Серед важливих переваг дистанційного навчання є більший масив інформативності, комфортність, потребує менших затрат власної енергії, індивідуальність, посилений якість перевірки знань. Тому, на мою думку, дана форма навчання значно покращує процес засвоєння знань для тих здобувачів освіти, які заздалегідь налаштовані на отримання гарного результату.

Отже, як висновок хочу зазначити, що зважаючи на всі перегати та недоліки дистанційне навчання є можливість для більш стрімкого інтелектуальних здібностей здобувачів освіти. Головним елементом для його ефективності повинен бути постійний розвиток у розробленні необхідного матеріалу для навчання. Оскільки, завдяки інформаційній обізнаності студентів забезпечується майбутній розвиток нашого суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Козлова Г.М. Методика викладання у вищій школі : навчальний посібник. Одеса : ОНЕУ, 2014. 203 с. URL: http://oneu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/11/navchalnij_posibnik-metodika_vikladannya_u_vishhij_shkoli.pdf

2. Прибилова В.М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. – Вип. 4. / Укл. Ю. В. Холін, Т. О. Маркова. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 228 с. URL: http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9396/2/Problemy_suchasnoi_osvity_4__2013.pdf

Ія Новицька
викладач кафедри гуманітарних дисциплін
та психології поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ САМОІЗОЛЯЦІЇ

Пандемія COVID-19 внесла серйозні зміни у звичний розпорядок дня тисяч людей. Зокрема, при перших симптомах вірусного захворювання або потенційному контакті з людиною, хворою на COVID-19, особі необхідно самоізолюватися на період 14 днів. Хворим та підтвердженим контактним особам окрім самоізоляції також необхідно підписати «Інформовану згоду на проведення протиепідемічних та або профілактичних заходів», яку надає сімейний лікар. Підписуючи цей документ, особа бере на себе зобов'язання добровільно перебувати на карантині протягом установленого періоду. Цілком логічно, що знаходження тижнями в одному приміщенні, зменшення спілкування та страх за здоров'я своє та близьких призводять до появи негативних психологічних станів.

Дослідження, проведене у Великобританії, в якому узагальнювалися результати інших 24 досліджень впливу карантину на психічний стан людини, представило достатньо невтішні висновки. Так, якщо самоізоляція триває більше 10 днів, в особи є високий ризик розвитку симптомів ПТСР [2].

При чому стан людей на самоізоляції загострюється через внутрішній конфлікт, що виникає між необхідністю сидіти вдома та потребою вести нормальне соціальне життя. Як зазначають зарубіжні дослідники, для розв'язання цього конфлікту люди можуть вдаватися до неадаптивних форм поведінки, наприклад, до панічних покупок, котрі являють собою «символічну винагороду» за страждання [4].

Міжнародна дослідницька група, в яку увійшли вчені з Тунісу, США, Німеччини, Італії та Канади, нещодавно проаналізувала більше 200 публікацій з тематики, виділивши основні психологічні проблеми при перебуванні на самоізоляції в умовах пандемії COVID-19. Так, в осіб, що знаходяться на карантині, спостерігаються проблеми зі сном та різні психічні розлади (стрес, тривога, депресія), часто пов'язані з обмеженнями фізичної активності та соціаль-

ної взаємодії [5].

За результатами опитування людей, що знаходилися на самоізоляції через різні захворювання, було показано, що більшість з них відчуває зниження настрою (73%), дратівливість (57%), страх (20%), нервозність (18%), смуток (18%), провину (10%). Про позитивні емоції від самоізоляції повідомило зовсім мало респондентів, зокрема, 5% зазначили, що відчувають щастя, і 4% - полегшення [0].

На думку дослідників, попередити негативні стани, що виникають під час знаходження на самоізоляції, можна за допомогою спортивних занять. Так, дорослій людині вони пропонують проводити 5-7 занять на тиждень, які загалом включають в себе не менше 150 хвилин помірної активності та 75 хвилин високої. Для дітей та підлітків програму занять можна скоротити на 30%, якщо замінити їх активними іграми. При цьому важливо адаптувати спортивні навантаження під рівень фізичного здоров'я людини [5].

Слід відзначити, що не всі особи в однаковій мірі схильні до негативних переживань в умовах самоізоляції. Існують чинники, що можуть як підсилювати, так і знижувати рівень стресу. Так, за результатами дослідження більше симптомів тривоги та депресії проявляли: жінки, студенти, люди з симптомами COVID-19, особи, котрі негативно оцінюють своє здоров'я, а також молоді люди, що багато читали про пандемію в інтернеті (щодо останніх навіть використовується окремий термін – «кіберіпохондрія»). Більший ризик проблем із психічним здоров'ям в умовах самоізоляції мали й особи, в родині яких були інфіковані, а також люди з низьким рівнем освіти та прибутку [5].

До факторів, які знижують психічне напруження на самоізоляції, належать: доступність інформації та можливість використання спеціальних заходів, наприклад, часте миття рук [5].

Вітчизняні науковці провели опитування, згідно якого студенти з меланхолічним типом темпераменту краще ставляться до умов дистанційного навчання (100% меланхоліків оцінили його як «абсолютно позитивне» та «переважно позитивне»). При чому цікаво, що особи з іншими типами темпераменту вважають головною проблемою дистанційної освіти зменшення кількості спілкування, тоді як для меланхоліків головна проблема дистанційної освіти – це несправності технічних засобів зв'язку, що унеможливлюють освіту [3]. Таким чином, можна стверджувати, що тип темпераменту також впливає на психічний стан особи в умовах самоізоляції; найкраще її переживають меланхоліки.

Висновок. Необхідність залишатися вдома через карантинні обмеження негативно впливає на психічний стан переважної більшості людей, не залежно від країни та континенту, про що свідчать результати міжнародних досліджень. Найбільш критичним моментом є 10-ий день самоізоляції, після якого тривожно-депресивна симптоматика посилюється й можуть спостерігатися симптоми ПТСР. Досліджень, які б доводили ефективність тих чи інших засобів у боротьбі з негативними психічними станами в умовах пандемії COVID-19, ще не проводилося. Проте в якості профілактики вчені радять виконувати різні спортивні вправи відповідно віку та рівня фізичного здоров'я людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Азаренков О. Г. Моніторинг психоемоціонального стану курсантів закладів вищої освіти МВС України під час карантину. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України. Матеріали ІІ міжвідомчого науково-практичного круглого столу (Київ, 23 квітня 2020 року). К., 2020. С. 14-15.

2. Кубай В. Г. Вплив пандемії COVID-19 та карантину на психологічний стан людини. Режим доступу: https://gatne-rada.gov.ua/covid19-doslidzhennya-vplivu-15-43-44-23-07-2020/ (Дата звернення: 20.11.20).

3. Руденюк А. І., Петяк О. В., Ханецька Н. В. Дистанційна робота в умовах карантину та самоізоляції в період пандемії COVID-19. *Габітус.* 2020. Вип. 16. С. 204-208.

4. Bacon A., Corr P. Coronavirus (COVID-19) in the United Kingdom:A personality-based perspective on concerns andintention to self-isolate. *British Journal of Health Psychology.* 2020. № 25. P. 839-848.

5. Chtourou H., Trabelsi K., H`mida C. Staying Physically Active During the Quarantine and Self-Isolation Period for Controlling and Mitigating the COVID-19 Pandemic: A Systematic Overview of the Literature. *Front Psycol.* 2020. Vol. 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01708.