

САМОІЗОЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ФАКТОР СОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ

SELF-ISOLATION AS A PSYCHOTRAUMATIC FACTOR OF SOCIAL INFLUENCE ON THE MENTAL SPHERE OF A PERSON

Самоізоляція являє собою значний стресовий фактор, здатний спричинити низку психологічних ускладнень, включаючи депресію, тривожність, відчуження, погіршення когнітивних здібностей і зміни емоційного стану. Людська істота, по суті, соціальна, і її добробут прямо пов'язаний зі збереженням соціальних контактів і міжлюдським спілкуванням. Коли ці зв'язки порушуються або обмежуються, виникає спектр психоемоційних розладів, які суттєво впливають на загальний стан психічного здоров'я. Утрата регулярного контакту з іншими, обмежені можливості для активної соціальної взаємодії та збільшення часу наодинці сприяють появі почуття самотності й безпорадності, що, у свою чергу, може призвести до розвитку депресивних і тривожних станів.

Соціальні чинники, що зумовлюють виникнення проблем із психікою під час самоізоляції, відіграють важливу роль. До них належить відсутність безпосередньої соціальної підтримки, обмежені можливості для вираження емоцій через спілкування, а також постійне соціальне напруження, спричинене соціальними мережами та їхнім впливом на самооцінку. Відсутність контактів з іншими людьми та зменшення соціальних взаємодій також призводять до суттєвого погіршення соціальних навичок, що ускладнює адаптацію в суспільстві.

У статті розглянуто ключові психологічні наслідки тривалої самоізоляції, такі як тривога, депресія, агресія, зниження самооцінки, а також погіршення когнітивних функцій, що є результатом браку соціальних контактів. Водночас підкреслюється важливість надання психологічної підтримки тим, хто перебуває в подібних умовах. Запропоновано способи подолання цих негативних наслідків включно з когнітивно-поведінковою терапією, арт-терапією, фізичною активністю, практиками усвідомленості й соціальною взаємодією. Окремо наголошується, що фізична активність і соціальні взаємодії навіть у віддаленому форматі здатні значно покращити емоційний стан, стимулюючи вироблення ендорфінів і допомагаючи підтримувати позитивне сприйняття себе й навколишнього світу.

Ключовим аспектом є підтримка соціальних зв'язків навіть в умовах ізоляції, що є важливим для відновлення психічного здоров'я. Завдяки сучасним технологіям, онлайн-спілкуванню й соціальним мережам можна зберігати активні зв'язки з близькими, родиною та іншими людьми, що допомагає зменшити відчуття самотності й відчуження. Практики усвідомленості й психологічні інтервенції можуть допомогти людині зберегти емоційну стабільність, навіть за відсутності фізичного контакту з оточенням. Наводяться конкретні стратегії підтримки психічного здоров'я, які здатні допомогти людям упоратися з негативним впливом самоізоляції й повернутися до повноцінного соціального життя.

Ключові слова: самоізоляція, психічне здоров'я, соціальна ізоляція, психологічна під-

тримка, депресія, тривожність, соціальні чинники, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, усвідомленість, фізична активність.

Self-isolation is a significant stressor that can lead to a wide range of psychological problems, including depression, anxiety, social isolation, cognitive impairments, and emotional disturbances. Humans are social creatures, and their well-being is directly dependent on maintaining social connections and interpersonal communication. When these connections are disrupted or limited, a range of emotional and psychological issues arises, significantly impacting overall mental health. The loss of constant contact with others, limited opportunities for social interaction, and increased time spent alone contribute to feelings of loneliness and helplessness, which can lead to the development of depressive and anxiety disorders.

Social factors that contribute to the development of psychological problems during self-isolation are particularly significant. These include the lack of direct social support, limited opportunities for emotional expression through communication, and the social pressure caused by the impact of social media on self-esteem. The absence of contact with others and the reduction in social interactions also result in significant impairments in social skills, making it more difficult to adapt to society.

This article explores the main psychological consequences of prolonged self-isolation, such as anxiety, depression, aggression, low self-esteem, and cognitive impairments due to the lack of social connections. It also highlights the importance of providing psychological support to those experiencing such conditions. Effective methods for overcoming these negative effects are proposed, including cognitive-behavioral therapy, art therapy, physical activity, mindfulness practices, and social interaction. It is emphasized that physical activity and social interactions, even in a remote format, can significantly improve emotional well-being, as they stimulate the production of endorphins and help maintain a positive outlook on oneself and the world.

