

ЗАГОСТРЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ В УМОВАХ КАРАНТИНУ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ: КРІЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

ВИШНЕВСЬКИЙ Валентин Петрович - кандидат педагогічних наук, доцент, заступник директора, професор кафедри фундаментальних дисциплін Херсонського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

<https://orcid.org/0000-0001-8035-2468>

ГОНЧАРЕНКО Любов Анатоліївна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фундаментальних дисциплін Херсонського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

<https://orcid.org/0000-0003-0007-2832>

ТИМЧЕНКО Ольга Валентинівна - кандидат психологічних наук, доцент

<https://orcid.org/0000-0002-5403-9707>

УДК 159.96

DOI 10.32782/EP.2021.4.28

Статтю присвячено аналізу особливостей загострення соціальних проблем в умовах карантину в Україні та за кордоном, крізь призму психології особистості. Автори зосереджують свою увагу на проблематиці зростання серед різних вікових категорій населення схильності до переходу в режим самоізоляції, що особливо прискорилося в умовах заходів протидії поширенню COVID-19, зокрема – впровадження масового карантину і віддаленої роботи.

В ході дослідження враховано погляди ряду вітчизняних та зарубіжних (зокрема - японських) вчених на психологічні та соціальні особливості самоізоляції в умовах поширення віртуального спілкування і дистанційної роботи, як в умовах карантину, так і до його впровадження. Автори схильні вважати що пандемія та заходи протидії їй не є єдиною причиною масової самоізоляції, поширення самотності людей в Україні та за кордоном. Однак, саме ці процеси дуже відчутно загострили вже існуючі психологічні проблеми.

З'ясовано, що значною мірою психічний тиск на людей в умовах заходів, спрямованих на протидію пандемії, обумовлений саме економічними факторами. Вже наявна або потенційна в найближчому часі ймовірність втрати роботи, джерела доходу, можливості забезпечувати себе і родину є дуже важливою

складовою порушення психічної рівноваги для більшості дорослих осіб.

Виокремлено комплекс викликаних пандемією та заходами протидії їй факторів психологічного впливу (за критерієм психічного стану, який вони викликають), до яких віднесено: захворювання на COVID-19 та смерть як людей в цілому, так і близьких осіб (тривожність, страх, паніка); загострення проблем із хронічними хворобами та неможливість отримання кваліфікованої медичної допомоги з огляду на переважаність медичних закладів (тривожність, страх, паніка, розгубленість, розчарування, злість); погіршення якості життя, зниження або втрата доходу (розчарування, тривожність, злість); ізоляція від живого спілкування та відмова від ряду звичних розваг (тривожність, депресія).

Враховано досвід протидії самоізоляції на державному рівні таких країн як Великобританія та Японія. Запропоновано акцентувати увагу на проблематиці ресоціалізації осіб, які перебувають у важкому психічному стані внаслідок вимушеної ізоляції, що відбувалася в умовах заходів протидії поширенню COVID-19.

Ключові слова: психологія особистості, психічний стан, самоізоляція, карантин, COVID-19, тривожність, страх, депресія, гнів.

Постановка проблеми у загальному вигляді

Кінець другого та початок третього десятиліття ХХІ століття характеризується зростанням віртуалізації суспільства, посиленням фізичного усамітнення, частково компенсованого віртуальною комунікацією, що тягне за собою зміну психічного стану сотень мільйонів і навіть мільярдів людей по всьому світу. Не є виключенням і Україна, де соціальні мережі для багатьох осіб стали заміном живого спілкування, а віддалена робота в мережі Інтернет вважається значно зручнішою, ніж відвідування офісу «з ранку до вечора». І особливою гостротою це питання набуло в ході впровадження заходів, орієнтованих на протидію поширенню коронавірусної хвороби COVID-19.

Однак, навіть по початку пандемії, схвильованість фахівців викликали дедалі більш зростаюча самоізоляція значної частини населення розвинених країн світу та пов'язані з нею психологічні проблеми.

Усе це й обумовлює актуальність дослідження проблематики загострення соціальних проблем в умовах карантину в Україні та за кордоном, крізь призму психології особистості.

