

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В
УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0539-2з
спеціальності: 053
освітньої програми: 053 Психологія
Шкаріна Оксана Володимирівна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Малина О.Г.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шкаріна Оксана Володимирівна

1. Тема роботи Особливості міжособистісного спілкування осіб різних вікових груп в умовах пандемії коронавірусу

керівник роботи Малина О.Г. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 4031-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) провести теоретичний аналіз загальнотеоретичних положень психології міжособистісного спілкування; проаналізувати психологічні наслідки пандемії корона вірусу; дослідити вплив карантинних обмежень та вимушеної ізоляції на структуру, зміст та специфіку міжособистісного спілкування; надати порівняльний аналіз особливостей міжособистісного спілкування у осіб різних вікових груп в умовах пандемії корона вірусу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень: 2 рисунків, 8 таблиця)

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ О.В Шкаріна

Керівник роботи _____ О.Г.Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 89 сторінок, 8 таблиць, 2 рисунка, 170 джерела.

Об'єкт дослідження – психологічна характеристика міжособистісного спілкування в умовах пандемії коронавірусу.

Предмет дослідження – вплив карантинних обмежень та вимушеної ізоляції на структуру, зміст та специфіку міжособистісного спілкування осіб різного віку в умовах пандемії коронавірусу.

Мета роботи – дослідити особливості міжособистісного спілкування осіб різних вікових груп в умовах пандемії коронавірусу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що карантинні обмеження і вимушена соціальна самоізоляція внаслідок пандемії корона вірусу призводять до трансформації способу життя і таким чином до особливих змін структури, змісту механізмів міжособистісного спілкування, специфічних для різних вікових груп.

Методи дослідження: для досягнення мети, розв'язання поставлених у дослідженні завдань та перевірки гіпотези була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу *теоретичних* (аналіз, класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень з досліджуваної проблеми) та *емпіричних* (порівняльний аналіз, експеримент, анкетування, психодіагностичний метод, бесіда) методів.

Наукова новизна полягає у визначенні впливу психологічних наслідків вимушеної ізоляції на структуру, зміст та механізми міжособистісного спілкування, що мають специфічні особливості у осіб різних вікових груп.

Галузь використання: отримані результати можуть використовуватись у практичній діяльності фахівців з оптимізації міжособистісного спілкування.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА, МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ, ПАНДЕМІЯ, КОРОНА ВІРУС, ВІКОВІ ГРУПИ.

SUMMARY

Shkarina O.V. Features of interpersonal communication in the condition of coronavirus pandemic.

Qualification work of the magistrate: 89 pages, 8 tables, 2 figures, 170 pockets.

The object of research is the psychological characteristics of interpersonal communication in the conditions of a copenhagen pandemic.

The subject of the research is the influence of quarantine restrictions and forced isolation on the structure, content and specifics of interpersonal communication of people of late age in a pandemic.

The purpose of the work is to investigate the peculiarities of interpersonal communication between persons of different age groups in the conditions of a co-pop pandemic.

Hipoteza doclidzhennya polyahaye in ppypuschenni that kapantynni obmezhennya i vymushena cotsialna camoizolyatsiya vnaclidok pandemiyi kopona vipucu ppyzvodyat to tpancfopmatsiyi cpocobu life i takym way to ocoblyvyh changes ctpuktupy, zmictu mehanizmiv mizhocobycticnoho cpilkuvannya, cpetsyfichnyh for age-specific piznyh hpup.

Metody doclidzhennya: for docyahnennya mety, pozv'yazannya poctavlenyh in doclidzhenni zavdan pepevipky hipotezy ta bula pozpoblana ppohpama doclidzhennya, which pealizatsiya pepedbachala zactocuvannya komplekcu teopetychnyh (analiz, klacyfikatsiya, cyctematyzatsiya, popivnyannya, uzahalnennya danyh teopetychnyh ta ekcpepymentalnyh doclidzhen of doclidzhuvanoyi ppoblemy) ta empipychnyh (comparative analysis, experiment, questionnaire, psychodiagnostic method, method of methods.

The scientific novelty lies in the determination of the influence of the psychological consequences of forced isolation on the structure, content and mechanisms of interpersonal communication, which have specific features.

Field of application: the obtained results can be used in the practical activities of specialists in the optimization of interpersonal communication.

Keywords: PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, INTERPERSONAL COMMUNICATION, PANDEMIC, CROWN VIRUS, AGE GROUPS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ В ПСИХОЛОГІЇ.....	10
1.1. Теоретичні підходи до аналізу проблеми міжособистісного спілкування в соціально-психологічних дослідженнях.....	10
1.2. Соціально-психологічні наслідки пандемії корона вірусу.....	22
1.3. Вплив карантинних обмежень на психологічні стани та міжособистісне спілкування людей в умовах пандемії коронавірусу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ.....	48
2.1. Організація та методика дослідження особливостей міжособистісного спілкування в умовах пандемії коронавірусу	48
2.2. Дослідження впливу пандемії коронавірусу на особливості міжособистісного спілкування.....	53
2.3. Аналіз особливостей міжособистісного спілкування осіб різних вікових в умовах пандемії коронавірусу.....	62
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Через спалах інфекції SARS-CoV-2 у грудні 2019 року в Китаї та поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) до масштабів пандемії, від якої нині потерпає понад 227 країн світу, запроваджено карантинні обмеження. Такі заходи не лише чинять вплив на економічний стан, політичне і соціальне напруження, але й супроводжуються низкою психологічних наслідків.

За таких надзвичайних умов, страх людини перед несподіваною і потенційно небезпечною ситуацією для себе і родини, а також необхідність фізичного дистанціювання природно породжують відчуття втрати контролю і стресу. Карантин — це сукупність адміністративних і медико-санітарних заходів, за допомогою яких запобігають поширенню інфекційних хвороб людини, обмежують контактування і пересування осіб, які потенційно можуть бути хворими, для зниження ймовірності інфікування інших (Centers for Disease Control and Prevention. Quarantine and isolation, 2017).

Карантинна ізоляція призвела до трансформації звичного способу життя у карантинний, наслідками якого у свою чергу стали соціальна ізоляція, обмеження, вимушене постійне коло спілкування. Усвідомлення необхідності обмежити власну свободу пересування і спілкування є випробуванням і призводять до значних психологічних змін, специфічних труднощів у спілкуванні, трансформації його форм, механізмів та структури, що потребують системного психологічного дослідження [35].

Розлука з близькими, втрата свободи, невпевненість щодо власного стану здоров'я та негативні психоемоційні стани призводять до сприйняття карантину як надзвичайно неприємного стресового досвіду, що може мати - доволі драматичні наслідки. Є повідомлення про випадки самогубств, прояви гніву, злоби та неадекватної поведінки, пов'язаних із перебуванням тривалий час в умовах карантину [146].

На думку дослідників, до запровадження масового карантинних заходів слід ретельно зважити як потенційні переваги таких кроків, так і можливі негативні наслідки [150]. До того ж не менш важливим є заходи, які здатні мінімізувати негативні наслідки для психічного здоров'я людини. З розвитком пандемії коронавірусної хвороби необхідно ретельно здійснювати аналіз поточної ситуації в режимі реального часу, щоб мати змогу адекватно реагувати на неї та здійснювати ефективний соціально-психологічний супровід психологічного стану людей.

Не зважаючи на те, що широке коло загальнопсихологічних та онтогенетичних аспектів проблеми міжособистісного спілкування надано у роботах вітчизняних вчених М.М. Бахтина, А.А. Бодальова, А.Б. Добровича, Г.А. Ковальова, М.С. Кагана, М.І. Лісіної, Н.П. Єрастова, Л.А. Петровської, В.В. Риждова, А.У. Хараша, Л.П. Якубинського та закордонних психологів (Е. Берн, Д. Джонджелілл, Т. Харріс, В. Зігерт, Л. Ланг, П. Міщич), розглянуто психологічні аспекти протидії пандемії COVID-19 (В.В. Рибалка, В.Г. Панок, Н.В. Павлик, В.В. Лупанова, Е.О. Помиткін, О.М. Ігнатович, О.В. Іванова, О.В. Радзімовська) на даний час особливої уваги потребує проблема психологічних особливостей спілкування людини в умовах соціальної ізоляції внаслідок епідемічної ситуації в країні.

Очевидна актуальність проблеми і її недостатня вивченість зумовила вибір теми магістерської роботи: “Особливості міжособистісного спілкування осіб різних вікових груп в умовах пандемії коронавірусу”.

Об'єкт – психологічна характеристика міжособистісного спілкування в умовах пандемії коронавірусу

Предмет – вплив карантинних обмежень та вимушеної ізоляції на структуру, зміст та специфіку міжособистісного спілкування осіб різного віку в умовах пандемії корона вірусу

Мета дослідження – дослідити особливості міжособистісного спілкування осіб різних вікових груп в умовах пандемії корона вірусу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що карантинні обмеження і вимушена соціальна самоізоляція внаслідок пандемії корона вірусу призводять до трансформації способу життя і таким чином до особливих змін структури, змісту механізмів.

Для досягнення мети дослідження і перевірки висунутої гіпотези було сформульовано наступні завдання:

1. провести теоретичний аналіз загальнотеоретичних положень психології міжособистісного спілкування;
2. проаналізувати психологічні наслідки пандемії корона вірусу;
3. дослідити вплив карантинних обмежень та вимушеної ізоляції на структуру, зміст та специфіку міжособистісного спілкування;
4. надати порівняльний аналіз особливостей міжособистісного спілкування у осіб різних вікових груп в умовах пандемії корона вірусу. міжособистісного спілкування, специфічних для різних вікових груп.

Методи дослідження: Для досягнення мети, розв'язання поставлених у дослідженні завдань та перевірки гіпотези була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу теоретичних (аналіз, класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень з досліджуваної проблеми) та емпіричних (порівняльний аналіз, експеримент, анкетування, психодіагностичний метод, бесіда) методів.

Отримані у ході дослідження дані оброблялися методами математичної статистики з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням даних.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у визначенні психологічних наслідків карантинних обмежень та вимушеної ізоляції та вивченні їх впливу на структуру, зміст та механізми міжособистісного спілкування, що мають специфічні особливості і відрізняються у осіб різних вікових груп.

Практичне значення дослідження визначається можливістю застосування

отриманих результатів у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, з оптимізації міжособистісного спілкування та подолання труднощів комунікації, взаєностосунків та взаємодії у роботі з підлітками, сім'ями, людьми похилого віку. Теоретичні та експериментальні результати дослідження можуть бути використані у процесі підготовки майбутніх психологів та педагогів.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

РОЗДІЛ 1

ТОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Теоретичні підходи до аналізу проблеми міжособистісного спілкування в соціально-психологічних дослідженнях

Методологічними основами дослідження міжособистісного спілкування виступають загальні принципи психологічної науки (детермінізму; діяльності; єдності свідомості й діяльності; єдності діяльності й спілкування; розвитку, системного підходу та ін.), а також принципи і концепції вітчизняної та зарубіжної психології, що стосуються особливостей розвитку особистості (у похилому віці) та специфіки міжособистісного спілкування. Фундаментальні засади дослідження особливостей міжособистісного спілкування представлені в таких теоретичних напрямках психологічної науки, як теорія діяльності (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв,

С. Л. Рубінштейн); гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл); епігенетична концепція психосоціального розвитку (Е. Еріксон); екзистенціальна психологія (К. Ясперс); концепції розвитку особистості (К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, І. Д. Бех, Б. С. Братусь, І. С. Булах, М. Й. Боришевський, Є. І. Головаха, І. А. Зязюн, Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, С. Д. Максименко, В. Ф. Моргун, В. А. Петровський, Е. О. Помиткін, В. В. Рибалка, В. І. Слободчиков, В. О. Татенко та інші) теорії спілкування й міжособистісних стосунків і взаємодії (Г. М. Андреева, І. Д. Бех, О. О. Бодальов, Л. Я. Гозман, М. С. Каган, В. П. Казміренко, І. С. Кон, В. О. Лабунська, О. М. Леонт'єв, Б. Ф. Ломов, В. М. М'ясищев, Б. Д. Паригін, О. Я. Чебикін, Н. В. Чепелева та інші).

Із самого народження людина потрапляє у навколишнє середовище. Соціум включає суспільні (матеріальні та духовні) умови становлення, існування, розвитку та діяльності людей, тісно пов'язані з суспільними стосунками, в яких ці люди перебувають.

Людина вступає у різноманітні зв'язки з соціальним середовищем, які постають у вигляді соціальних, суспільних взаємин. Існування системи стосунків людини до самої себе та до навколишнього світу є найбільш специфічною характеристикою особистості, вважає В. М. Мясищев. Стосунки він розглядає як психологічний феномен, суттю якого є виникнення у людини психологічного утворення, що акумулює в собі результати пізнання конкретного об'єкта дійсності (іншої людини у процесі спілкування), та інтеграції всіх компонентів емоційних відгуків на цей об'єкт, а також поведінкових відповідей на нього [47]. Система суспільних стосунків, у яку включена кожна людина з народження і до смерті, формує її суб'єктивне ставлення до різних сторін дійсності. Характер стосунків окремої людини зі світом зумовлений її індивідуальним та суспільноісторичним досвідом. Значення стосунків є важливим у повноцінному і гармонійному розвитку особистості. Адже соціально і педагогічно нормальні взаємини розвивають морально і психологічно здорові якості, що складають основу особистості (В. М. Мясищев) [244; 458].

Б. Д. Паригін характеризує систему суспільних, соціальних стосунків як щось, що функціонує по суті поза межами людини і незалежно від неї, її психіки, волі та свідомості. Суспільні стосунки є важливою характеристикою соціально-психологічного спілкування в межах соціального макросередовища (Б. Д. Паригін). Існують різні види суспільних (об'єктивних) стосунків, у межах яких людина є представником різних суспільних груп, – економічні, політичні, виробничі, релігійні тощо. Такі стосунки – безособові, вони зумовлюються положенням людини в системі суспільства, виявляються у взаємодії конкретних соціальних ролей, відображають зв'язки людини в різних видах діяльності і мають зовнішню, утилітарну мету. Їм властива відносна

стабільність, стандартність, зумовленість обставинами діяльності, її змістом, метою та засобами [270].

