

**О.А. Чиханцова**  
*кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник*  
*лабораторії психології особистості Інституту психології імені Г.С. Костюка*  
*НАПН України,*  
*e-mail: [chyhantsova@gmail.com](mailto:chyhantsova@gmail.com)*

## **САМОІЗОЛЯЦІЯ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Самоізоляція через карантин в Україні, пов'язана з коронавірусною інфекцією, призвела до різких змін життєдіяльності кожної людини. Із метою уникнення зараження, було прийняте рішення лишатися українцям, по можливості, на самоізоляції та лишати домівки у крайньому випадку за потребою. Тобто, всі жителі повинні дотримуватися обмежувальних засобів, які були прийняті в умовах пандемії. Виконання рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України вплинуло на задоволеність та якість життя громадян, оскільки різкі зміни життєдіяльності призвели до стресу та негативних емоцій. Особливо на психічне здоров'я, яке має безпосередній зв'язок з якістю життя особистості, впливає наявність неорганізованого вільного часу, обмеження простору зі зниженням рухової активності та постійна взаємодія з однією і тією ж людиною.

Дослідження багатьох науковців [1; 4; 5] доводять, що лишаячись на довгий час наодинці, людина впадає у депресію, але як тільки вона повертається до суспільства, як вона пожвавлюється і її психічний стан покращується. У період самотності людина почуває себе нещасною, з'являється негативна мотивація та низька концентрація, вона відчуває апатію і багато інших негативних емоцій.

Ми погоджуємося з думкою О.І. Субетто (2017), що якість життя – це система духовних, матеріальних, соціокультурних, екологічних і демографічних компонентів життя. Тобто, можна сказати, що якість життя

включає всі аспекти людського існування на які може вплинути вимушена самоізоляція [3].

Найгірше перебування на самоті впливає на людей з низьким рівнем можливостей – тих, хто не зумів отримати освіти, бідних, самотніх, розлучених та ін. [4]. Деякі стани часто протікають безсимптомно, доки людина перебуває у присутності інших і проявляються лише тоді, коли вона лишається ізольованою чи усамітненою. Якість життя значно погіршується, коли навколо нас немає людей, які можуть вислухати та підтримати.

Але почувати себе задоволено можливо і наодинці, займаючись хатньою роботою, побутовими справами, бути сконцентрованим на розмові з дитиною. Це говорить про те, що якість життя залежить не від того, що людина робить, а як вона це робить.

Слід наголосити, що різні види діяльності впливають на задоволеність та якість життя, що проявляються як у духовних, так і матеріальних благах [2]. Щоденно ми можемо переживати різні емоції і стани від роботи, навчання, харчування, піклування про дітей, прибирання, дозвілля, подорожей, спорту та ін., тобто різна діяльність у тій чи іншій мірі визначає нашу задоволеність або незадоволеність життям.

Таким чином, перебуваючи на самоізоляції, для покращення якості життя потрібно збільшити ту діяльність, яка б мала позитивні переживання.

#### **Список використаних джерел:**

1. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/712878/>
2. Сердюк Л.З. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників / Л.З. Сердюк // Освіта регіону. – №1, 2011. – К.:Університет «Україна». – С. 277-280.
3. Субетто А. И. Теория качества жизни : монография. Санкт-Петербург : Астерион, 2017. 280 с.
4. Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность. Пер. с англ. 7 изд. Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. 194 с.
5. Baranauskienė I., Serdiuk, L., Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers'hardiness at their professional self-determination / I. Baranauskienė, L. Serdiuk, O. Chykhantsova // Social Welfare: Interdisciplinary Approach. – 2016. – Vol 2, No 6. – P. 64-73.