Стан опрацювання проблематики у вітчизняній науці

Проблематика загострення соціальних проблем в умовах карантину вже знаходила відображення у вітчизняній науці. У публікації авторами враховано напрацювання таких вітчизняних дослідників психології особистості в умовах карантину, як: Є. М. Бачинська, С. Д. Максименко, Л. А. Найдюнова, І. Д. Пасічник, В. В. Рибалка, А. І. Руденок, Л. З. Сердюк, Л. О. Хомич та інші. Зазначені та інші науковці у галузі психології, педагогіки, філософії, вже два роки перебувають у пошуку відповідей на виклики, які постали перед психологічною наукою в умовах пандемії. Окрім того, взято до уваги напрацювання зарубіжних дослідників проблематики усамітнення, таких як Юкіко Гамасакі (Yukiko Hamasaki), Ніколас Таян (Nicolas Tajan).

Проте, продовження впровадження обмежувальних заходів, спрямованих на протидію поширенню COVID-19 та загострення аномальних психічних станів, депресивних і протестних настроїв, обумовлюють потребу подальшого дослідження особливостей психології особистості в умовах карантину.

Метою статті виступає аналіз соціальних проблем, що набули загострення в умовах карантину, з точки зору психології особистості.

Основний зміст дослідження

Карантинні заходи, спрямовані на протидію поширенню коронавірусної хвороби COVID-19, що розгорнулися у більшості розвинених країн світу в першій половині 2020 року, загострили існуючі соціальні проблеми та породили ряд нових. Значною мірою психічний тиск на людей в умовах заходів, спрямованих на протидію пандемії, обумовлений саме економічними факторами. Вже наявна або потенційна в найближчому часі ймовірність втрати роботи, джерела доходу, можливості забезпечувати себе і родину є дуже важливою складовою порушення психічної рівноваги для більшості дорослих осіб.

За свідченням МВФ, надзвичайні заходи політики провідних країн світу полегшили фінансові умови та підтримали економіку, допомагаючи стримувати ризики фінансової стабільності. Водночас дії, вжиті під час пандемії, можуть мати непередбачувані наслідки, такі як похибки оцінювання в цілому та зростання фінансової вразливості. Також фахівці очікують, що відновлення буде асинхронним і розбіжним між розвинутою ринковою економікою та країнами, що розвиваються. Враховуючи великі потреби у зовнішньому фінансуванні, значна кількість ринків, що розвиваються (до яких віднесено і Україну), стикаються з проблемами, особливо якщо постійне підвищення ставок у США спричинить переоцінку ризику та посилення фінансових умов. Корпоративний сектор у багатьох країнах виходить із пандемії надмірною заборгованістю, з поміт-

ними відмінностями залежно від розміру фірми та сектора [1]. В Україні ж за останні два роки дуже сильно постраждала сфера обслуговування. Значна кількість ресторанів, кав'ярень просто не відкрилася вже після першої хвилі карантинних обмежень. Цілком очікувано це позначається на психічному стані людей, які пов'язали своє життя з таким бізнесом. Дуже красномовно власний психічний стан в умовах карантину описував підприємець-ресторатор, ветеран Леонід Остацьцев – «сімейний лікар випишує заспокійливі, бо зараз ми живемо в постійному стресі. І я не знаю, які заспокійливі можуть допомогти, коли все, що ти будував п'ять років, може піти до біса... Ми зрештою переможемо цю ситуацію. Питання в тому, якою кров'ю ми відбудемося» [2]. Ймовірно, під такими словами можуть підписатися сотні тисяч українських підприємців та членів їх родин.