Розглядаючи стосунки як психологічний зв'язок особи зі світом речей і людей, який проявляється у вибірковості психічного відображення, поведінки і діяльності індивіда, В. М. Куніцина виділяє такі форми стосунків, як фізичні, психічні, особисті (психологічні), взаємні стосунки (соціальнопсихологічні), міжособистісні, міжгрупові, суспільні (соціальні) [192; 193].

Психічні (емоційні) та психологічні стосунки розмежує В. М. Мясичев. Перші відображаються у привабливості об'єкта взаємодії для людини, у вибірковій об'єктивній спрямованості її психічної активності і характеризуються такими явищами, як прихильність, любов, симпатія, неприязнь, ворожість, антипатія. Другі є цілісною системою індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності. Зміст цієї системи розкривають потреби, почуття, інтереси, переконання, мотиви, воля. Така система виражає особистий досвід людини, внутрішньо визначає її дії та переживання [244].

Соціально-психологічні стосунки — різні форми взаємозв'язку осіб, які виникають у їхній спільній життєдіяльності на основі безпосередньої взаємодії і особистого спілкування. Такими можна вважати міжособистісні стосунки, взаємні стосунки, особисті стосунки.

Міжособистісні стосунки, як зазначає В. М. Куніцина, — це форми організаційно-технологічної взаємодії, статусно-рольового взаємозв'язку, чуттєво-логічного взаємопізнання і взаємоприйняття [192, 194].

Взаємини – зустрічні інтегровані стосунки осіб, які проявляються у групових ефектах співпраці, змагання, згуртованості, сумісності, дружби, взаємодопомоги, а також у якостях людини, котрі характеризують психологічні особливості її спілкування – товариськість, принадність, агресивність, сором'язливість тощо.

Особисті стосунки відображають зв'язок людини з людиною як суб'єктом взаємодії. Це ставлення до особистісних достоїнств та інших властивостей конкретної людини; воно може не збігатися за змістом із наявними стосунками. Самоставлення виражається у прийнятті чи неприйнятті себе як цілого, у рівні самоповаги і почутті власного достоїнства і у значній мірі визначає характер взаємин і взаємодій, здатність до встановлення близьких довірливих стосунків з іншими [193].

Особливим видом суспільних стосунків є міжособистісні (т.н. «суб'єктивні»). Є різні точки зору на характеристику міжособистісних стосунків. Окремі науковці протиставляють їх суспільним на тій підставі, що перші – стосунки між окремими людьми, а другі – стосунки між групами людей (Р. С. Немов, Є. П. Ільїн). З цієї позиції, міжособистісні стосунки можуть бути офіційні і неофіційні, ділові і особисті, раціональні й емоційні, первинні і вторинні, стосунки підкорення і покори тощо [131; 252]. Інші науковці вважають, що особливою рисою міжособистісних стосунків є емоційна основа, тобто вони формуються на основі певних почуттів людей один до одного, які можуть бути як позитивними, так і негативними.

Міжособистісні стосунки займають специфічне положення, бо, з одного боку, їх можна розглядати як інші суспільні стосунки, не пов'язуючи з певними видами діяльності, а з другого — вони пронизують усі інші види суспільних стосунків, є їхньою невід'ємною частиною. Міжособистісні стосунки, на відміну від суспільних, є важливою характеристикою мікросередовища (Б. Д. Паригін) [270].

Суспільні стосунки у конкретному прояві отримують певний особистісний аспект, який виявляється у стилях виконання ролі. Різноманітні стилі і є основою для побудови міжособистісних взаємин. Останні розглядаються як суб'єктивно переживані взаємозв'язки між людьми, що проявляються в характері та способах взаємних впливів, які здійснюються в процесі спільної діяльності та спілкування [301].

Як взаємодію за типом обміну і співпраці міжособистісні стосунки

розглядає С. В. Духновський. Він виділяє кілька складових цих стосунків: «Я-бажане» і «Я-сприймане» їхніх суб'єктів, емоційно-почуттєві і настановчовольові характеристики особистості, суб'єктивна позиція особи, її життєвий досвід, її поведінкові характеристики, міжособистісна комунікація [106, 103].

Міжособистісні стосунки складніше спостерігати, вони є унікальними (бо в різних ситуаціях їхні учасники мають різні установки, цінності), динамічними (можлива зміна настроїв учасників від позитивного до негативного) [12; 101]. Їхнім змістом найчастіше є інтереси, схильності, потреби людей. Вони часто розвиваються на основі спільних захоплень. Саме в таких стосунках реалізується внутрішній світ людини; вони окремо від неї не існують. Провідним компонентом таких стосунків є емоційний, який забезпечує підтримання зв'язку між людьми навіть за умови відсутності безпосереднього контакту між ними. Міжособистісні стосунки характеризують з точки зору об'єктивних та суб'єктивних особливостей, вони передбачають не лише реальне (об'єктивне) буття людей один для одного, але і їхню суб'єктивну представленість як у стосунках, так і один в одному. Якщо остання умова не виконується, взаємини руйнуються, коли люди знаходяться на відстані один від одного [106; 252; 454].

Якісно характеризуючи міжособистісні стосунки, С. В. Духновський застосовує до стосунків поняття «гармонійність» та «дисгармонійність». Гармонійні міжособистісні стосунки передбачають згоду людини із самою собою, позитивну налаштованість внутрішнього світу особистості. Вони є стабільними, передбачають тривале збереження взаємодії в парі, викликають позитивні почуття, комфорт і задоволеність обох партнерів. Дисгармонійні міжособистісні стосунки виявляються у відсутності єдності між партнерами; у послабленні позитивних емоційних зв'язків між ними, у переважанні почуттів, які їх віддаляють один від одного; у гіперболізованому домінуванні почуттів, що зближують їхній «симбіоз» [106].

Про дисгармонійність міжособистісних стосунків свідчить їхня напруженість, конфліктність, навіть агресивність і відчуженість їхніх суб'єктів.

Напруженість у міжособистісних стосунках виявляється у надмірній зосередженості суб'єктів на них, у стані емоційного дискомфорту, у підвищеній стурбованості взаєминами, які стали складними. Конфліктність виражається в суперечностях між суб'єктами, їхній протидії один одному, що супроводжується афективними проявами. Агресія є прагненням одного суб'єкта підкорити собі іншого, домінувати над ним, експлуатувати його, проявляється в різкості, грубості, роздратуванні тощо. Відчуженість – це відсутність довіри, розуміння, близькості; це емоційна холодність між особами [105].

Окремим видом міжособистісних стосунків, які базуються на потребі у психологічній безпеці, є прихильність. Вона встановлюється в результаті тривалої взаємодії, відрізняється вибірковістю, емоційністю і порівняною стійкістю, зумовлює духовну близькість. В. М. Куніцина та Т. В. Казанцева виявили п'ять типів прихильності.

Люди, які відчувають справжню (зрілу) прихильність, цінують її, але насильно партнера не утримуватимуть. Відчувають настрій партнера, радість від його присутності, глибоко його розуміють, поважають його свободу. Такі взаємини характеризуються повною довірою.

Існує прихильність залежного типу, коли всі думки людини зайняті їх об'єктом. Залежні люди гостро переживають відсутність партнера, відчуваючи себе не захищеними. Поступаються партнерові в усьому, не сваряться у випадку незгоди. У таких стосунках наявні примус і прямий тиск, але немає ласки і щирості.

Люди з тривожно-суперечливими прихильностями відчувають менше довіри до навколишнього світу і тому є ревнивцями і власниками. Прагнення одноосібно розпоряджатися своїм майном поширюється і на партнера. Вони можуть неодноразово намагатися розірвати стосунки, випробовуючи їх на міцність, і знову повертатися до об'єкта своєї прихильності, а за відсутності партнера дуже тривожаться про нього. Цей та вищезгаданий типи прихильності є сильними, емоційно наповненими і характеризуються короткою міжособистісною дистанцією.

Люди, прихильність яких має замкнено-відсторонений характер, побоюються втратити свободу через надмірне, на їх думку, почуття. Вони менше зацікавлені у створенні близьких стосунків і легше йдуть на розрив.

Існує також прихильність безтурботного типу. Така прихильність дозволяє легко встановити контакт і вийти з нього; суб'єкти подібних стосунків, розриваючи їх так само легко за своєю або чужою ініціативою, не відчують страждань. Вони не турбуються про спільне майбутнє, не нудьгують за відсутності партнера, полюбляють різні компанії [191].

Система суспільних стосунків, яка розвивається і визначає спосіб життя індивіда, є основою конкретних процесів спілкування як специфічної самостійної форми активності суб'єкта; стосунки, які складаються між різними особами, зумовлюють численність характеристик процесу спілкування [50; 211]. Водночас усі суспільні стосунки, у тому числі й міжособистісні, формуються й реалізуються у спілкуванні. Реалізація суспільних стосунків у спілкуванні є умовою існування людського суспільства, бо дозволяє об'єднати окремих індивідів, а також зумовлює їхній розвиток. Тобто можна робити висновок про існування діалектичного зв'язку між спілкуванням та суспільними стосунками [50; 192; 270].

На взаємозв'язку спілкування та суспільних стосунків наголошує і В. М. Мясищев. Він зазначає, що способом (формою) спілкування і суспільних стосунків є поведження людини з людиною. Спілкування зумовлюється життєвою необхідністю, але його характер, активність та масштаб визначаються відношенням.

Поведження (м'яке-жорстке, співпрацяконкуренція) формує відношення і потребу або боязнь спілкування [244]. Спілкування є досить складним багаторівневим та багатостороннім феноменом. Його розглядають як активність, взаємодію і взаємовплив, контакт, пізнання та діяльність, взаємини, обмін, зв'язки, потребу та умову життя людини. Тож існує велика кількість визначень даного феномену [429].

О. О. Леонтьєв у проблемі спілкування виділяє низку аспектів: поперше,

комунікативний, який передбачає вивчення шляхів пошуку зв'язків між людьми як засобів спілкування; по-друге, інформаційний – вивчення сигналів, які надходять у канали зв'язку, з точки зору їхнього змісту і форми; по-третє, гностичний – вивчення процесів сприйняття та інтерпретації сигналів; по-четверте, регулятивний – вивчення поведінки осіб під впливом сприйнятих ними повідомлень. А Л. Тайер окреслив чотири рівні в аналізі спілкування: «комунікаційна система», «організаційний» рівень, «міжособистісний» рівень, «внутрішньоособистісний» рівень [201].

Спілкування поряд із працею, на думку І. Д. Бега, є основним способом існування людини, основною умовою її виховання і розвитку, засвоєння суспільного досвіду. Воно зумовлює всю систему психічних процесів, станів, властивостей людини. Тому можна робити висновок про те, що особистість є продуктом і результатом індивідуального досвіду її спілкування з іншими людьми [34; 37; 41].

Як багатогранний процес взаємодії і взаємовпливу людей спілкування розглядає Б. Д. Паригін. На його думку, це акт усвідомленого, раціонально зумовленого обміну інформацією, безпосередній емоційний контакт між людьми, спричинений їхньою потребою [270]. Наявність потреби у спілкуванні робить його і пов'язане з ним ставлення до людей однією з провідних цінностей людини (Є. П. Ільїн) [131].

Спілкування – основна базова (природна) потреба людини (Б. Ф. Ломов, В. В. Москаленко). Власне спілкування і є умовою та засобом задоволення такої потреби (Б. Д. Паригін). Саме спілкування, активність людини в ньому дозволяє задовольнити потребу особистості у самовираженні, в отриманні інформації від іншої людини, у виробленні єдиної точки зору тощо (О. О. Бодальов) [50; 211; 239; 270].

Також як потребу особистості та умову життя розглядає спілкування В. М. Куніцина. Це взаємодія і взаємовплив, своєрідний обмін відношеннями і співпереживання, взаємне пізнання та діяльність [131; 192].

Специфіку спілкування з точки зору регулятивно-детерміністської парадигми теорії особистості, з позиції системного підходу розглядає В. Т. Циба [372]. Спілкування може бути мотивоване лише біо-, психо- або соціогенною потребою людини, і керується вона при цьому соціальними настановами – моральними і правовими нормами. Шукати засоби прямого чи непрямого задоволення потреби змушує особу її актуалізація, і це відбувається, зокрема, через спілкування з іншими людьми. Спілкування в межах цього підходу розглядається не як потреба, а лише як вербальний або невербальний спосіб задоволення потреб з допомогою звертання до інших осіб.

О. О. Бодальов спілкування розглядає як пряму чи опосередковану технічними засобами реальну чи уявну взаємодію його учасників, їхній взаємовплив і, одночасно, самовплив, що здійснюються за допомогою сформованих у філо-, онто- і соціогенезі засобів (мовленневих і немовленневих) і способів. Метою спілкування є досягнення змін у пізнавальній, мотиваційно-емоційній і поведінковій сферах особистості [48].

В. М. Мясіщев спілкування вважає процесом безпосередньої чи опосередкованої технічними засобами взаємодії людей, що передбачає психічне відображення учасниками спілкування один одного, ставлення їх один до одного, звернення їх один до одного [47]. У спілкуванні відображається різна активність, вибірковість стосунків, їх позитивний чи негативний характер.

Спілкування як складну форму соціальної активності трактує Р .С. Немов [252, 58–65]. Його аспектами є зміст, ціль і засоби. Зміст спілкування – це інформація, яка через спілкування передається від людини людині. Така інформація може бути різною за окремими характеристиками, широтою, емоційним навантаженням. Ціль спілкування – це те, заради чого людина починає спілкування з іншими людьми. Спілкування допомагає людині задовольнити різноманітні потреби, у першу чергу, вищі (пізнавальні, культурні, творчі тощо). Засоби спілкування – те, за допомогою чого воно реалізується.

