

**Петухова Ірина Олексіївна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Університету державної фіскальної служби України

## **Психологічні наслідки карантину**

Україна увійшла у пандемію, зумовлену вірусом Covid 19, запровадивши карантин із 13 березня 2020 року. Починаючи із 6 квітня карантин набув порівняно жорстких мір і на державному рівні максимально обмежив міграцію населення в цілому і особистості зокрема. Коло «соціального впливу» особистості значно звузилося, стало обмеженим родинним колом. Тотальна інформатизація, зниження рухової активності, невизначеність терміну карантину, новизна ситуації, що полягала в тому, що 8-годинний робочий день, який раніше був чітко спланований і зрозумілий став 8-годинним днем у колі сім'ї із обмеженим простором і невмінням людей так довго знаходитися поряд один із одним стали причиною фрустрації особистості, родини, країни, до якої нам усім треба було адаптуватися. На невизначений термін ми отримали: вільний час, родину, власне помешкання; позбулися можливості вільного пересування, звичного ритму життя; у нас залишилися професійні та сімейні зобов'язання, комунікація і мережева соціальна активність.

Умови карантину позначилися на системі цінностей особистості: якщо раніше неможливо було себе уявити поза шаленим ритмом життя, тепер «звичне» життя стало ніби «поставленим на паузу» і на перший план виступили уже не стільки соціальні/суспільні, групові, скільки: індивідуальні, морально-духовні, пізнавальні, предметно-перетворювальні (творчі, естетичні, наукові тощо) цінності.

Діагностичне дослідження, організоване серед здобувачів вищої освіти денної форми навчання УДФСУ за спеціальністю «Психологія» (за основу було взято короткий опитувальник якості життя «WHOQOL») [1] продемонструвало, що *фізичне і психічне здоров'я* досліджуваних було оцінено у більшості випадків задовільно, окрім пунктів «фінансовий фактор»: тут 70% респондентів відчували на собі нестачу грошей для забезпечення звичних потреб, «працевдатність»: у (60%) вона характеризувалася як знижена, «погіршення сну» (у 70%) і міжособистісних відносин (60%). Негативні переживання, поганий настрій, відчай, тривога, депресія зустрічалися у різній мірі в усіх 100% опитаних.

Як бачимо, серед усіх показників найбільшої актуальності набула корекція психоемоційного стану. Оскільки однією із причин негативних емоційних переживань стала надмірна інформатизація, у рази збільшена

кількість вільного часу, який раніше був організований і чітко спланований, для зниження тривоги, на наш погляд, варто якісно розпланувати той час, який раніше відводився на навчання, роботу тощо. Розуміння того, чим буде наповнений наступний день значно знижує рівень особистісної тривоги.

Оскільки емоційний стан завжди пов'язаний із диханням (чим спокійнішим є дихання, тим спокійніші емоції), варто взяти за правило систематичне застосування дихальних практик: «Дихання за квадратом», «Дихання із когнітивним навантаженням», «Дихання по системі О. Стрельнікової». Розглянемо дані техніки більш докладно.

«Дихання за квадратом» передбачає повільний вдих, рахуючи про себе до чотирьох, паузу на чотири рахунки, видих на чотири рахунки, наступну паузу також на чотири рахунки. Дихання за цією схемою буде ефективним за умови тривалості у 2-3 хвилини щоденно).

«Дихання із когнітивним навантаженням» містить протяжний вдих – видих і певне розумове навантаження, наприклад зворотний рахунок, або ж числа кратні трьом, або слова на певний звук тощо.

«Дихання за системою О. Стрельнікової» складається із нескладних динамічних вправ, регулярне виконання яких забезпечує покращення нервово-психічного стану особистості.

Оскільки емоційний стан тісно корелюється із тілом, для зменшення тілесних «зажимів», м'язового «панциру» пропонуємо застосовувати: практики саморегуляції Пітера Левіна [2] та методику «Ключ» Хасая Алієва [3].

Розуміючи, що у подальшому світ уцілому і кожен із нас зокрема не застрахований від подібних ситуацій більшість знайшла нові можливості для розвитку власного потенціалу, визначила зони найближчого розвитку для того, аби не зануритися в негативні емоції, які супроводжували нас на початку карантину, а набути необхідних умінь, зробити важливі висновки, прийняти пережиту ситуацію як цінний досвід.

#### Література:

1. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF) [https://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/ru/](https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/ru/) [заголовок з екрану]
2. Практики саморегуляции при посттравматическом расстройстве <https://psychologyjournal.ru/public/praktiki-samoregulyatsii-pri-posttravmaticheskom-rasstroystve/> [заголовок з екрану]
3. Ключ Хасая Алієва <https://www.youtube.com/watch?v=YoxVdS8Z-Rc> [заголовок з екрану]