The key aspect is maintaining social connections, even in isolation, which is an important element in restoring mental health. Thanks to technology, online communication, and social networks, people can keep active connections with friends, family, and others, helping to reduce feelings of loneliness and isolation. Mindfulness practices and psychological interventions can help individuals maintain emotional balance, even without physical contact with their surroundings. The article provides detailed strategies for supporting mental health, which can help individuals overcome the negative effects of self-isolation and return to a full social life.

Key words: self-isolation, mental health, social isolation, psychological support, depression, anxiety, social factors, cognitive-behavioral therapy, art therapy, mindfulness, physical activity.

УДК 159.9.07-022.326.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.51>

Каретна О. О.

к.політ.н., доцент,
доцент кафедри соціології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Ташматов В. А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Лагунова Я. В.

студент
Національний університет «Одеська
юридична академія»

У сучасному світі самоізоляція стала частиною реальності багатьох, виклик якої зумовлено різними факторами: пандеміями, соціально-економічними труднощами, воєнними конфліктами або особистими обставинами. Незалежно від причин, тривале перебування в ізоляції значно впливає на психіку людини, змінюючи її емоційний стан, підвищуючи рівень тривожності, руйнуючи соціальні зв'язки та впливаючи на загальне самопочуття.

Актуальність дослідження полягає в тому, що наслідки соціальної ізоляції можуть бути не просто серйозними, а й тривалими. Депресія, тривожні розлади, емоційне виснаження, порушення когнітивних функцій – це лише кілька можливих наслідків відсутності соціальних контактів та активності.

Метою статті є аналіз основних психологічних наслідків тривалої самоізоляції й розроблення ефективних методів психологічної підтримки, які дадуть змогу зменшити негативний вплив ізоляції на емоційний стан людини.

Самоізоляція стала значущим фактором сучасного стресу, а її вплив на психічне здоров'я вивчається вже тривалий час. Людина – це соціальна істота, яка потребує постійного спілкування з іншими людьми для підтримки емоційної рівноваги. Відсутність регулярних міжособистісних контактів і соціальних зв'язків може призвести до серйозних психологічних проблем.

Психологічні дослідження демонструють, що люди, котрі тривалий час перебувають в ізоляції, часто стикаються з депресією, тривожністю й іншими психоемоційними розладами. Учені вважають, що соціальні фактори, такі як відсутність підтримки від близьких і відчуження, суттєво посилюють розвиток цих труднощів [3, с. 63].

Люди, які переживають тривалу ізоляцію, часто відчувають себе відокремленими від суспільства, що підвищує рівень тривожності й депресії. В умовах соціальної ізоляції посилюється відчуття безвиході, що впливає на психічне здоров'я. Саме тому так важливо застосовувати методи психологічної підтримки для зменшення цих негативних наслідків.

Відновлення емоційної рівноваги передбачає використання різних терапевтичних технік, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арттерапія, фізична активність і практики усвідомленості. Проте важливою є також соціальна підтримка, яка дає людині змогу знову відчути себе частиною спільноти, що є ключовим для психічного благополуччя.

Для інтроверта самоізоляція – це «мрія», бо нема метушні та стрімкого плину буття. Людина – істота соціальна. Ми дорослішаємо, учимось, працюємо та будуємо життя серед інших. Спілкування надає нам підтримку, емоційну стабільність і відчуття безпеки. Але що трапляється, коли цей зв'язок переривається?

Самоізоляція – навіть якщо вона видається добровільною – впливає не лише на емоційний стан, а й на здатність взаємодіяти із соціумом. Утрата соціальних контактів і відсутність підтримки

здатні призвести до серйозних наслідків для ментального здоров'я. Соціальні чинники, які можуть погіршити наш стан:

- Утрата соціальної підтримки. Друзі та близькі – наш емоційний ресурс. Без цього ресурсу зростає рівень стресу та тривожності.
- Зменшення живого спілкування. Листування в месенджерах не замінює звичайну бесіду, де важливі міміка, жести й інтонація. Без цього ми відчуваємо самотність навіть у колі людей.
- Страх повернення в соціум. Довга ізоляція знижує навички взаємодії. Людина може відчувати дискомфорт у великих компаніях чи під час особистих розмов.
- Економічні труднощі. Якщо ізоляція пов'язана з утратою роботи, це породжує додатковий фінансовий стрес, який впливає на самооцінку й загальний стан.
- Зміна суспільних норм. Люди після тривалого часу на самоті можуть ставати замкненішими чи навіть підозрілими до інших, що ускладнює налагодження контактів.