Спілкування як увесь спектр зв'язків і взаємодій людей у процесі

духовного і матеріального виробництва, спосіб формування, розвитку, реалізації та регуляції соціальних стосунків і психологічних особливостей окремої людини, що здійснюється через безпосередні чи опосередковані контакти, у які вступають особистості та групи розглядає Л. Е. Орбан-Лембрик [262]. Н. Чарнес спілкування вважає обміном значеннями між індивідами за допомогою спільної системи символів [412]. Н. Хартлі, описуючи специфіку спілкування, порівнює його з танцем, де партнери мають узгоджувати власні рухи і шукати взаєморозуміння в подальших діях. Є правила та розуміння, але є також гнучкість – співрозмовник, як і танцюрист, має впроваджувати власний стиль у спілкування (у рухи) [429].

Завдяки спілкуванню, а саме активному спілкуванню з розвинутими особистостями, людина перетворюється на особистість, уважає Р. С. Немов. Адже спілкуючись із психологічно розвинутими людьми, завдяки різноманітним здатностям до навічання, людина вдосконалює свої вищі пізнавальні можливості і якості [252, 65]. У процесі активності і спілкування людина стає суб'єктом, вищою системною цілісністю, як зауважує А. В. Брушлінський, формується суб'єктність як така важлива системна якість особистості, котра полягає у здатності протидіяти зовнішнім і внутрішнім умовам, що перешкоджають реалізації її інтересів (досягненню цілей, самореалізації, прояву індивідуальності) [382]. Особливості суб'єктності особистості, на думку В. В. Москаленко, найяскравіше проявляються на рівні безпосереднього спілкування індивідів, їхньої міжособистісної взаємодії [239].

У вітчизняній психології досить часто спілкування пов'язують із діяльністю. Так, як форму діяльності спілкування аналізує Б. Г. Ананьєв. Він уважає, що саме спілкування, поряд із пізнанням, є основною формою діяльності людини із самого початку формування її особистості. Воно здійснює соціальну детермінацію багатьох сторін її психічного розвитку. Тип особистісних стосунків у спілкуванні (прихильності, смаки тощо) створюють суспільні стосунки. На основі цих індивідуальних особливостей спілкування формуються комунікативні риси характеру. Б. Г. Ананьєв також наголошує на

важливості дослідження зв'язку спілкування з іншими видами діяльності людини [9].

У контексті зв'язку з діяльністю спілкування взагалі і міжособистісного зокрема О. О. Бодальов виділяє два аспекти [50, 10–11]:

1. Спілкування, міжособистісне спілкування має самостійне значення і безпосередньо не обслуговує жодну іншу діяльність, тобто є самостійним видом взаємодії.

2. Спілкування, міжособистісне спілкування вплетене в ту чи іншу діяльність і є умовою її виконання. Вона впливає на зміст, форму, перебіг процесу спілкування. Крім того, на нього впливають особливості самої спільноти (рівень сформованості групи, її установки, інші види спілкування тощо), особливості сприйняття і розуміння членами групи один одного, емоційне відображення один в одному, стиль поведінки тощо.

М. Р. Бітянова також пов'язує спілкування з діяльністю, зазначаючи, що воно є широким процесом, у який включена предметна діяльність людини, а також ставлення її до світу, опосередковане її ставленням до інших осіб. Спілкування є механізмом розвитку стосунків людей і способом існування найважливіших аспектів психічного світу окремої людини. Це універсальна реальність буття людини, яка породжується і підтримується різноманітними формами людських стосунків. У такій реальності формуються і розвиваються як різні види соціальних стосунків, так і психологічні особливості окремої людини (В. В. Москаленко) [44; 250].

На єдності спілкування та діяльності наголошує В. В. Рижов [316]. Спілкування осіб, які співпрацюють, спрямоване на створення цілісної системи їхньої сумісної діяльності.

В. В. Знаков, розглядаючи спілкування в контексті діяльності, вважає його формою взаємодії суб'єктів, котра первинно мотивується їхнім прагненням виявити психічні якості один одного і у ході котрої формуються міжособистісні стосунки між ними. У сумісній діяльності осіб утілюються ситуації, у яких їхнє міжособистісне спілкування підкоряється спільній цілі –

розв'язанню конкретної задачі [127].

Як контакт та діяльність аналізує спілкування О. О. Леонт'єв.
Спілкування

– це процес установлення і підтримання цілеспрямованого, безпосереднього чи опосередкованого тими чи іншими засобами контакту між людьми, які так чи інакше пов'язані один з одним у психологічному відношенні. В обґрунтуванні цього визначення вчений зосереджує увагу на функціонуванні груп, вважаючи, що спілкування є внутрішнім механізмом життя колективу чи соціальної групи. Спілкування О. О. Леонт'єв також пов'язує з відносинами, розглядаючи його як реалізацію чи актуалізацію стосунків суспільних [201].

Мінімальною одиницею, «клітиною» спілкування, згідно з поглядами О. І. Донцова, є контакт, прикладом якого може бути елементарний обмін поглядами [101]. Його формами є взаємодія (учасники переслідують зовнішню мету) та взаємні стосунки. Ці форми суттєво відрізняються. Взаємодію можна спостерігати; вона є стандартизованою, зумовлена обставинами, ситуацією, змістом, метою та засобами; порівняно стабільна; керується рольовими приписами, рольовими очікуваннями. Взаємні стосунки ж є латентними, тобто за ними складніше спостерігати; унікальними, одиничними (адже їхні учасники керуються різними установками, цінностями); у них зумовленість ситуацією не є визначальною; вони характеризуються динамічністю, хвилеподібними змінами. Саме взаємні стосунки відображаються характеристиками, пов'язаними з міжособистісними стосунками, міжособистісним спілкуванням.

Специфіку спілкування, зокрема міжособистісного, можна розглядати в контексті соціальних здібностей як індивідуально-психологічних особливостей людини, які забезпечують її успішність у соціальній сфері, у спілкуванні. Це індивідуальне системне утворення психіки людини, котре поряд із інтелектом, забезпечує цілісне продуктивне функціонування особистості як суб'єкта життєдіяльності у сферах суб'єкт-суб'єктної та суб'єкт-об'єктної взаємодії з оточенням (О. І. Власова) [71].

1.2. Соціально-психологічні наслідки пандемії корона вірусу

Проблема епідемії вірусного захворювання, яке називають COVID-19, має, безперечно, соціально-психологічну складову і повинна розглядатися передусім як суспільне явище.

Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайної за соєю суттю ситуації пандемії коронавірусу вкрай негативні – паніка, немотивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. Усе назване відноситься до непродуктивних форм поведінки у такій ситуації, які власне тільки посилюють усі негативні процеси.

Під час перебігу екстремальної ситуації спостерігаються й інші, діаметрально протилежні, поведінкові паттерни – згуртування спільнот та окремих груп людей, взаємна підтримка і співчуття, взаємодопомога, як це було, наприклад під час Революції гідності. У таких випадках подолання негативних наслідків відбувається набагато швидше. Наслідки, про які йде мова, відчуваються на рівні кожного індивіда, кожної особистості. Вони можуть бути як короткотривалими, так і довготривалими. Одним із найсуттєвіших негативних довготривалих наслідків може бути стигматизація. Остання являє собою суттєву зміну самооцінки людини, прийняття на себе ролі жертви, причини ускладнень і негараздів, які переживають інші. Стигматизація часто призводить до соматизації – виникнення тілесних розладів, що спричинені психологічними факторами. У таких випадках можуть загострюватися хронічні хвороби або виникати нові (виразка, гіпертензія, розлади травлення, зниження імунного статусу, що підвищує ризик інфекційних захворювань). Негативний емоційний фон і негативна канотація в ситуаціях паніки або психоемоційного напруження часто обумовлюють дискримінацію певної особи або певної групи людей, які часто безпідставно звинувачуються у різного роду проблемах. Дискримінаційна поведінка іноді спостерігається в закладах освіти відносно дітей з особливими освітніми потребами, вимушених переселенців, дітей, які мали або мають інфекційні

захворювання і т. п. Дискримінація зазвичай полягає у ворожому, агресивному ставленні до людини (згадаємо Нові Санжари, Львів), ізоляцію її в колективі (бойкот), булінг, цькування, принизливі прізвиська і т. п.

Слід зазначити, що явища дискримінації і стигматизації не зникають разом із закінченням ситуації пандемії. У багатьох випадках вони мають місце протягом місяців і років: цькування конкретної особи продовжуються, принизливі привітання залишаються, «комплекс жертви» стає частиною особистості, деякі соматичні розлади перетворюються у хронічні хвороби. Тому професійним психологам тривалий час доведеться працювати з описаною проблематикою, а саме з булінгом, психосоматичними розладами, конфліктами в колективах, проявами агресивної поведінки, посиленням адитивної і агресивної поведінки.

Ситуація з поширенням вірусу COVID-19 внесла зміни в усі сфери нашого життя: у багатьох країнах зупинено роботу підприємств, припинена робота навчальних закладів, скасовано громадські заходи, введений обмежений режим переміщень, закриті на карантин цілі міста. Вулиці великих міст стали порожніми, робота більшості галузей промисловості призупинилася на незрозумілий термін. Багато людей за короткий час опинилися в ситуації раптової втрати роботи, краху бізнесу і фінансової стабільності. Всі ці обставини стають причиною появи страхів, підвищення тривожності, посилення стресових реакцій, які негативно позначаються на здоров'ї населення. Так відомо, що маркерами стресового стану є занепокоєння, депресивний настрій, роздратування, порушення сну, зміни апетиту, шлунково-кишкові розлади, головні болі, біль в грудях, задишка, біль у тілі, запаморочення, оніміння і т.д. Відзначається, що під час стресу часто збільшується вживання алкоголю, тютюну та наркотиків.

За даними дослідження зв'язку рівня стресу, викликаного COVID-19, і механізмів копіngu у осіб з хронічними захворюваннями показано, що неефективними стратегіями є підвищена самовіддача в роботі, заперечення ситуації, вживання психоактивних речовин, відстороненість в поведінці,

планування, звернення до релігії і самозвинувачення. При цьому, в певних вікових категоріях деякі з перерахованих стратегій, навпаки, ставали пов'язаними з психологічним благополуччям, наприклад заперечення, звернення за емоційною підтримкою, гумор, звернення до релігії і самозвинувачення [156].

Додатковим джерелом стресових переживань в ситуації поширення коронавірусної інфекції є дотримання режиму самоізоляції. У цих умовах людині необхідно швидко перебудуватися і практично повністю змінити свій спосіб життя, прийняти нові правила і важливі рішення - як себе вести, як убезпечити себе і свою сім'ю, як і на чому заробляти, знайти внутрішні ресурси для того, щоб жити далі. І хоча велика кількість людей у всьому світі проявляє стійкість до викликаним пандемією стресу і страху, найбільш вразливими виявляються люди з різними формами психічних розладів, для яких новий стресор може стати джерелом розвитку тривожних станів. Стає зрозуміло, що необхідно досить швидко розробити і протестувати заходи втручання для купірування дистресу, пов'язаного з COVID-19 (Horesh, Brown, 2020). Страх заразитися коронавірусом, а також вимушена розлука і ізоляція, викликані карантинном і іншими заходами створення фізичної дистанції, можуть мати небажані наслідки і викликати самотність і панічні стани, особливо серед літніх громадян і тих, хто опинився вразливим з інших причин. У 2003 році, під час епідемії важкого гострого респіраторного синдрому (SARS), було виявлено, що самогубства в Гонконзі досягли рекордного рівня - 18,6% на 100 000 чоловік, або одна тисяча двісті шістьдесят чотири людини за рік. У порівнянні з попереднім роком кількість самогубств серед літніх людей збільшилася на 32%. При подальшому розслідуванні причин самогубств серед літніх людей було виявлено, що страх заразитися цією хворобою та карантинні заходи порушили психічне здоров'я людей. Були скасовані громадські та сімейні зустрічі, регулярні медичні огляди та заходи соціального центру для престарілих людей. Деякі з постраждалих літніх людей вважали, що ця хвороба завдає шкоди їх

добробуту і створює додаткові проблеми для них і їх сімей, приводячи до самотності та ізоляції [169].

Результати дослідження Гарфіна, Сільвера і Холмана свідчать про те, що висвітлення засобами масової інформації подій, пов'язаних з пандемією COVID-19, побічно впливало на тих, хто мав низький рівень ризику зараження, викликаючи у них підвищення тривожності і посилення стресових реакцій, що породжують соматичні симптоми хвороб [155]. Все це, з точки зору авторів, збільшує кількість звернень населення за медичною допомогою, що, в свою чергу, перевантажує медичні установи і потенційно може призводити до серйозних наслідків для суспільної охорони здоров'я.

Крім того, пандемія COVID-19 являє собою серйозну загрозу благополуччю дітей і сімей з-за проблем, пов'язаних з економічними наслідками епідемії (наприклад, фінансова незахищеність деяких груп населення) і змінами звичного укладу життя (знаходження великої кількості людей тривалий час у замкненому просторі, відчуття рутини в щоденному житті, зміни розпорядку життя). Виходячи з особливостей функціонування сімейних систем, можна припустити, що наслідки цих труднощів буду тривалими [144].

Хореш і Браун пропонують розглядати ситуацію з поширенням COVID-19 з точки зору психічної травматизації. Так, на їхню думку, експерти по психічної травми - вчені і практики, повинні відігравати провідну роль у вирішенні психологічних наслідків цього кризового події, оскільки вони володіють потенційно необхідними знаннями для надання допомоги в гострий період настання події, а також в найближчому і віддаленому майбутньому. На думку авторів, пріоритетними областями роботи психологів і клініцистів повинні бути: діагностика, профілактика, інформаційно-пропагандистська робота і комунікація з громадськістю, робота з медичним персоналом та дослідження психічного травматизму COVID-19 [163].

