. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/12918/1/Дипломна\\_робота\\_КІН.\\_10.\\_06.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/12918/1/Дипломна_робота_КІН._10._06.pdf) (Дата звернення 08.05.2021)

**Непіпенко Людмила Павлівна,**  
кандидат історичних наук, доцент,  
доцент кафедри  
соціально-гуманітарних дисциплін  
Національної академії  
Національної гвардії України

### **ПОЛІТИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО- ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Сучасні світові соціокультурні реалії, тенденції переходу від техногенної до антропогенної цивілізації, зміна парадигмальної архітектоніки розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до військово-професійної