Ізоляція може спершу видаватися привабливою – тишею, у якій можна знайти спокій чи самотізнання. Однак насправді вона може призвести до відчуття безвиході. Без взаємодії з іншими людьми наш мозок починає зазнавати стресу, знижуючи рівень серотоніну – гормону щастя. Це може спричинити депресію, тривожність і навіть фізичні проблеми, такі як порушення сну або імунної системи.

Важливо пам'ятати: вихід із самоізоляції – це не тільки повернення до активного життя, а й відновлення втрачених зв'язків. Спілкування – це не просто розкіш, а життєва потреба. Ми не створені для того, аби залишатися на самоті.

Відтак важливо відновлювати соціальні зв'язки та знаходити способи підтримки навіть після тривалого періоду ізоляції. Це дає змогу не лише відновити психічне здоров'я, а й створити умови для повноцінного розвитку у суспільстві [2, с. 58].

Людина – це соціальна істота, і відсутність регулярної міжособистісної взаємодії здатна мати вагомий наслідок для її психологічного стану. Самоізоляція може викликати такі явища:

1. Зниження соціальної активності. Люди, котрі тривалий час перебувають в ізоляції, здатні втратити соціальні навички, що ускладнює їхнє повернення до активного життя.
2. Деформація соціальної ідентичності. Відсутність контактів може змінювати уявлення про себе та свою роль у соціумі.
3. Формування соціофобії. В окремих людей виникає страх взаємодії з іншими після тривалого перебування на самоті.
4. Зниження рівня довіри. Люди, котрі довгий час перебували в ізоляції, здатні стати підозрілишими й настороженішими в соціальній взаємодії. Згідно з дослідженнями Американської психологічної асоціації, тривала самоізоляція є сильним стресовим фактором, що може призводити до таких порушень:

5. Депресія та апатія. Утрата соціальної взаємодії та відсутність стимулів призводять до зниження мотивації та відчуття безнадії.

6. Тривожні розлади. Нemoжливість контролювати ситуацію створює стан невизначеності, що викликає постійну тривогу.

7. Проблеми зі сном. Відсутність режиму дня й підвищений рівень стресу сприяють безсонню.

8. Зниження когнітивних функцій. Відсутність різноманітних подразників здатна призводити до погіршення пам'яті й концентрації уваги.

Для зменшення негативних наслідків ізоляції можна застосовувати різні психотерапевтичні методи й підходи:

- Когнітивно-поведінкова терапія. Допомагає змінити негативні мисленнєві установки, що виникають у період ізоляції.

- Арттерапія. Малювання, музика, танці сприяють самовираженню й емоційному відновленню.

- Групова терапія. Навіть онлайн-групи здатні допомогти зменшити відчуття самотності.

Для людей у самоізоляції важливо застосовувати такі щоденні практики:

1. Фізична активність. Регулярні прогулянки, йога, фітнес допомагають знижувати рівень стресу.

2. Чіткий розпорядок дня. Планування дня допомагає підтримувати стабільний емоційний стан.

3. Обмеження негативної інформації. Надмірний перегляд новин здатний підвищувати рівень тривоги.

4. Практики усвідомленості. Медитація, дихальні техніки допомагають зменшити стрес.

5. Підтримка соціальних зв'язків. Онлайн-спілкування допомагає відчути зв'язок з оточенням.

Під час самоізоляції чимало подружніх пар покращили свої стосунки, опрацювавши проблеми. Інші ж пари, навпаки, зрозуміли, що їх нічого не пов'язує зі своїм партнером, окрім деяких побутових турбот. І в одному, і в іншому випадку велика кількість пар зверталася по психологічну допомогу. Безсумнівно, одним із головних мінусів самоізоляції є різке скорочення громадських контактів. На тлі такого психологічного стану індивід може цілком перестати взаємодіяти з людьми, ігнорувати те, що відбувається навколо, і в підсумку зовсім абстрагуватися від суспільства [3, с. 84].