Загальна думка дослідників психологічних наслідків пандемії коронавірусу полягає в констатації наступного факту: у населення різних країн

спостерігається значне підвищення рівня тривоги, депресії, розгубленості, безвиході і ін. Відомо, що тривога виступає в якості сигналу про небезпеку, загрозу, і має важливе значення для людини. Однак, рівень тривоги, що викликає дезорганізацію поведінки, паніку, суїцидальні думки та ін. Порушення, стає небезпечним сам по собі.

У більшості статей висловлюється занепокоєння цим питанням і висловлюється думка про необхідність подолання так званої кризи охорони здоров'я (Garfin, Silver, Holman, 2020; Cao, Fang, Hou et al., 2020), який виник не тільки внаслідок поширення захворювання, а й через загрозову за своїм змістом та обсягом інформації, яка транслюється ЗМІ, а також внаслідок специфіки самого стресора - невидимої загрози.

Тривогу викликає не тільки страх зараження, а й сумніви в тому, що можна розраховувати на повноцінне і якісне медичне обслуговування. Недолік захисних засобів, проблеми з адекватним лікуванням, а також суто людський фактор - втома, напруга, тривога і професійне вигорання медичного персоналу [144, 155, 163, 170], індукують негативні емоційні стани у населення.

Кумулятивний характер стресової дії, який включає в себе, в тому числі, ряд очікуваних економічних, соціальних і психологічних наслідків, вимушену соціальну ізоляцію [162], перешкоджає розподілу ресурсів совладання з загрозою. Відомо, що знання про те, в який момент вплив того чи іншого стресора припиниться або буде менш інтенсивним, допомагає «опанувати» ситуацією, можливо, внаслідок привнесення в неї людиною нового сенсу. Наявність нагнітається ЗМІ інформації про принципову незавершеність, відкритість загрозової ситуації і її тотальності, можливо, більшою мірою, ніж страх зараження, підсилює у людей тривожні і депресивні стани [163]. Зростання числа самогубств виступає в якості одного з наслідків переживання кумулятивного стресу травматичного характеру [157, 161, 169]. Виявилось, що велика кількість інформації, в тому числі і корисною (поради, рекомендації), викликало несподівані негативні реакції - тривогу, переляк, депресію, obsesивно-компульсивний розлад [167].

Унікальність цієї ситуації полягає в тому, що епідемія торкнулася всіх сфер життя людини - роботи, дозвілля, харчування, спорту, що в уявленнях самої вразливої частини населення виглядає як абсолютна незахищеність людини від загрози [164].

Для розуміння специфіки проблем, які виникають у найбільш уразливих груп населення важливо враховувати їх демографічні та індивідуально-психологічні особливості, визначати адекватні для даної групи населення кошти соціальної підтримки. З посиланням на статтю Н. Дас (Das, 2020), виділимо найбільш вразливі групи населення і фактори ризику, які можуть виявитися в період після припинення загрози зараження COVID-19. Цими групами є діти і підлітки (уразливі до дезінформації, порушення розпорядку дня), літні люди (вік, супутні захворювання), безробітні і бездомні (відсутність підтримки, невизначеність), люди з діагнозом / підозрою на COVID-19 (стигматизація, тривала ізоляція, соціальне відкидання, смерть близької людини), медичні працівники (професійний стрес, вигорання, знаходження в безпосередньому контакті з хворими).

Незважаючи на унікальність ситуації з COVID-19, світова практика орієнтується на досвід подолання наслідків різних епідемій, в тому числі і тих, які сталися в останнє десятиліття (спалаху Ебола і H1N1). Традиційно важливим для стримування тривожності залишаються соціальна підтримка, позитивні копінг-стратегії, професійна зайнятість, включеність в навчальний і творчий процес, додаткову освіту (Cao, Fang, 2020; Stankovska, Memedi, Dimitrovski, 2020; Shah, Kamrai, Mekala et al., 2020).

Велика увага приділяється роботі психіатричних служб, допомоги людям, які мають психічні розлади і допомоги тим, у кого симптоми тривоги, депресії, ворожості і ін. З'явилися вперше (Mamun, Griffiths, 2020).

Використовуваний в разі епідемій прийом ізоляції хворих представляє в умовах COVID-19 приклад необхідних заходів, який, однак, викликає додаткові труднощі: відчуття скупченості, депривованності, відчуття спустошеності, сімейні конфлікти, соціальну ізоляцію і ін. Різноманітність порад, серед яких, з

одного боку, пропонується будувати свій день відповідно до певного плану, надаючи йому завершеність, закінченість, а, з іншого боку, планувати життя, виходячи за межі сьогоднішнього дня (мислити перспективно), дозволяє людині зробити вибір, визначити для себе найбільш підходящий варіант подолання з умовами самоізоляції. Зрозуміло, що цей вибір можна робити тільки тоді, коли людина розглядає не один, а кілька варіантів подолання з тривогою, тобто, коли він відкритий для пошуку засобів оволодіння своїм станом.

Х. Ю (H. Yu) зі співавторами на вибірці 1588 респондентів Китаю показали, що майже чверть опитуваних ними людей (22,8%) мала високий рівень психологічного дистресу в умовах поширення COVID-19. До числа обтяжуючих психопатологічної симптоматики факторів ставилися підвищений інтерес і прагнення відстежувати інформації про COVID-19, наявність контактів з епідеміологічно небезпечними районами, негативний стиль подолання, низький рівень соціальної підтримки (Yu, Li, 2020).

За даними І. Кабелло з співавторами (Cabello, 2020), що узагальнили більше 30 досліджень на актуальну тему, факторами ризику розвитку психічних порушень є соціально-демографічні характеристики (вік і стать), соціальні фактори (відсутність соціальної підтримки, соціальне відкидання або ізоляція, стигматизація), особливості, пов'язані з професійним досвідом (робота в умовах підвищеного ризику, низький рівень професійної підготовки, недостатній досвід роботи).

Суттєвою проблемою для багатьох людей стало переживання стану невизначеності, яке і в звичайних умовах життя часто викликає тривогу. В ситуації підвищеного ризику невизначеність порушує кордону суверенності особистості, позбавляє людину звичних засобів адаптації.

Таке явище як тривога, в основному спостерігається у ставленні очікуваної (майбутньої) ситуації, яка при цьому розглядається як високо ймовірне подія.

Невизначеність майбутнього часто переживається негативно [168], викликає напруження, яке може бути подолане спробою передбачити майбутнє, ґрунтуючись на власних знаннях і минулому досвіді.

Невизначеність може викликати стрес за умови:

- очікування негативних наслідків і лякаючих прогнозів
- підвищеної пильності по відношенню до загрози, формування установки сприймати незнайоме як небезпечне
- помилкових висновків, які робляться на основі минулого досвіду, про те, що занепокоєння є ознакою реально існуючої загрози
- нестачі об'єктивної інформації та недовіри до джерел інформації, що вказує на відсутність безпеки
- втрати здатності до реалістичної оцінки ситуації, наявності паніки і очікування негативних наслідків.

Дистрес невизначеності визначається як переживання негативних емоцій, що виникають на конкретну, незнайому ситуацію. Такими емоціями є: жаль про зроблений вибір, вина, заснована на діях або бездіяльності, почуття відповідальності або сорому, а також смуток і горе через втрачених можливостей або втрат. Зазначені емоції супроводжуються цілою низкою негативних переживань і когнітивних оцінок, часто мимовільного характеру, а також рядом дій, які спрямовані на усунення невизначеності і пов'язаного з нею дистресу.

У більшості досліджень, присвячених аналізу наслідків коронавірусу, психологічний вплив цього стресора було відзначено як помірне або інтенсивне. Так, наприклад, Ц. Ванг з колегами відзначають, що 16,5% опитаних повідомили про помірні або тяжких симптомах депресії, 28,8% - про симптоми тривоги середнього або високого ступеня, 8,1% - про помірне або сильному стресі. Три чверті респондентів були стурбовані тим, що члени їх сімей можуть заразитися COVID-19 (75,2%) [166]. Дослідження, проведене в Південній Кореї, показало, що сприйняття ризику вище у жінок і тих респондентів, які більше довіряють ЗМІ і органам місцевої влади; довіру

медичним працівникам і центральної влади виявилось зв'язаним з меншим сприйняттям ризику [166].

Згідно П. Салковскіс деякі психічні розлади є «відповіддю» людей на високо ймовірну небезпеку, причому в міру наближення загрози, а також в разі її неминучості занепокоєння починає переростати в почуття страху [163].

Розроблена М. Мішель модель невизначеності в контексті теоретичних уявлень про хвороби, була, в тому числі, заснована на передбачуваності непередбачуваності симптомів, наявність / відсутність ясності при постановці діагнозу, оцінки прогнозу і виборі варіанту лікування, на більш-менш можливу ефективність лікування, і т.д [163]. Відсутність визначеності може виникнути, якщо діагноз:

- невідомий
- сформульовано неясно
- не зрозумілий тому, кому повідомляється інформація про діагноз
- трактується неоднозначно.

Сприймається невизначеність діагнозу і прогнозу лікування може бути пов'язана або з погрозою (тобто ймовірністю і серйозністю захворювання, його наслідками), або з наданої хворому професійною допомогою (тобто лікуванням). Точний прогноз і ефективність лікування можуть сприяти зниженню сприйняття загрози.

Виділені особливості постановки діагнозу можна екстраполювати на актуальну ситуацію пандемії, при якій більшість із зазначених умов не дотримується - діагноз не завжди виявляється своєчасним, формулюється розпливчасто і нечітко, захворювання проявляє себе варіативно, дисперсія симптомів і її причини ще недостатньо добре категоризуються.

Прагнення до передбачуваності (або визначеності) визнають як тенденцію, при якій людина схильна відчувати негативні переживання в ситуації з невідомим результатом, який може стати відомим лише через деякий час. Важливо відзначити, що схильність до визначеності часто корелює з невпевненістю в собі. Наприклад, дослідження канадських добровольців у

зв'язку з пандемією H1N1 (свинячий грип) 2009 року показало, що люди, схильні до визначеності, до передбачуваності ситуації з більшою ймовірністю сприймають пандемію як загрозову і повідомляють про підвищення рівня тривоги. Відповідно при оцінці рівня тривоги важливо враховувати ставлення людини до невизначеності і його поведінку при зіткненні з нею [164].

Закономірним стає питання про наявність чи відсутність зв'язку між прагненням до передбачуваності ситуації та почуттям тривоги. На думку Д. Груп і Дж. Ничке вирішальне значення в зростанні почуття тривоги грають завищені оцінки значущості та вірогідності загрози, а також підвищена реактивність до невизначеності загрози [148]. Автори запропонували «модель невизначеності і оцінки тривоги» (UAMA), яка об'єднала психологічні та нейробіологічні показники:

- завищені оцінки значущості та вірогідності загрози
- підвищена увага до загрози
- гіперпильність
- нестійкість знань і навичок
- поведінкове і когнітивне уникнення
- підвищена реактивність до загрози.

Після проведених нейробіологічних досліджень був зроблений висновок про те, що відчуття загрози і прагнення до визначеності є незалежними факторами. Іншими словами, прагнення до визначеності не завжди супроводжується переживанням загрози і тривогою; в свою чергу причиною тривоги є не сама по собі невизначена ситуація, а її суб'єктивна оцінка людиною і ряд супутніх до цих подій чинників.

Неправильне розуміння ситуації пандемії або повна необізнаність щодо цієї ситуації можуть викликати занепокоєння і привести до стресу, який посилюється в умовах соціальної ізоляції, карантину і ускладнюється економічної ситуації. Симптомами стресу в умовах пандемії є турбота про здоров'я близьких, порушення сну і труднощі з концентрацією уваги,

погіршення здоров'я при наявності хронічних проблем, збільшення споживання тютюну, алкоголю та наркотиків.

Як показали дослідження ряду авторів, стрес виникає тоді, коли людина виявляється чутливою до сприйняття середовищних стимулів, при цьому її ресурсів, спрямованих на корекцію впливу середовища або його змін, виявляється недостатньо [159].

Узагальнюючи, зазначимо, що безпосереднім психологічним відгуком на ситуацію пандемії можуть стати тривога, невизначеність, страх, занепокоєння. Їх поєднання і неможливість швидкого вирішення сформованих обставин здатні формувати стресову реакцію. Для боротьби зі стресом застосовні існуючі психологічні методи, серед яких слід вибирати прийоми, спрямовані на подолання почуття невизначеності, такі, наприклад, як позитивна візуалізація. В цьому випадку стрес компенсується способом і змістом думок, спрямованих на індивідуальні життєві цілі, над якими потрібно працювати. Планування, свідоме звернення до відомим позитивних фактів, що вказує на безпеку (на противагу ігнорування і невизначеності) здатні зменшити тривогу, упорядкувати і об'єктивізувати переживання, створюючи ґрунт для більшої психологічної стійкості.

1.2. Вплив карантинних обмежень на психологічні стани та міжособистісне спілкування людей в умовах пандемії корона вірусу

Через спалах інфекції SARS-CoV-2 у грудні 2019 року в Китаї та поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) до масштабів пандемії у багатьох країнах світу запроваджено карантинні обмеження. Такі заходи не лише чинять вплив на економічний стан цих держав, але й супроводжуються низкою психологічних наслідків для їх громадян. До вашої уваги представлено огляд статті S. K. Brooks «The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence», опублікованої в журналі Lancet (2020;

395: 912–920), яка містить аналіз досліджень психологічних наслідків перебування людей тривалий час в умовах карантину, а також трансформації ціннісних орієнтацій особистості під впливом пандемії.

В умовах карантину більшість людей опиняються в незвичних для них умовах ізоляції. Це стосується як комунікації з близькими, рідними, друзями, так і професійних контактів.