Варто зазначити, що далеко не всі галузі економіки постраждали від пандемії COVID-19 та подальшого впровадження обмежувальних заходів. Стабільне зростання економічної активності можна помітити у таких галузях як медицина, фармакологія, доставка товарів. Не лишилися осторонь ситуації і надавачі інформаційних послуг. Телевізійні компанії та надавачі Інтернет-трафіку констатують зростання попиту. За даними керівника департаменту фіксованого зв'язку «Київстар» Сергія Сухорука загальна операційна виручка «Домашнього інтернету» вже за перші дев'ять місяців 2020 року зросла на 17,8% проти аналогічного періоду 2019-го і склала 1,17 млрд грн [3]. В цілому ж в Україні у цій сфері спостерігалося два тренди. Перший: карантин допоміг наростити бази інтернет-клієнтів провайдерів, які освоювали села й заздалегідь інвестували у відмовостійкість своїх мереж. Другий: перетікання ТВ-абонентів провайдерів із застарілого аналогового кабельного телебачення на сучасніші сервіси. Характерно, що в умовах карантину більш інтенсивно нарощує Інтернет-мережу саме сільська місцевість. засновник групи компаній «Ланет» Віктор Мазур [3]. Тобто, українці все більше по-

ринають у світ цифрового телебачення і високошвидкісного інтернету, які на відміну від реального світу не додають обмежень у переміщенні, спілкуванні, підприємницькій діяльності, а до того ж – пропонують дедалі більше можливостей з кожним роком.

При цьому, в містах України зростання кількості користувачів лишалося на рівні 1–2%, тоді як основний приріст спостерігався в селах. Гарне уявлення про глобальні кількісні показники телевізійної сфери дає інформація сервісу потокового відео Netflix. За даними компанії, за останні два роки глобальне місячне використання Netflix зросло більш ніж на 22% серед групи людей старше 45 років. Навіть серед молодих споживачів за той же період спостерігалося зростання на 5% [4]. Звісно, у даному випадку мова йде про міжнародну статистику, яка все ж помітно корелює з вітчизняною.

Однак, ключовою проблемою, з точки зору психології особистості, є саме висновки, які можна зробити з таких економічних тенденцій. Адже навіть такі, здавалося б позитивні показники, відображають негативний потенціал психічного стану споживачів телекомунікаційних послуг. Як літні, так і молоді українці дедалі більше поринають у віртуальний світ, уникаючи зіткнення з жорсткою реальністю. На думку ряду дослідників, не варто одностайно заперечувати переваги онлайн-спілкування, які виникають завдяки соціальним мережам, однак і виклики які виникають не менш відчутні. Дослідження вчених Пітсбургського університету демонструють причини поширення соціальної ізоляції серед користувачів соціальних мереж. Зазвичай такі особи відчувають, що їх ігнорують, якщо друзі не відповідають, коли знаходяться онлайн. Хтось відчуває свою неповноцінність порівнюючи своє життя із фотографіями людей у Instagram, хтось докоряє себе за час витрачений на соцмережі замість ефективної роботи [5]. Водночас, соціальні мережі здатні допомагати людям справлятися із відчуттям самотності, наприклад у випадку об'єктивної соціальної ізоляції в умовах карантину.

Особливо це може бути актуально для літніх людей позбавлених турботи близьких людей чи родичів. Цей феномен у дослідженнях розробників Facebook дістав назву «емоційне зараження» [6; 7]. В умовах карантинних заходів саме соціальні мережі відкривають перед людьми можливість відчувати себе в суспільстві. Однак цілком реальною є загроза заміщення реальних відчуттів уявними, що з часом може призвести до розчарування і серйозних і доволі стійких психічних розладів.

Окрім того, сучасний етап суспільних та освітніх трансформацій обтяжений російською агресією проти України, що поглиблює соціально-економічну кризу та призводить до масової психотравматизації військовослужбовців і цивільного населення. Учасники бойових дій, сім'ї загиблих, тимчасово переміщенні особи та їхні діти – усі вони потребують психологічного супроводу, дієвої психологічної допомоги [8; с. 96]. Звісно, ж українські психологи не лишаються осторонь проблеми. В Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України створений і уже кілька років успішно працює дистанційний курс інтелектуальної підтримки людей похилого віку, в якому об'єднані завдання на збереження і підтримку пам'яті, причому як короткочасної, так і довготривалої, уваги і уяви, розв'язування задач, вербальної активності тощо. У цьому курсі увага приділена також і так званим метакогніціям, зокрема, рефлексії, стратегічності мислення, вмінням пошуку і самостійної постановки задачі, децентрації, тобто повазі до іншої точки зору та умінню її приймати [8, с. 96]. Проте на державному рівні проблема збереження психічного здоров'я населення, в умовах протидії пандемії COVID-19 та військової загрози Україні все ще потребує вирішення.