У період самоізоляції посилюється почуття самотності, а також може виникнути страх перед суспільством (людьми), що може призвести до проблем з адаптацією як в окремих особистостях, так і в соціальних груп.

Для інтроверта важливо спокійно зануритися у власний внутрішній світ та отримати від цього задоволення. Проте якщо такий спосіб життя триватиме надто довго, існує ризик, що психологічний стан почне перебудовуватися й у поведінці здатні проявитися злість та агресія.

Якщо ж інтроверт проводить самоізоляцію разом зі своїми домочадцями, йому важливо мати особистий простір, де він міг би побути наодинці

із самим собою. Екстраверти, навпаки, здатні відчувати гострий брак спілкування й самотність. Але в цьому випадку почуття самотності здатне полегшити Інтернет: спілкування за допомогою месенджерів, дзвінки по відеозв'язку з друзями чи родичами. Проте самотність, із якою вони можуть зіткнутися, здатна спричинити невластиву їм замкнутість і песимістичність [1, с. 11].

Самотність або групова ізоляція є потужними психогенними чинниками, що мають свою специфіку й породжують різні психічні феномени. Проте в екологічно замкнених технічних системах і незвичних умовах існування на людину, незалежно від того перебуває вона на самоті чи в груповій ізоляції, впливають такі психогенні чинники, як монотонність, порушення біоритму, змінена інформаційна структура, обмеження інформації, загроза для життя. Будь-який із перерахованих моментів, створюючи емоційну напруженість, здатен викликати різноманітні незвичайні психологічні стани, а в деяких випадках – неврози й реактивні психози. Соціальна ізоляція може бути одиничною та груповою. Особливо чутливі до цього чинника жінки. Якщо люди змушені постійно перебувати на очах один в одного тривалий час, це стає причиною виникнення великого емоційного напруження. Відсутність можливості побути наодинці із собою вимагає підвищеної зібраності й контролю своїх дій. Коли ж контроль слабшає, люди можуть переживати своєрідний комплекс фізичної та психічної відкритості, що викликає емоційну напруженість і конфліктність. Крім того, існує зворотна залежність між дистанцією спілкування й візуальним контактом. Якщо людина тривалий час перебуває на самоті, то вона «спілкується» з фотографіями близьких, із неживими предметами, починає «творити співрозмовника» [2, с. 58].

Виділення «партнера» для спілкування в умовах самотності – це захисна реакція в межах психологічної норми, але це явище є своєрідною моделлю роздвоєння особистості в умовах тривалої катастрофи.

Люди, які переживають ізоляцію, можуть зіткнутися з труднощами повернення до звичного життя, часто відчуваючи симптоми посттравматичного стресового розладу. З часом ізоляція здатна стати звичним станом, а повернення до нормального життя – справжнім шоком. Ми підготували декілька корисних порад, що допоможуть стабілізувати психоемоційний стан і покращити атмосферу в родині. Головне – це дії, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків або пошук нових.

Передусім варто бути обережними щодо якості й обсягу інформації, яку споживає ваш мозок. Сучасний інформаційний простір переповнений повідомленнями, що підвищують рівень тривожності. Це стосується не лише офіційних ЗМІ, а й коментарів і постів у соціальних мережах від друзів.

Негативні прояви соціальних мереж здатні істотно впливати на психологічний та емоційний

стан людей. Розповсюдження неправдивої інформації в умовах пандемії може погіршити проблеми з ментальним здоров'ям. Отже, важливо фільтрувати інформацію, особливо під час карантину, коли безперервний доступ до новин через відсутність звичного ритму життя. Достатньо мати одне або два перевірені джерела новин про важливі події; щоденне читання новин не є обов'язковим, адже найважливіше ви все одно дізнаєтеся [3, с. 24].

Наступний крок – це інвентаризація. Занотуйте все, що викликає у вас невдоволення чи дискомфорт, а також те, чого вам бракує в житті. Якщо відчуваєте брак спілкування з людьми або незадоволені своїм помешканням, запишіть це й подумайте, що можна змінити. Проаналізувавши власний список, почніть наповнювати життя новими справами, як-от: онлайн-дзвінки з друзями, участь в онлайн-курсах чи заняття спортом удома.