Карантин — це сукупність адміністративних і медико-санітарних заходів, за допомогою яких запобігають поширенню інфекційних хвороб людини, обмежують контактування і пересування осіб, які потенційно можуть бути хворими, для зниження ймовірності інфікування інших (Centers for Disease Control and Prevention. Quarantine and isolation, 2017).

Власне, карантинні заходи відрізняються від ізоляції — розділення тих, у кого діагностовано інфекційну хворобу, і не-інфікованих. Однак цими термінами часто послуговуються як тотожними, особливо в публічній комунікації [147].

Термін «карантин» уперше було вжито у м. Венеція (Італія) 1127 р., де запровадили обмежувальні заходи через проказу. У світі їх широко застосовували під час чуми, хоча у належний спосіб карантинні обмеження запрацювали лише 300 років поспіль [150].

Сьогодні до таких безпрецедентних кроків вдаються через спалах коронавірусної хвороби (COVID-19), яка охопила цілі міста та країни. Як відомо, до загально-міських карантинних заходів зверталися й раніше: 2003 р. у деяких районах Китаю та Канади через поширення тяжкого гострого респіраторного синдрому (SARS), а 2014 р. в багатьох західноафриканських країнах — через спалах вірусу Ебола. Нерідко через розлуку з близькими, втрату свободи, невпевненість щодо власного стану здоров'я та сум карантин сприймають як неприємний досвід, що може мати доволі драматичні наслідки. Є повідомлення про випадки самогубств, прояви гніву, злоби та неадекватної поведінки, пов'язаних із перебуванням тривалий час в умовах карантину [155].

Автори аналізували публікації результатів досліджень із медичних баз

даних MEDLINE, PsycINFO та Web of Science. Використовували комбінації термінів, що стосуються карантину («карантин» та «ізоляція») та його психологічних наслідків («психіка» та «стигма»). Це роботи, у яких опубліковано первинні дані досліджень, де учасники дотримувалися карантинних обмежень понад 24 години і більше; детально оцінювали їхній психологічний стан. Із 3 тис. 166 робіт відібрано 24, які відповідали цим умовам.

Ключові положення обмежувальних заходів на період карантину:

Визначальну роль відіграє інформація: людям, які перебувають в умовах карантину, важливо розуміти ситуацію. Актуально налагодити ефективне та доступне спілкування.

Забезпечити людей усім необхідним, зокрема медичним препаратами і продуктами харчування.

Карантинний період має бути якомога коротшим, подовжувати його лише за екстремальних обставин.

Більшість несприятливих наслідків зумовлені насильницьким запровадженям карантинних заходів; добровільне їх дотримання та розуміння адекватності таких кроків зменшують їх негативний вплив

Фахівці у сфері охорони здоров'я мають наголошувати на тому, що дотримання карантину є альтруїстичним вибором.

П'ять досліджень присвячені порівнянню психологічних наслідків для двох груп осіб: 1) в умовах карантину; 2) для кого не запроваджували обмежувальні заходи [147, 150, 152, 159].

В одному дослідженні вивчали психологічні наслідки для співробітників лікарні, які потенційно контактували з інфекцією SARS, протягом перших дев'яти днів після припинення карантину. Запровадження жорстких обмежувальних заходів, як правило, провокувало розвиток гострого стресового розладу; у медпрацівників значно частіше виникали симптоми виснаження, відсторонення, тривога через контакт із пацієнтами з лихоманкою, порушення сну, дратівливість, зниження уваги, нерішучість, погіршення працездатності,

небажання працювати, думки про звільнення [155].

В іншому дослідженні вплив перебування працівників лікарні в умовах карантину був предиктором -озвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) протягом наступних трьох років [168].

За даними австралійських дослідників M. R. Taylor et al. (2008), приблизно у 34 % (938 із 2 тис. 760) власників коней, які протягом кількох тижнів перебували в умовах карантину через спалах кінського грипу, зафіксовано високий рівень психологічного дистресу, натомість у загальній популяції цей показник не перевищував 12 %.

Автори дослідження, у межах якого порівнювали симптоми ПТСР у батьків і дітей, які зазнали і не зазнали карантинних заходів, виявили, що середні показники вказаного розладу в чотири рази були вищими в дітей із першої групи; 28 % (27 із 98) батьків, які перебували в умовах карантину, повідомили про кількість симптомів, достатню для встановлення діагнозу психічного розладу, пов'язаного з травмою, проти 6 % (17 із 299) батьків, які не підпали під карантинні обмеження (Sprang and Silman, 2013). В іншому дослідженні у співробітників лікарні, які працювали в період спалаху інфекції, протягом трьох років поспіль спостерігалися депресивні симптоми, а в 9 % із них такі ознаки були дуже вираженими. Наприклад, у групі осіб, які мали значні прояви депресії, близько 60 % (29 із 48) перебували в умовах карантину, тоді як серед тих, у кого такі симптоми проявлялися слабо, лише 15 % зазнали карантинних заходів [163].

У решті кількісних досліджень обстежували лише тих осіб, хто перебував на карантині й зазвичай повідомляли про високу поширеність ознак психоемоційних порушень і розладів. Фокусом досліджень були: психологічні симптоми [156]; емоційна нестійкість [170]; депресія [163]; переживання стресу [143]; зниження настрою, дратівливість, порушення сну [155]; симптоми посттравматичного стресового розладу [165]; гнів [166]; емоційне виснаження [168].

За результатами дослідження S. Lee et al. (2005), серед найпоширеніших

симптомів були зниження настрою та дратівливість (у 73 та 57 % обстежених відповідно).

Відповідно до даних D. L. Reynolds et al. (2008), особи, які через тісний контакт із потенційно інфікованими вірусом SARS перебували в умовах карантину, повідомляли про негативні симптоми: понад 20 % (230 із 1 057) — страх; 18 % — надмірне хвилювання; 18 % — пригнічений стан; 10 % — відчуття провини. Хоча деякі особи мали позитивні наслідки карантину, зокрема 5 % (48 осіб) відчували щастя та 4 % — полегшення.

У межах кількісних досліджень у відповідь на запровадження карантинних заходів фіксували такі психологічні симптоми, як збентеження [170], страх (Desclaux et al., 2017; Pan et al., 2005; Pellecchia et al., 2015), злість (Caleo et al., 2018; Cava et al., 2005), смуток (Wang et al., 2011), заціпеніння (Pan et al., 2005) і спричинене хвилюванням безсоння (DiGiovanni et al., 2004).

Наприклад, в одному з досліджень не зафіксовано -відмінностей щодо психічного стану та розвитку ПТСР між студентами, які перебували і не перебували в умовах карантину (Wang et al., 2009). Усі респонденти були моло-дого віку, тобто мали нижчий рівень відповідальності, ніж дорослі з повним працевлаштуванням, тому результати цього вивчення не можуть екстра-полюватися на загальну популяцію. Лише в одному з досліджень порівнювали віддалені психологічні наслідки в осіб за умов карантину і без запро-вадження обмежень. Як відомо, 7 % (126 з 1656) мали симптоми тривоги та 17 % (275) — прояви гніву, тоді як через 4–6 місяців після припинення карантину ці показники зменшилися до 3 та 6 % відповідно (Jeong et al., 2016).

У двох дослідженнях автори вивчали віддалені наслідки запровад-жен-ня карантинних заходів. Так, у працівників сфери охорони здоров'я через 3 роки після спалаху інфекції SARS було встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем алкогольної залежності та перебуванням в умовах карантину (Wuet al., 2008; 2009).

Зокрема, після скасування карантину досліджувані продовжували дотримуватися поведінкових патернів уникання. Працівники медичної сфери,

які перебували в ізоляції, частіше проявляли поведінку мінімізації контактів (Marjanovic et al., 2007). У межах дослідження D. L. Reynoldset al. (2008) серед пацієнтів, які зазнали карантинних заходів через потенційний контакт з інфікованими вірусом SARS, у 54 % фіксували поведінку уникання осіб із симптомами респіраторних захворювань, 26 % і надалі сторонилися скупчень людей, 21 % продовжували остерігатися публічних місць упродовж багатьох тижнів після закінчення карантинних обмежень.

В іншому дослідженні автори повідомляли про довгострокові поведінкові патерни щодо звички більш ретельного миття рук та уникання людних місць; повернення до звичного способу життя відбувалося лише через кілька місяців поспіль (Cava et al., 2005).

Чинники, які позначаються на психологічних наслідках карантину, є досить різноманітними і численними. У дослідженні за участю власників коней, які перебували на карантині через кінський грип, виявлено, що негативний вплив на психологічний стан за карантинних заходів мали такі чинники, як: молодий вік (16–24 роки), низький рівень освіти, жіноча стать. Більш негативні психологічні наслідки спостерігали в осіб, у яких була одна дитина, ніж у тих, хто були бездітними. Водночас досить позитивними були психологічні наслідки карантину в родинях, де було троє та більше дітей (Taylor et al., 2008).

Однак в іншому дослідженні доведено, що немає зв'язку між психологічними наслідками карантину та такими демо-графічними чинниками, як сімейний стан, вік, рівень освіти, сумісне проживання зі старшим поколінням (Nawryluck et al., 2004). Наявність психічного розладу коре-лювала з тривогою та відчуттям гніву, які спостерігали навіть після 4–6 місяців після припинення обмежувальних заходів карантину (Jeong et al., 2016). У працівників сфери охорони здоров'я, порівняно із загальною популяцією, були більш виражені симптоми ПТСР. У них фіксували вищий рівень стигматизації, ніж серед решти населення. Медичні працівники ретельніше дотримувались правил поведінки, запроваджених під час карантину й надалі, повідомляли про вищі фінансові втрати та мали вираженіші психологічні наслідки. Серед симптомів у

цій категорії осіб переважали такі відчуття, як злість, розчарування, страх, фрустрація, провина, безпомічність, ізоляція, самотність, хвилювання, пригнічення, тривога; проте дехто повідомляв і про відчуття щастя. Медики більшою мірою були переконані, що вони інфікувалися та становили загрозу для інших (Reynolds et al., 2008).

І навпаки, в одному з досліджень було доведено відсутність відмінностей щодо психологічних наслідків карантину для медичних працівників і загальної популяції (Hawryluck et al., 2004).

За результатами трьох досліджень, збільшення тривалості карантину погіршувало психологічні наслідки, що призводили до зростання ознак ПТСР і поведінкових моделей уникання й гніву (Hawryluck et al., 2004; Reynolds et al., 2008; Marjanovic et al., 2007).

У дослідженні L. Hawryluck et al. (2004) підтверджено, що вищий ризик ПТСР спостерігали тоді, коли карантинні заходи тривали понад 10 днів.

Учасники восьми досліджень повідомляли про страх інфікуватися як самому, так і наразити на небезпеку інших (Bai et al., 2004; Cava et al., 2005; Hawryluck et al., 2004; Jeong et al., 2016; Maunder et al., 2003; Reynolds et al., 2008; Robertson et al., 2004). Зокрема, особи, які перебували в умовах карантину, більшою мірою боялися інфікувати членів своєї родини, ніж ті, хто не зазнав таких обмежень (Bai et al., 2004). Вони більше переймалися фізичними та іншими наслідками інфікування та побоювалися, що продовження спалаху хвороби призведе до погіршення їхнього психологічного стану протягом наступних місяців (Desclaux et al., 2017; Jeong H. et al., 2016).

Натомість, в одному з досліджень автори не зафіксували занепокоєння у пацієнтів через імовірність інфікування інших, проте вони повідомляли про побоювання щодо інфікування вагітних і дітей (Braunack-Mayer et al., 2013).

Обмеження в просторі, втрата звичайного режиму життя та скорочення соціальних контактів нерідко зумовлюють сум, розчарування та відчуття ізоляції від зовнішнього світу (Blendon et al., 2004; Cava et al., 2005; DiGiovanni et al., 2004; Hawryluck et al., 2004). Подібна фрустрація спричинена тим, що

людина позбавлена можливості брати участь у щоденній активності, наприклад придбавати предмети першої потреби чи залучатися до соціальних процесів (Hawryluck et al., 2004; Jeong et al., 2016).

Недостатні запаси базових речей, як от продуктів харчування, води, одягу, часто ставали причиною фрустрації, а також тривоги й гніву через 4–6 місяців після карантину (Jeong et al., 2016). Деякі особи повідомляли про проблеми, пов'язані з обмеженням можливості отримати адекватну медичну допомогу та вільний доступ до лікарських препаратів.

У деяких дослідженнях йшлося про брак належної медичної допомоги (Cava et al., 2005; Caleo et al., 2008).

Численні учасники дослідження свідчили про недостатній рівень інформації, що перетворювався на стресовий чинник, оскільки їм бракувало чіткого алгоритму дій та обґрунтованості для дотримання карантинних заходів (Braunack Mayer et al., 2005; Caleo et al., 2008; Cava et al., 2005).

Після спалаху інфекції SARS у Торонто (Канада) учасники отримували інформацію з різних джерел і неоднакової стилізації. Як правило, така тенденція зумовлювала розгубленість, особливо, коли повідомлення від державних органів і медичних закладів не збігалася за змістом (Di Giovanniet al., 2004).

Недостатня визначеність ризику інфікування призводила до підвищення рівня тривоги. Учасники часто повідомляли про брак інформації від влади та медичної спільноти щодо рівня пандемії (Braunack Mayer et al., 2009).

Дослідники дійшли висновку про взаємозв'язок між ПТСР і браком інформації чи інструкцій щодо дій, недостатнім розумінням необхідності запровадження карантинних заходів (Reynolds et al., 2008).

Фінансові втрати часто стають причиною занепокоєння під час карантину, оскільки люди втрачають роботу, переривається їхня професійна активність без чіткого розуміння термінів її відновлення. Такі проблеми зазвичай чинять негативний вплив на психічне здоров'я людини. За даними низки досліджень, фінансові втрати призводили до значного соціоекономічного

дистресу, що ставало причиною тяжких психологічних проблем, ознак тривоги та гніву навіть протягом кількох подальших місяців після карантину (Pellecchia et al., 2015; Mihashi et al., 2009; Jeong et al., 2016).