Не надто кращою є ситуація в розвинених країнах світу. В даному контексті дуже репрезентативним є стан справ у Японії, як країні де емоційна стриманість є частиною національної традиції. Характерні для цієї країни психологічні феномени, такі як хікікоморі, відчутно відреагували на карантинні заходи. Хікікоморі (з японської

ひきこもり) – той, хто прагне усамітнення. До них відносять осіб, які тривалий час (щонайменше – півроку) перебувають у самоізоляції, обмежуючи спілкування навіть з членами власної родини та (у більшості випадків) ніде не навчаються, не працюють, і живуть за рахунок рідних [9]. І оскільки більшість хікікоморі проявляють схильність до усамітнення в період навчання, або ж після невдалого досвіду роботи, цілком очікувано, що саме в умовах впровадження ізоляційних заходів, спрямованих на протидію пандемії COVID-19, кількість хікікоморі зростатиме високими темпами.

Якщо ще десять років тому кількість хікікоморі в Японії оцінювалася в 700-800 тисяч, то вже у 2020-2021 роках, на думку дослідників явища, вона може сягати 1-1,5 млн. осіб [10]. І хоча уряд Японії публікує скромнішу статистику, окремі рішення опосередковано підтверджують визнання зростання проблеми. Вже у 2020 році в Японії спостерігалось зростання кількості самогубств серед учнів на 41% (479 випадків, порівняно з 339 у 2019 році). Ключовими причинами уряд вважає тривожність, викликану поганою успішністю, складними стосунками з батьками та депресивним станом, що загострився під час пандемії [11]. В молодому ж віці японці дедалі більше відчують страх самотності. За статистикою, більше третини японських домогосподарств складаються з однієї людини, а 70% жінок і 60% чоловіків у віці від 18 до 34 років не перебувають у шлюбі. Більше того, 40% осіб даної вікової категорії не вступали до інтимних стосунків і не бачать таких перспектив у найближчому часі [12]. Зрештою, офіційним Токіо було ухвалено рішення про створення міністерського напрямку у сфері «боротьби з самотністю». Нові повноваження було покладено на міністра Тецусі Сакамото (Tetsushi Sakamoto), який також відповідає за боротьбу зі зниженням народжуваності в країні та відродження регіональної економіки [13].

Децо раніше на проблему зростання кількості самотніх осіб відреагували у Великобританії. Там ще у 2018 році було опубліковано першу стратегію щодо само-

тності. На той момент три чверті опитаних лікарів загальної практики заявили, що щодня бачать від одного до п'яти людей, які страждають від самотності. На думку фахівців це породжує ряд шкідливих наслідків для здоров'я, таких як серцеві захворювання, інсульт та хвороба Альцгеймера. Близько 200 000 літніх британців у 2018 році не розмовляли з друзями чи родичами більше місяця. Близько 20% всіх дорослих у Великобританії відчують себе самотніми майже увесь час. В рамках програми Уряд Великобританії почав співпрацю з Королівською поштою щодо нової схеми в Ліверпулі, Нью-Малдені та Вітбі, за якою поштові працівники перевіряють самотніх людей у рамках їх звичайної доставки. Працівники пошти спілкуються з ізольованими людьми, щоб допомогти їм зв'язатися з підтримкою їхніх сімей чи громад, якщо це потрібно [14]. Цілком очевидно, що такий досвід заслуговує на увагу і є прийнятним для застосування в українських реаліях.

В цілому ж, психологічний вплив пандемії COVID-19 ще довго перебуватиме в центрі уваги науковців. Звісно ж, не можна вести мову про те, що пандемія та заходи протидії їй стали єдиною причиною масової самоізоляції, поширення самотності людей в Україні та за кордоном. Однак, саме ці процеси дуже відчутно загострили вже існуючі психологічні проблеми.