Не менш важливо створити перелік наявних ресурсів. Це можуть бути фінансові заощадження, доступ до інтернету, служби доставки продуктів або розуміння, що ваші близькі здорові. Ці ресурси, яким часто не надаємо значення, можуть стати значною емоційною підтримкою у важкі часи. Крім того, складіть список внутрішніх ресурсів – ваших сильних сторін і досягнень. Це може бути ваша стійкість, сила характеру, здібності як батька чи матері або успіхи в професійній діяльності.

Важливо навчитися проживати власні емоції, а не пригнічувати їх. Нас не вчили звертати увагу на свої почуття, тому часто в негативних ситуаціях ми не розуміємо, що саме відчуваємо. Називаючи свої емоції – «я засмучений», «я злий», «мені сумно», ми можемо краще зрозуміти себе та знайти рішення. Звертайте увагу на свої емоції й спостерігайте за тим, як тіло реагує на них. Це допоможе вчасно помічати зміни у власному стані. Якщо тривалий час ігнорувати власні почуття, це може призвести до фізичних недуг. Під час самоізоляції може бути корисним вести щоденник, записуючи переживання, емоції та думки. Займайтеся тим, що приносить задоволення, і практикуйте вдячність, щодня записуючи, за що ви вдячні. Також не забувайте про фізичну активність і тілесні практики, які допоможуть коригувати ваш емоційний стан [1, с. 10].

Турбота про фізичне здоров'я. Фізичний стан має велике значення, особливо в стресових умовах. Якщо обмежені в можливостях пересування, не варто панікувати: організуйте тренування вдома, навіть якщо це будуть прості вправи. Залучіть до цього процесу всю родину. Чимало фітнес-тренерів пропонують онлайн-заняття, а на YouTube знайдете безліч варіантів фізичних вправ різної інтенсивності і тривалості. Фізична активність добре поєднується зі здоровим харчуванням і якісним сном [4, с. 6].

Планування свого дня. Для відчуття контролю над ситуацією важливо мати чіткий розпорядок дня, особливо в умовах невизначеності. Складіть перелік справ, визначте пріоритети й намагайтеся

їх дотримуватися, але не будьте занадто суворими до себе.

Якщо виникло бажання відволіктися від плану, не бійтеся цього: іноді варто дозволити собі пропустити справи через брак внутрішніх ресурсів. Надмірна вимогливість може позбавити вас позитивних емоцій, тому важливо знайти баланс і бути чутливим до своїх потреб, особливо в кризові часи.

Налаштуйте режим під себе. Щоб не перетворити карантин на одноманітний день, адаптуйте свій графік під власні потреби. Це унікальний час, коли можна дозволити собі більше свободи. Спіть стільки, скільки хочете, дивіться фільми без обмежень, головне, не будьте надмірно вимогливими до себе та прислухайтеся до свого організму. Для когось підходить суворий графік, а інші надають перевагу вільному режиму.

Підтримуйте родинні стосунки. Коли вся родина проводить час удома, це чудова нагода створити нові родинні традиції. Запровадьте вечори подяки, переглядайте фільми разом, готуйте улюблені страви, вигадуйте домашні квести, грайте в настільні ігри і просто спілкуйтеся. Це допоможе зміцнити зв'язки й покращити взаєморозуміння [3, с. 12].

Не замикайтеся в собі. Сьогодні існує безліч можливостей для спілкування онлайн: працюйте, навчайтеся, займайтеся спортом. Використовуйте цей час для контакту з людьми ззовні, адже спілкування під час ізоляції – це важливий ресурс. Хоча це не замінить живого спілкування, можна відновити зв'язки зі старими друзями, зателефонувати родичам або організувати зустрічі через відеозв'язок. Пам'ятайте, що всі ми опинилися в схожій ситуації, і підтримка одне одного є вкрай важливою.

Перегляньте власний підхід до фінансів. Багато хто, проходячи крізь карантин, зіштовхнувся зі скороченням прибутків або навіть утратою робочих місць, що викликає занепокоєння. Але криза здатна стати поштовхом до змін. Розгляньте варіанти освоєння нових професій, дізнайтеся про можливості дистанційної роботи, інвестуйте в підвищення кваліфікації чи перетворіть улюблене хобі на джерело доходу.