У дослідженні M. R. Taylor et al. (2008) респонденти, які перебували в умовах карантину через спалах кінського грипу, основне джерело доходу яких пов'язане з розведенням коней, мали вдвічі вищий ризик психологічних проблем, аніж ті, хто працював в інших галузях. Це дослідження було унікальним, оскільки в інших не брали до уваги ступінь дистресу та рівень фінансових труднощів. Зокрема, у дослідженні карантину через вірус Ебола, попри отримувану фінансову підтримку, респонденти наголошували на тому, що вона є недостатньою або -несвоєчасною. Багато хто став фінансово залежним від інших членів родини, що теж призводило до виникнення конфліктів і непорозумінь (Desclaux et al., 2017). Під час карантину в Торонто відшкодування були відстроченими в часі, тому для тих, хто перебував в ізоляції, фінансові труднощі мали більш вагомий характер (Cava et al., 2005). В осіб із меншим рівнем доходів, негативні психологічні наслідки були більш значущими, ніж у тих, хто мав кращий матеріальний стан. Фінансова підтримка держави має запроваджуватись якомога швидше, та тривати протягом усього карантину і навіть після нього. У разі можливості перейти на віддалену роботу, роботодавці мають підтримати такі заходи.

Стигма оточення є чи не найголовнішою темою для обговорення, навіть після спалаху інфекції. Через стигматизацію більшою мірою страждали особи, які перебували в умовах карантину, ніж ті, до яких не застосовували жодних обмежень (Bai et al., 2004). Під час досліджень виявлено різні поведінкові ознаки стигматизації, як от уникання, відкладання соціального спілкування; ставлення з підозрою та страхом до інших; критичні зауваження та звинувачення (Hawryluck et al., 2004; Maunder et al., 2003).

Кілька медичних працівників, які перебували в зоні спалаху вірусу Ебола, повідомляли про напруження в сімейному оточенні з приводу того, що члени родини вважали їх діяльність надто небезпечною (Desclaux et al., 2017). Три

учасники дослідження не змогли відновити свою роботу після спалаху, оскільки їхні роботодавці висловили думку про небезпеку цих працівників для інших.

Автори зауважують, що під час значних спалахів інфекційних захворювань карантин може бути необхідним профілактичним заходом, попри те, що він асоціюється з негативними психологічними ефектами. Коротко-тривалі наслідки карантину для психічного здоров'я людини є досить очевидними, проте віддалені його наслідки потребують вивчення (Jeong et al., 2016). Зокрема, науковці інформують щодо необхідності застосування пом'якшувальних заходів для мінімізації наслідків карантинних обмежень (Liu et al., 2012).

Уразливішими до цих наслідків є особи, які раніше страждали на психічні розлади (Alvarez and Hunt, 2005; Cukor et al., 2011). Тому вони потребують більшої уваги та підтримки в умовах карантину. До того ж виявлено вищу поширеність психологічних проблем серед медиків в умовах соціальної ізоляції, що важливо розуміти керівникам закладів охорони здоров'я, які мають усіляко підтримувати їх (Brooks et al., 2018).

На підставі аналізу досліджень психологічних наслідків карантину вчені запропонували заходи, які можуть запобігти дистресу за цих умов:

- Тривалість карантину зробити настільки коротким, наскільки це вимагає дотримання безпеки.
- Надавати якомога більше інформації.
- Забезпечувати необхідну підтримку.
- Якомога зменшувати причини для суму і надавати можливість для спілкування.
- Не забувати, що працівники охорони здоров'я потребують особливої уваги.
- Додайте альтруїстичних мотивів до виконання правил карантину, що є ефективнішими за примус.

Через спалах коронавірусної хвороби в багатьох країнах запроваджено

карантинні заходи для зменшення масового контактування людей з інфекційним агентом. Усіх, хто повертався із зон потенційного інфікування, намагалися ізолювати вдома чи у спеціальних закладах. Рішення щодо запровадження обмежувальних кроків слід приймати на підставі достовірних даних щодо їх необхідності. Як зазначають автори, треба зважати не лише на короткотривалі, а й віддалені наслідки перебування в умовах карантину.

У більшості досліджень учені виявили негативні психологічні ефекти внаслідок карантинних заходів, зокрема посттравматичні симптоми, розгубленість і дратівливість. Чинниками, які призводили до стресу, були: подовження тривалості обмежень, страх інфікування, розчарування, сум; невідповідна ситуативна поведінка, як от надмірна запасливість, зосередженість на негативній інформації, фінансові труднощі та стигма щодо захворювання. Віддалені наслідки таких заходів стали фокусом вивчення небагатьох дослідників. Коли карантин є неминучим і нагальним, вкрай важливо, щоб посадові особи не застосовували обмежувальні заходи довше, ніж цього вимагає ситуація, і щоб надавали чітке обґрунтування їх запровадження.

На думку авторів, необхідне широке інформування громадян щодо правил дотримання карантинних заходів та забезпечення продуктами харчування і медичними препаратами. Також важливе вчасне, повне і -достовірне оповіщення про ситуацію, загрози і способи протидії вірусу. Заклик до -альтруїстичних переконань може стати основою дотримання карантину. Переконання, що -само-обмеження здатне принести користь загалом людству, спонукає до виконання цих правил протягом певного часу.

Звичайно, здатність легко переносити самотність залежить від типу особистості. Для інтровертів обмеження кола спілкування не є проблематичним. Вони більшою мірою занурені у свій внутрішній світ і не потребують постійної взаємодії з іншими. Натомість для екстравертів фізична ізолюваність може сприйматися як обмеження свободи.

Здавалося б в епоху Інтернету заміна фізичних контактів віртуальними не є складною. Однак інтернет-спілкування може тільки на певний час

компенсувати відчуття самотності, не замінюючи повною мірою повноцінні людські стосунки. Крім того, в умовах тривалого карантину люди вимушено перебувають в обмеженому просторі не тільки на самоті, але й сім'ями. Здавалося б разом легше долати труднощі, але це не завжди так. Зокрема, статистика свідчить, що введення комендантської години в Китаї спричинило зростання сімейних розлучень. Нерідко в одному приміщенні вимушені перебувати представники різних поколінь, які і в умовах відсутності карантину важко знаходять спільну мову.

Вчені довели, що вимушена індивідуальна чи групова ізоляція негативно впливає на самопочуття та емоційний стан людини [5]. При цьому виникає така послідовність психологічних реакцій:

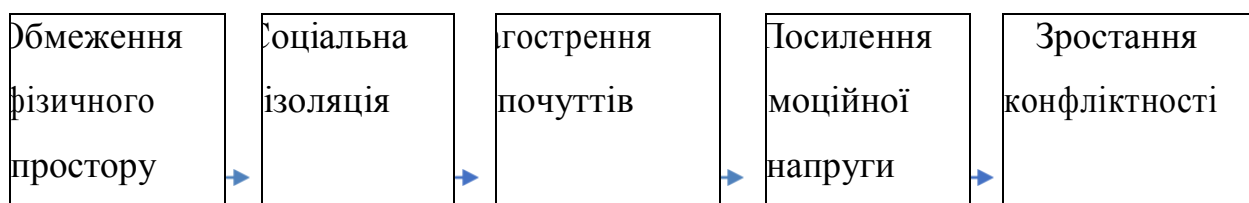


Рис. 1.1. Послідовність психологічних реакцій

Успішність комунікації у сімейному просторі може підвищуватися через розвиток:

- уваги один до одного, бажання і вміння ставати на позицію іншого;
- здатності узгоджувати погляди і плани проведення часу;
- підтримки традиції спільного підведення підсумків дня.

Використання віртуального доступу до концертних і виставкових залів, театрів, електронних бібліотек, вивчення мов, оволодіння грою на музичних інструментах, колекціонування - усе це допоможе приділити увагу саморозвитку, покращити емоційний стан та зменшити напруження і конфлікти у родині.

Професійна діяльність багатьох людей також останнім часом носить значною мірою віртуальний характер і може здійснюватися дистанційно. Звичайно, безпосередня емоційна підтримка колег і спільне натхнення краще

досягаються, коли людина знаходиться поряд, і ми можемо сприймати її сигнали усіма органами почуттів. Однак ефективність дистанційної роботи може іноді перевищувати безпосередні контакти, і не потребує витрат часу на переїзд до місця праці.

Мінуси дистанційної роботи можуть проявлятися у двох площинах. По-перше, не кожна людина має розвинену силу волі і може організувати себе на виконання професійних завдань. По-друге, працівники, які схильні до трудоголізму, втрачають відчуття часу і не дотримуються режиму праці і відпочинку.

Створення віртуального простору, електронна система платежів, використання індивідуальних цифрових пристроїв – усе це дає можливість людству значно зменшити ризик безпосереднього контакту з потенційними носіями вірусу. Однак в умовах посиленого занурення до Інтернет-простору з використанням комп'ютерів, планшетів і мобільних телефонів особлива важливо дотримуватися правил збереження зору. Справа в тому, що природа не розраховувала на ці прилади, і створила зір людини непристосованим для напруженого споглядання на таких коротких дистанціях. Щоб в умовах переходу до віртуальної взаємодії не втратити зір, людина має вчасно робити перерви, свідомо переключатися між різними видами активності.

Загалом досягнення оптимальної комунікації в умовах фізичної ізоляції потребує об'єднання людства на якісно новому рівні, що забезпечить миттєву комунікацію, обмін новітніми досягненнями та відкриттями, узгодження та прийняття життєво важливих колективних рішень.

Тактика психологічної протидії передбачає, передусім, зміну звичок і поведінки особистості. Оскільки людство вже не вперше протидіє вірусним атакам, необхідно використовувати віковий досвід наших попередників, який був ефективним. Зокрема, найбільш ефективною була тактика уникнення, коли з міст і великих поселень люди емігрували у найменш заселені райони. Вони селилися ближче до природи - в лісах і в горах, намагались усамітнитися у своїх оселях і перечекати спалах захворювання.

Як і в давнину, нам доведеться замінювати старі негативні звички новими, більш конструктивними. Справа не тільки в тому, що тактика посилення гігієни потребує частішого миття рук, обличчя та дотримання фізичної дистанції з іншими. І навіть не в тому, що нам доведеться відмовитися від багатьох звичок, серед яких потискання руки, обійми і поцілунки при зустрічі. Нам слід звикнути до того, щоб це сприймалося не як образа, а скоріше, як турбота один про одного.

В режимі карантину також доцільно, щоб при необхідності тільки одна людина з сім'ї контактувала з продавцями в магазинах чи аптекарями. Так ризик зараження інших членів сім'ї буде меншим. При цьому, виходячи з дому, ця людина має максимально захистити свій одяг та тіло від можливої інфекції. Повертаючись, вона також має здійснити самодезинфекцію. В умовах, коли в аптеках традиційно зникають захисні маски та антисептики, на допомогу приходять народна мудрість і творчий підхід.

У давнину для протидії вірусним захворюванням лікарі радили носити із собою і часто нюхати букети квітів, пляшечки з духами, запашні трави і ладан.

Сьогодні в широкому доступі маємо ароматичні масла та ароматичні палички з антибактеріальним ефектом. Замість етилового спирту як правило використовують розчин горілки, а також перекису водню.

Посилення особистої гігієни та гігієни приміщень вимагає використання новітніх технологій, які не були доступними ще 100 років тому. Зокрема, в усіх приміщеннях громадського користування – магазинах, автозаправках і аптеках мають бути встановлені бактеріальні лампи нового покоління, які не шкодять здоров'ю. Особливої обережності маємо дотримуватися у малих за площею приміщеннях - ліфтах, парадних.

Фізичне самовдосконалення також стає важливим чинником профілактики та подолання вірусних захворювань. Здоровий спосіб життя, рухова активність, прогулянки на природі, фізичні та дихальні вправи, йога, водолікування за С. Кнейпом, система оздоровлення П. Іванова, система харчування П. Брегга – ці та багато інших апробованих людством засобів

можуть стати Вам у нагоді.

Підводячи підсумок, слід зазначити, що успішна психологічна протидія людства вірусним захворюванням можлива за умов:

- розвитку екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості;
- усунення ціннісно-сміслових дисонансів, усвідомлення власних здібностей та нахилів, життєвих і професійних цілей, найбільш важливих потреб самореалізації;
- подолання негативного впливу фантомного мислення, прийняття ефективних рішень у боротьбі з пандемією;
- досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування;
- встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції;
- дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням.

Оскільки поширення інфекційних захворювань у сучасному світі має глобалізований характер, ефективність протидії залежить також від свідомого об'єднання зусиль різних країн. Людство має усвідомити себе як єдиний цілісний організм, в якому кожна частина залежить від іншої. Позитивною можна назвати консолідацію ряду країн з метою спільного вирішення виниклих проблем. В умовах офіційного закриття кордонів між державами, обґрунтованого здоровим глуздом, інша картина спостерігається в сфері обміну інформацією між країнами (інформаційного спілкування). Прикладом тому може служити підписана п'ятнадцятьма Академіями наук різних країн угоду про міжнародне співробітництво у час пандемії COVID-19. Цю угоду підписали Бразильська академія наук (Бразилія), Королівське товариство Канади (Канада), Академія наук Франції (Франція), Національна академія наук Німеччини Леопольдина (Німеччина), Глобальна академія молодих вчених, Індійська національна академія наук (Індія), Індонезійська академія наук (Індонезія),

Національна академія наук Лінчеї (Італія), Наукова рада Японії (Японія), Нігерійська академія наук (Нігерія), Корейська академія науки і техніки (Республіка Корея), Російська академія наук (Росія), Королівське товариство (Великобританія), Національна академія наук (США), Національна медична академія (США). Підписана угода стосується:

- швидкої, точної та прозорої міжнародної комунікації про те, що відбувається (епідеміології цього нового вірусного захворювання, включаючи патерни передачі, інкубаційний період і летальність результату, а також ефективності різних методів втручання).