У даному випадку можна вести мову про комплекс факторів, які як прямо так і опосередковано тиснуть на кожну особу і суспільство в цілому. Звісно ж, найбільше таких факторів пов'язано саме зі сферою охорони здоров'я. Однак, стан вітчизняної економіки та відсутність значних заощаджень у великій кількості пересічних українців обумовлює високу значущість економічних факторів. Наразі до ключових факторів психологічного впливу (за критерієм психічного стану, який вони викликають) можна віднести: захворювання на COVID-19 та смерть як людей в цілому, так і близьких осіб (тривожність, страх, паніка); загострення проблем із хронічними хворобами та неможливість отримання кваліфікованої медичної допомоги з огля-

ду на перевантаженість медичних закладів (тривожність, страх, паніка, розгубленість, розчарування, злість); погіршення якості життя, зниження або втрата доходу (розчарування, тривожність, злість); ізоляція від живого спілкування та відмова від ряду звичних розваг (тривожність, депресія).

Висновки і перспективи подальших досліджень

Розповсюдження коронавірусної хвороби COVID-19 та подальші заходи, спрямовані на протидію пандемії, спричинили динамічний перегляд цінностей, стимульованих останніми десятиліттями глобалізаційних процесів. Свобода пересування та вибору місця і сфери діяльності були обмежені в багатьох країнах, люди зазнали втручання в особисте життя, а багато стосунків не витримали випробування на міцність. Значною мірою постраждала економіка, що призвело до поширення серед людей тривоги, страху, зневіри, депресивного стану.

Окрім того заходи, спрямовані на протидію поширенню COVID-19, зокрема – впровадження масового карантину і віддаленої роботи, стали додатковим фактором поширення тенденцій до самоізоляції як серед молоді, так і серед людей середнього віку.

І якщо облік кількості людських жертв COVID-19 ведеться невинно, то жертви наслідків пандемії, зокрема і психічних станів обумовлених чи поглиблених нею (або ж заходами, спрямованими на протидію їй) досі не піддаються обчисленню.

Подальші дослідження доречно зосередити на розробці та вдосконаленні методів ресоціалізації людей, чий психічний стан зазнав шкоди в умовах карантинних заходів, спрямованих на протидію поширенню COVID-19. Гарним прикладом може стати досвід Великобританії та Японії, де проблемою підтримки психічного здоров'я самотніх людей на державному рівні опікуються не перший рік.

Література

1. Global Financial Stability Report, April 2021: *Preempting a Legacy of Vulnerabilities*.

IMF. April 6, 2021. URL : <https://www.imf.org/en/Publications/GFSR/Issues/2021/04/06/global-financial-stability-report-april-2021>

2. Євген Солонина. Пандемія-2020 змінила життя українців. Що саме змінилось? *Радіо Свобода*. 20 січня 2021. URL : <https://www.radiosvoboda.org/a/%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%8F-%D1%8F%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B0%D1%81-%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D1%8F%D0%BA-%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%83%D0%B2-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F-%D1%96-%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9/31012767.html>

3. Євгенія Підгайна. Інтернет під час COVID: як почуваються провайдери та поводяться абоненти. 4 листопада 2020. URL : <https://mind.ua/publications/20217959-internet-pid-chas-covid-yak-pochuvayutsya-provajderi-ta-povodyatsya-abonenti>

4. Joseph O'Halloran. Netflix adds more older viewers as younger audiences head to cinemas. *RapidTvNews*. URL : <https://www.rapidtvnews.com/2021101461399/netflix-adds-more-older-viewers-as-younger-audiences-head-to-cinemas.html#axzz7LbjjNmmp>

5. Miller, D., Costa, E., Haynes, N., McDonald, T., Nicolescu, R., Sinanan, J., Spyer, J., Venkatraman, S., Wang, X. How the World Changed Social Media. 2016. *An open access version is available from UCL Discovery*. DOI: 10.14324/111.9781910634493; Publisher version: <http://dx.doi.org/10.14324/111.9781910634493>

6. Kramer, A. D., Guillory, J. E. and Hancock, J. T. 2014. 'Experimental Evidence of Massive Scale Emotional Contagion through Social Networks.' *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 111(24): 8788–90. URL: <https://cutt.ly/ao0JC6V>

7. Мартиненко П. А. Соціальна ізоляція як передумова виникнення відстороненості та тривожності у особистості. *Психоло-*

гічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Н. М. Бендерець, А. М. Шевченко, О. В. Креденцер. Київ Біла Церква, 2020. С. 40-43.