Після завершення карантину дехто навіть відкрив власний бізнес чи знайшов нову роботу. Не забувайте виділити час для вивчення доступних можливостей: переглядайте тематичні відео, читайте статті, консультуйтеся з навколишніми або звертайтеся до фінансових консультантів.

У часи економії ті, хто веде бюджет сім'ї, почуваються впевненіше, тому ніколи не пізно почати цю практику.

Дихальні вправи. У стресових ситуаціях наш організм відчуває напруження, активізуючи симпатичну нервову систему. Щоб знизити рівень напруження, важливо залучити парасимпатичну нервову систему. Досягти цього можливо за допомогою дихання животом: «Сядьте зручно. Покладіть одну руку на живіт, а іншу – на груди. Від-

чуйте, як ви дихаєте. Зробіть глибокий вдих, щоб рука на животі піднялася. Почніть практикувати дихання животом. Використовуйте техніку дихання по квадрату: повільний глибокий вдих через ніс (4 секунди) – затримка дихання (4 секунди) – повільний видих через рот (4 секунди) – затримка (4 секунди). Повторюйте 4–5 разів».

«Безпечне місце». Прокинувшись зранку, виділіть приблизно 15 хвилин, щоб побути наодинці із собою. Заплющьте очі й уявіть місце, де вам комфортно та спокійно. Це може бути як вигадане, так і реальне місце, головне, щоб там не було сторонніх людей. Сядьте чи ляжте зручно, закрийте очі, розслабтеся й дихайте глибоко. Уявіть себе в цьому безпечному місці, зосередьтеся на його візуальних деталях, звуках, запахах і тактильних відчуттях. Зверніть увагу на відчуття спокою та розслабленості в тілі, на те, як сповільнюються ваші думки. Якщо навколишні звуки заважають, можете увімкнути музику та вдягнути навушники. Якщо у вас є проблеми зі сном, практикуйте цю вправу в ліжку перед сном [4 с. 41].

«Техніка простукування». Ця техніка базується на активації біологічно активних точок для самозаспокоєння й усунення нервового напруження. Легенько простукайте кінчиками пальців по певних акупунктурних точках, які розміщені на тілі вздовж меридіанів. Ця техніка добре працює для будь-якого виду емоційного стресу.

Систематичне використання технік стабілізації допоможе вам швидше справлятися з тривожними станами й заспокоювати емоції.

Якщо самотійно не вдається впоратися, не соромтеся звернутися за консультацією до психолога. Під час вибору фахівця звертайте увагу на його кваліфікацію та напрям роботи. Сьогодні найбільш ефективною методикою для роботи з три-

вожними станами є когнітивно-поведінкова терапія [1, с. 31].

Усі ми вперше переживаємо подібний досвід. У цій ситуації багато що залишається невідомим і викликає тривогу. Але життя триває, і кожна людина адаптується до нових умов по-своєму, застосовуючи свої унікальні внутрішні й зовнішні ресурси. Важливо шукати й використовувати те, що дає вам енергію та позитивні емоції, а також можливість відчувати себе й помічати потреби близьких.

Резюмуючи вищевикладене, ми можемо з упевненістю сказати, що тривала самоізоляція може суттєво впливати на психічне здоров'я, викликаючи депресію, тривожність, соціальну дезадаптацію. Проте застосування ефективних методів психологічної підтримки, таких як психотерапія, фізична активність, майндфулнес і соціальна взаємодія, допомагає мінімізувати ці наслідки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фурман А.В. Теоретична модель емпатійної взаємодії психолога з клієнтом. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 9–30.
2. Фурман А.В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. *Психологія і суспільство*. 2020. № 1. С. 56–77. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2020.01.056>
3. Чорний О.В. Управлінські підходи до формування суспільного благополуччя внаслідок пандемії COVID-19 в Україні: соціально-психологічні чинники охорони здоров'я. 2020. URL: http://www.pubadm.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/5_2020/13.pdf
4. Як ізоляція впливає на психологічне та фізичне здоров'я і як не збожеволіти сидючи вдома? *blog.imena.ua*. 2020. URL: <https://www.imena.ua/blog/how-is-isolation-affecting-health/>