- обміну докладною науковою інформацією про вірус, патофізіології в режимі реального часу, про хвороби, яку він викликає, і про імунній відповіді людини, його походження, генетиці і т.д.

- обміну інформацією про науково-дослідних і дослідно-конструкторських розробках в області медицини для вирішення проблем, пов'язаних з хворобою, а також спільних дослідницьких зусиль по просуванню цього життєво важливого напрямку роботи (<https://www.academie-sciences.fr/en/Advice-Notes-and-Reports/g7-2020-covid-joint-statement-academie-sciences-medicine.html>)

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ

2.1. Організація та методика дослідження особливостей міжособистісного спілкування в умовах пандемії коронавірусу

В представленому дослідженні особливості міжособистісного спілкування були визначені за параметрами, виділеними у методиці ССККО вивчення спілкування О.А. Ковальнової. Методика розроблена в 2016 році як самооцінка рівня соціально-комунікативної компетентності особистості та її субкомпетентностей. Нею можна вимірювати як загальний рівень міжособистісного спілкування, так і його субкомпетентності. Основні шкали: субкомпетентності 1-го рівня – інтерактивна (взаємодія у міжособистісному спілкуванні) та комунікативна; субкомпетентності 2-го рівня: відносини з самим собою, міжособистісні відносини, відносини з суспільством, комунікація рівнів слухання та говоріння.

– «Відносини з самим собою» – тому що самосвідомість, розуміння власного «Я» та володіння собою є ключовою здібністю індивіда, інструментом сприйняття інших і взаємодії зі світом,

– «Міжособистісні відносини» – через їх встановлення відбувається взаємодія вчителя з усіма суб'єктами педагогічної діяльності,

– «Відносини з суспільством» – взаємодія вчителя здійснюється не тільки на особистісному рівні, але й у групах та установах, які мають свої правила й вимоги до своїх членів.

Відповідно до структурних компонентів міжособистісного спілкування комунікативний критерій визначаємо через показники «Комунікація рівня слухання» і «Комунікація рівня говоріння», тому що для отримання

повідомлень від інших потрібні зовсім інші здатності, ніж для передавання цих повідомлень.

Вищезазначені показники, в свою чергу, розкриваємо через характерні для них процеси, які більш детально описують досліджувані здатності:

– Показник *«Відносини з самим собою»* уточнюємо через *самоусвідомлення, саморегуляцію та самооцінку*. Виникнення свідомості «Я», як зовсім особливого утворення, схожого на «Я» інших людей і разом із тим у чомусь унікального, неповторного – це найвищий рівень розвитку самосвідомості. Завдяки йому людина може здійснювати вільні дії й нести за них відповідальність, що, в свою чергу, вимагає самоконтролю й оцінювання своїх дій. Самосвідомість передбачає співставлення себе з певним ідеалом «Я», що формується та вибирається самим особою, що порівнює себе з цим ідеалом, здійснює самооцінку і, як наслідок, виникає відчуття задоволення чи незадоволення собою, впевненість чи не впевненість у собі. Самооцінка й самоконтроль можливі лише за наявності такого «дзеркала», як колектив інших членів суспільства. У цьому «дзеркалі» особистість бачить саму себе, і з його допомогою вона починає ставитися до себе, як до людини, тобто виробляє форми самосвідомості.

– Показник *«Міжособистісні відносини»* деталізуємо через такі процеси: *встановлення й підтримування взаємин, управління конфліктом та співпраця*. Дорослі людина для досягнення цілей має вступати у взаємодію з іншими людьми, входити в соціальні групи, впливати на інших, брати участь у сумісній діяльності. Це відбувається через встановлення контактів та створення й підтримування відносин. Вплив особливостей один на одного може спричиняти конфлікти, коли відбувається зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій (потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій, соціальних установок, планів тощо) у свідомості окремо взятого індивіда, в міжособистісних взаємодіях і міжособистісних стосунках індивідів чи груп людей. Отже, важливим показником міжособистісного спілкування будуть здатності вирішувати конфлікти та досягати співпраці як мети відносин, таким

чином, створюючи партнерство.

– Показник *«Відносини з суспільством»* деталізуємо через *дотримання соціальних вимог, виконання соціальних ролей, соціальну активність*. Аналізуючи процеси соціалізації та очікувань суспільства, можемо виділити такі окремі суспільні вимоги як: соціальні норми та правила, соціальні ролі й статуси, діяльність на користь суспільства. Соціальний розвиток індивіда є процесом осягнення ним сукупності соціальних норм і правил, підпорядкування своєї поведінки соціальним вимогам. У соціальному розвитку людина проходить дві фази: на першій з них (game) вона засвоює ролі значущих Інших, а на другій (play) – вчиться «володіти» ролями, підпорядковувати їх (Москаленко, 2005). Важливою характеристикою соціально компетентної особистості вважаємо її активність щодо соціально значимої діяльності, без якої особистість може бути комунікабельною, приємною в спілкуванні, зручною у відносинах, але виключеною із суспільного життя.

– Показник *«Комунікація рівня слухання»* уточнюємо через *сприймання інформації, сприймання емоцій, почуттів та ставлення, розуміння потреб і цінностей*.

– Показник *«Комунікація рівня говоріння»* розкриваємо через: *передавання інформації, емоцій, почуттів та ставлення, психологічний вплив*.

Ці процеси було виокремлено на основі таких теоретичних положень:

– Міжособистісне спілкування не може розглядатися лише як відправлення інформації якоюсь передавальною системою або як прийом її іншою системою, тому що, на відміну від простого «руху інформації» між двома пристроями, тут маємо справу із взаємодією двох індивідів, кожний з яких є активним суб'єктом. Головна «надбавка» в специфічно людському обміні інформацією полягає в тому, що тут особливу роль відіграє для кожного учасника комунікації значущість інформації (Андреева, 1981), тому що люди не просто обмінюються значеннями, але, як зазначає О. Леонт'єв, прагнуть при цьому виробити загальний зміст (Леонт'єв, 1972). Це можливо лише за умови,

що інформація не просто прийнята, а й зрозуміла, осмислена. Комунікативний вплив, який при цьому виникає, є не чим іншим, як психологічним впливом одного особливостей на іншого з певною метою. Ефективність спілкування вимірюється саме тим, наскільки вдався цей вплив. Це означає, що при обміні інформацією відбувається зміна типу відносин, що склалися між учасниками спілкування. Нічого подібного не відбувається в суто інформаційних процесах.

Таблиця 2.1

Критерії та показники особливостей міжособистісного спілкування особистості

Критерії	Показники	Одиниці аналізу СКК	
Інтерактивний (взаємодія у спілкуванні)	Відносини з самим собою	Самоусвідомлення	Здатність усвідомлювати себе, свої почуття та поведінку
		Самооцінка	Здатність адекватно оцінювати свою поведінку, здібності, досягнення та позитивно сприймати інших
		Саморегуляція	Здатність контролювати та регулювати свій емоційний стан і поведінку
	Міжособистісні відносини	Встановлення Контактів	Здатність встановлювати та підтримувати відносини з іншими
		Управління конфліктом	Здатність управляти конфліктом, розуміти конфлікт як можливість для розвитку
		Співпраця	Здатність домовлятися та співпрацювати, шукати спільні інтереси
	Відносини з суспільством	Дотримання соціальних вимог	Здатність дотримуватися соціальних правил, норм і поважати інших
Комунікативний		Виконання соціальних ролей	Здатність розуміти та виконувати соціальні ролі (вчителя, учня, студента, громадянина, колеги, підлеглого тощо)
		Соціальна активність	Готовність до активної ролі у соціальному житті (насамперед, у шкільній і позашкільній діяльності)

Продовження таблиці 2.1

<i>Комунікативний</i>	<i>Комунікація рівня слухання (аудіювання)</i>	Сприймання Інформації	Здатність ефективно сприймати інформацію
		Сприймання емоцій, почуттів та ставлення	Здатність відчувати і розуміти емоційний стан, почуття та ставлення співрозмовника
		Розуміння потреб, цінностей і поглядів	Здатність розуміти й поважати потреби, цінності та погляди співрозмовника
	<i>Комунікація рівня говоріння</i>	Передавання Інформації	Здатність чітко, переконливо, ясно й грамотно передавати свої думки
		Передавання емоцій, почуттів і Ставлення	Здатність до виразності невербальних і паралінгвістичних засобів комунікації
		Психологічний Вплив	Здатність впливати на поведінку, наміри, уявлення та оцінки

Дослідження емоційної ефективності проводилось за «Методикою діагностики

«перешкод» у встановленні емоційних контактів» В. Бойка (Райгородський, 2002).; дослідження емпатії за «Опитувальником емпатійних тенденцій» Мехрабіана і Епштайна (Райгородський, 2002); дослідження вольової саморегуляції за тестом-опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Є. Ейдмана (Чудакова, 2015) та дослідження соціальної адаптованості за «Методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (Райгородський, 2002).

Загальна вибірка учасників дослідження налічувала _ осіб різних вікових груп (22 особи молодого вік 28-35 років і 30 особи зрілого віку 45-55 років), серед яких переважно медичні працівники і до контрольної групи увійшли 34 особи юнацького віку - студенти бакалаврату ф-ту СПП ЗНУ (майбутні психологи).

Експериментальний етап дослідження проводився в період з березня 2020 р. по червень 2020 р., що відповідав терміну загальнонаціонального карантину внаслідок пандемії коронавірусу в Україні.

2.2. Дослідження впливу пандемії коронавірусу на особливості міжособистісного спілкування

Дослідження емоційної ефективності за «Методикою діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» В. Бойка (Райгородський, 2002).

Емоційна ефективність нами досліджувалася через зворотну шкалу – наявність «перешкод» (бар'єрів) у встановленні емоційних контактів. Методика В. Бойка спрямована на виявлення рівня наявності й типу емоційних перешкод. Серед емоційних бар'єрів В. Бойко виділяє п'ять підгруп: невміння керувати емоціями, неадекватний прояв емоцій, нерозвиненість емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближатися з людьми на емоційній основі. Опитувальник має 25 тверджень, із кожним з яких респондент має погодитися відповіддю «Так» або заперечити відповіддю «Ні».

Таблиця 2.2

Описова статистика показників «перешкод» у встановленні емоційних контактів за методикою В.В. Бойка (n=52)

<i>Шкали</i>	<i>Мін</i>	<i>Макс</i>	<i>Середнє</i>
Загальний рівень наявності «перешкод»	0	25	9,84
Невміння керувати власними емоціями, дозувати їх	0	5	2,53
Неадекватний прояв емоцій	0	5	2,05
Негнучкість, невиразність емоцій	0	5	2,29
Домінування негативних емоцій	0	5	1,82
Небажання зблизитися з людьми на емоційній основі	0	5	1,87

Тенденція вибірки демонструє наявність проблем в емоційній сфері. Щодо показників певних «перешкод», то чим більший середній бал, тим більше вони проявляються. Найбільший середній бал, а отже, й сильніший прояв

«перешкоди, має шкала «Невміння керувати власними емоціями, дозувати їх». Менші середні показники мають шкали

«Негнучкість, невиразність емоцій) та «Неадекватний прояв емоцій». Найменший середній бал – у шкал «Небажання зблизитися з людьми на емоційній основі) та

«Домінування негативних емоцій».

У таблиці 2. 3 представлено розподіл досліджуваних за загальним рівнем наявності «перешкод».

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за Загальним рівнем наявності «перешкод» у встановленні емоційних контактів за методикою В.В. Бойка (n=52)

<i>Рівень</i>	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>	<i>Дуже високий</i>
<i>Кількість</i>	6	12	14	20
<i>%</i>	11,54	23,08	26,92	38,46

Найбільшу групу складають учасники з дуже високим рівнем наявності

«перешкод» – 38, 46 %. Цим респондентам притаманна наявність усіх типів

«перешкод», що призводить до значних труднощів у комунікації.

Більше ніж чверть учасників експерименту (26,92 %) – мають високий рівень наявності «перешкод», що свідчить про присутність більшості з них в емоційній сфері спілкування. Ці дві групи досліджуваних характеризуються емоційною нестабільністю й наявністю емоційних проблем у спілкуванні з оточуючими. У 23,08 % респондентів діагностовано середній рівень наявності

«перешкод» і лише 11,54% – низький. Ці респонденти мають

тільки вибірккові «перешкоди» або взагалі їх не мають. Їм властива емоційна гнучкість і чутливість, легкість у встановленні емоційних контактів, а також позитивність ставлень до інших у процесі соціально-комунікативної взаємодії та спілкування.

Таблицею 2.4 уточнюються результати тестування й акцентується увага на тому, що найбільшою проблемою у встановленні емоційних контактів досліджуваних є «Невміння керувати власними емоціями, дозувати їх», яку продемонструвало більше половини загалу респондентів – 55,77 %.

Таблиця 2.4

**Розподіл респондентів за переліком наявних «перешкод»
у встановленні емоційних контактів за методикою В.В. Бойка (n=52)**

<i>Назва «перешкоди»</i>	<i>Кількість</i>	<i>%</i>
<i>Невміння керувати власними емоціями, дозувати їх</i>	29	55,77
<i>Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій</i>	20	38,46
<i>Неадекватне проявлення емоцій</i>	19	36,54
<i>Домінування негативних емоцій</i>	19	36,54
<i>Небажання зближатися з людьми на емоційній основі</i>	17	32,69

Ці респонденти характеризуються непередбачуваністю, імпульсивністю, напруженістю, що, зрозуміло, засвідчує рівень їх комунікативної компетентності у міжособистісному спілкуванні.