8. Максименко С. Д. Соціальні та природні екстремальні виклики - психологічний захист населення. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

9. Hamasaki, Yukiko; Pionnié-Dax, Nancy; Dorard, Géraldine; Tajan, Nicolas; Hikida, Takatoshi (2020). "Identifying Social Withdrawal (Hikikomori) Factors in Adolescents: Understanding the Hikikomori Spectrum". *Child Psychiatry & Human Development*. 52 (5): 808–817. doi:10.1007/s10578-020-01064-8

10. Nicolas Tajan. *Mental Health and Social Withdrawal in Contemporary Japan Beyond the Hikikomori Spectrum*. ISBN 9780815365747 Published January 5, 2021 by Routledge, 272 Pages.

11. Епідемія уединення или зачем Японии министр по борьбе с одиночеством. 24.02.2021. URL : <https://kun.uz/ru/69194069>

12. Andrew Dickens. Why Japanese men are choosing the single life. *Flash pack*. URL : <https://www.flashpack.com/travel/why-japanese-men-choosing-single-life-japan/>

13. Japan Appoints "Loneliness" Minister To Check Rising Suicide Rate: Report. *NDTV*. February 23, 2021. URL : <https://www.ndtv.com/world-news/japan-pm-appoints-loneliness-minister-to-cabinet-2376947>

14. PM launches Government's first loneliness strategy. Press release. Published 15 October 2018. *GOV.UK*. URL : <https://www.gov.uk/government/news/pm-launches-governments-first-loneliness-strategy>

Valentin Vyshnevsky, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Deputy Director, Professor of the Department of Fundamental Disciplines of the Kherson Institute PJSC «Higher Educational Institution» Interregional Academy of Personnel Management»

<https://orcid.org/0000-0001-8035-2468>

Lyubov Goncharenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Fundamental Disciplines of the Kherson Institute of PJSC «Higher Educational Institution» Interregional Academy of Personnel Management»

<https://orcid.org/0000-0003-0007-2832>

Olga Tymchenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

<https://orcid.org/0000-0002-5403-9707>

Exacerbation of social problems in quarantine in Ukraine and abroad: through the prism of personality psychology

The article is devoted to the analysis of the peculiarities of aggravation of social problems in the conditions of quarantine in Ukraine and abroad, through the prism of personality psychology. The authors focus on the growing propensity for self-isolation among different age groups, which has accelerated especially in the context of measures to combat the spread of COVID-19, in particular - the introduction of mass quarantine and remote work.

The study takes into account the views of a number of domestic and foreign (including Japanese) scientists on the psychological and social features of self-isolation in the spread of virtual communication and remote work, both in quarantine and before its implementation. The authors tend to believe that the

pandemic and measures to combat it are not the only cause of mass self-isolation, the spread of loneliness in Ukraine and abroad. However, these processes have significantly exacerbated existing psychological problems.

It has been found that the psychological pressure on people in response to the pandemic is largely due to economic factors. The already existing or potential in the near future the probability of losing a job, sources of income, opportunities to provide for themselves and their families is a very important component of mental imbalance for most adults.

A set of factors of psychological impact caused by the pandemic and measures to counteract it (according to the criterion of the mental state they cause), which include: COVID-19 disease and death of people in general and loved ones (anxiety, fear, panic); exacerbation of problems with chronic diseases and the inability to obtain qualified medical care due to overcrowding in medical institutions (anxiety, fear, panic, confusion, frustration, anger); deterioration of quality of life, reduction or loss of income (frustration, anxiety, anger); isolation from live communication and refusal of a number of habitual entertainments (anxiety, depression) it was singled.

The experience of counteracting self-isolation at the state level of such countries as Great Britain and Japan is taken into account. It is proposed to focus on the issue of resocialization of persons who are in a difficult mental state due to forced isolation, which took place in the context of measures to combat the spread of COVID-19.

Key words: *personality psychology, mental state, self-isolation, quarantine, COVID-19, anxiety, fear, depression, anger.*