Наступною проблемою або «перешкодою» є «Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій», її діагностовано у 38,46 % досліджуваних. У ситуації спілкування їм часто бракує емоційності, виразності, важко бути розкутим і природним. Внаслідок обмеженого вираження емоцій і почуттів, яке відбувається за допомогою міміки, пантоміміки, жестів, інтонаційності мовлення, загальних особливостей поведінки, їм складно посилювати або послаблювати емоційні переживання відповідно до ситуацій міжособистісної взаємодії, що може погіршувати психоемоційне здоров'я цих осіб.

Більше третини учасників експериментальної групи – 36,54 %–

засвідчили наявність проблеми з «Неадекватним проявом емоцій» (вони характеризуються не адекватними ситуації емоційними реакціями) та «Домінуванням негативних емоцій» (відрізняються недоброчливим виглядом і нетактовним зверненням до оточуючих). У випадку наявності вищезазначених «перешкод», вони будуть негативно впливати на емоційний стан і розвиток емоційної сфери учасників спілкування.

Проблема «Небажання зближатися з людьми на емоційній основі» проявлена в третини респондентів – 32,69 %. Вони характеризуються емоційною відстороненістю. Обмеження діапазону й інтенсивності емоцій у спілкуванні сприймається їх партнерами як емоційна черствість, нечемність, байдужість та інтерпретується як неповага до їх особистості, тобто переходить у площину моральних оцінок. Це приводить до труднощів у взаємовідносинах і міжособистісному спілкуванні.

Дослідження емпатії за «Опитувальником емпатійних тенденцій» Мехрабіана і Епштайна (Райгородский, 2002).

Методика призначена для діагностики емпатії як особистісної риси. Опитувальник розроблений А. Мехрабіаном і М. Епштайном у 1972 році, адаптований російською мовою Ю. Орловим і Ю. Смеляновим в 1986 році. Емпатія (як співпереживання та співчуття) є механізмом сприйняття й розуміння людьми один одного при спілкуванні. Емпатія передбачає емоційні, безпосередні реакції на поведінку інших людей, співчуття їм, доброзичливе врахування їх станів. Емпатія сприяє ідентифікації (ототожненню) себе з іншою людиною, уявленню себе на її місці й наданню на цій підставі дієвої допомоги при потребі. Опитувальник складається з 33 пунктів, з якими респондент висловлює свою згоду або незгоду. За шкалою підраховується один загальний бал.

Відповідно до даних таблиці 2.5 більшість респондентів мають середній рівень емпатії (57,69%), тоді як низький рівень емпатії засвідчено в більше чверті учасників експерименту (26,92%), а високий рівень має лише 1 людина з 52 осіб.

Таблиця 2.5

**Розподіл респондентів за загальним рівнем емпатії за опитувальником
Мехрабіана і Епштайна (n=52)**

<i>Рівень</i>	<i>Дуже низький</i>	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>
<i>Кількість</i>	6	14	30	1
<i>%</i>	11,54	26,92	57,69	1,92

На нашу думку, це теж може бути наслідком емоційного вигорання під впливом тривалого стресового навантаження внаслідок карантинних обмежень під час пандемії коронавірусу і використання ними компенсаторних механізмів психологічного захисту – як свого роду підсвідома відповідь на стресогенні умови.

Дослідження вольової саморегуляції за тестом-опитувальником

«Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Є. Ейдмана (Чудакова, 2015) Опитувальник містить 30 пунктів, з яких: 6 маскувальних, що відповідають субшкалі *«соціальної бажаності»*; 24 робочих тверджень, з них: 24 пункти відповідають загальній шкалі вольового самоконтролю (ВСК); 16 пунктів – субшкалі *«наполегливість»* (Н); 13 пунктів – субшкалі *«самовладання»* (С). У найзагальнішому вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами й спонуканнями. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований у цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість і самовладання.

Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть також бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності й відносинах з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки.

За розподілом респондентів за рівнями розвитку вольової саморегуляції нами отримало дані, що подані в таблиці 2.6.

Таблиця 2. 6

Розподіл респондентів за рівнями вольової саморегуляції тестом-опитувальником А. Зверькова і Є. Ейдмана (n=52)

Рівень		Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
Загальний рівень ВСП	Кількість	0	13	9	24	6
	%	0	25	17,31	46,15	11,54
Наполегливість	Кількість	0	17	9	19	7
	%	0	32,69	17,31	36,54	13,46
Самовладання	Кількість	0	12	14	20	6
	%	0	23,08	26,92	38,46	11,54

Осіб з низьким рівнем розвитку за трьома показниками не виявлено.

Показник «Загальний рівень вольової саморегуляції» розподілився таким чином.

Високий рівень та вищий від середнього – визначено у 11,54 % та майже половини (46,15 %) досліджуваних відповідно, що характерно для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власної відповідальності. Як правило, вони добре рефлексують особистісні мотиви, планомірно реалізують власні наміри, вміють розподіляти зусилля й здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливо наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки й тривогою з приводу найменшої її спонтанності. Середній (17,31 %) і нижчий від середнього (25 %) – спостерігається у респондентів чутливих, емоційно

нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з

вираженою чутливістю, не підкріпленою здатністю до рефлексії й самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів особистості – її прагнення до завершення розпочатої справи. Цей показник розподілився наступним чином.

Високий та вищий від середнього рівні визначено у 13,46 % та 36,54 % респондентів відповідно. Це діяльні, працездатні фахівці, які активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи й спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Цим респондентам властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. В крайньому вираженні можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій.

Середній і нижчий від середнього рівні виявлено у 17,31 % і 32,69 % респондентів відповідно. Ці результати свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності поведінки. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких осіб з підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Шкала «самовладання» відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Цей показник розподілився таким чином.

Високий та вищий від середнього рівні визначено у 11,54 % та 38,46 % учасників експерименту відповідно. Такі результати отримують особи емоційно стійкі, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Властивий їм внутрішній спокій, впевненість у собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного і, як правило, поєднується зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства й радикалізму. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної заклопотаності й стомлюваності.

Середній та нижчий від середнього рівні отримали 26,92 % і 23,08 %

респондентів відповідно, що може свідчити про спонтанність, а також імпульсивність у поєднанні з уразливістю й перевагою традиційних поглядів, які захищають особистість від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють стійкому фону настрою.

Дослідження соціальної адаптованості за «Методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана (Райгородский, 2002)

Дослідження соціальної адаптованості визначаємо за зворотною шкалою рівня соціальної фрустрації. Опитувальник є оригінальним дослідницьким інструментом, розробленим для оцінки соціального благополуччя, в тому числі соціальної складової якості життя. Його було розроблено в 2004 році в НППІ ім. Бехтерева Л. Вассерманом, Б. Іовлевим і М. Берєбіним. Соціальна фрустрованість розглядається як наслідок неможливості реалізації особистістю своїх актуальних соціальних потреб. Методика розроблена на основі попереднього експертного виокремлення й ранжування тих сфер системи соціальних відносин, які представляються найбільш значущими для особистості у міжособистісному спілкуванні. Методика була використана в дослідженні тому, що за нашим припущенням соціальна фрустрованість може бути прямим наслідком невміння особистості створювати й підтримувати соціальні відносини і, таким чином, її високі показники мають негативно корелювати з успішністю і задоволеністю міжособистісним спілкуванням.

Методика містить у собі бланк до основного варіанту методики – власне шкали РСФ, які складаються із переліку 20-ти сфер соціального функціонування з оцінною системою в балах від 1 до 5. При цьому міра задоволеності суб'єктивно визначається по 5-бальній системі: 1 – повністю задоволений, 2 – скоріше задоволений, 3 – важко відповісти, 4 – скоріше незадоволений і, нарешті, 5 – повністю незадоволений.

Відповідно до таблиці 2.7 показник «Рівень соціальної фрустрованості» розподілився таким чином: підвищений рівень у 9,62 %, помірний рівень, невизначений рівень та знижений рівень у рівній кількості – 26,92 % , дуже

низький – 9,62 %, й немає респондентів, у яких би фрустрація була дуже високою або зовсім відсутньою.

Таблиця 2.7

**Розподіл респондентів за рівнем соціальної фрустрованості за методикою
Л. Вассермана (n = 52)**

<i>Рівень</i>	<i>Відсутній</i>	<i>Дуже Низький</i>	<i>Знижений</i>	<i>Невизначени й</i>	<i>Помірний</i>	<i>Підвищений</i>	<i>Дуже Високий</i>
<i>Кількість</i>	0	5	14	14	14	5	0
<i>%</i>	0	9,62	26,92	26,92	26,92	9,62	0

Отже, у 36,54 % респондентів (підвищений та помірний рівень) можуть спостерігатися деякі симптоми фрустраційної поведінки, яка знаходить свій вияв тоді, коли особистість незадоволена своїми досягненнями в соціальних відносинах і міжособистісному спілкуванні. Це почуття може дезорганізувати її та призвести до депресії, проте, на відміну від розчарування, не пригнічує до стану безсилля, а дозволяє боротися за конкретну ідею чи поставлену мету. Фрустрація сприяє порушенню діяльності особистості, втрати активності у міжособистісному спілкуванні. Вона призводить і до виникнення агресії, як наслідку емоційного виснаження, яка може спрямовуватися на всіх навколишніх осіб, зокрема, й на себе. Але в більшості (54 %) учасників експерименту таких симптомів не виявлено, й вони можуть вважатися соціально адаптованими.

2.3. Аналіз особливостей міжособистісного спілкування осіб різних вікових в умовах пандемії коронавірусу

Для виявлення відмінностей у особливостях міжособистісного спілкування контрольної і експериментальної груп було здійснено порівняння результатів діагностики осіб віком 28-55 років і студентів, вік яких 18-19 років.

У результаті порівняння методикою ССККО О.А. Ковальнової було отримано такі дані, графічно представлені на рис.2.1., де червоним кольором позначені результати контрольної групи (студенти), а синім – показники міжособистісного спілкування досліджуваних експериментальної групи. Ми не виявили статистично значущих відмінностей між віковими групами 28-35 і 45-55 рр і тому узагальнили результати в цілому по експериментальній групі.

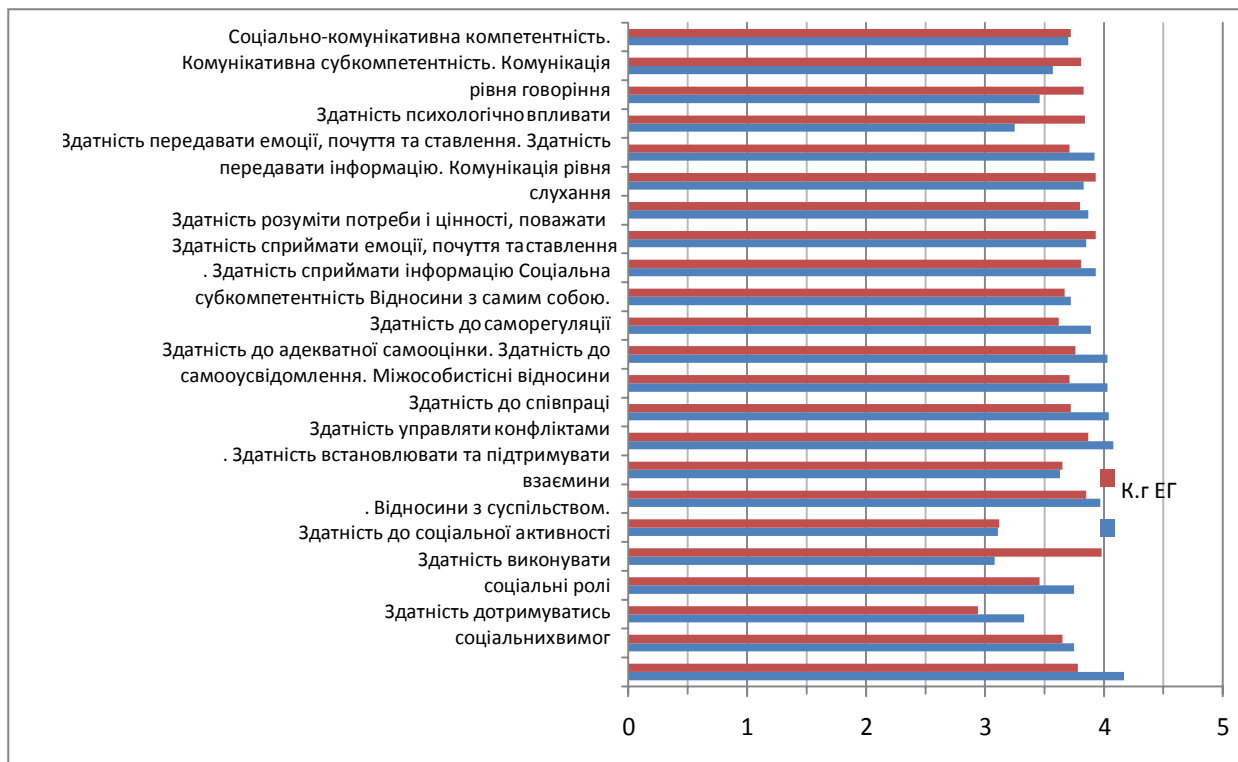


Рис.2.2. Графічне зображення відмінності групових середніх балів показників міжособистісного спілкування ЕГ і КГ

Як свідчать дані рисунку, відмінності між ЕГ і КГ студентів виявлено.

Результати дослідження означають, що у дорослих осіб, порівняно із досліджуваними юнацького віку (студентами), вище розвинуті соціальна компетентність, навички міжособистісної взаємодії у спілкуванні та її складник – відносини з собою. У рівні розвитку комунікативної компетентності значущих відмінностей не виявлено. Це дає змогу припустити, що розвиток комунікативної компетентності може бути достатньо розвинутим вже в юнацькому віці, навіть без досвіду соціальної взаємодії у професійному і сімейному спілкуванні. Однак рівень розвитку соціальної міжособистісної взаємодії та її складників не досягає в юнацькому віці найвищих результатів. Для її розвитку потрібно не тільки сформуватися як особистість, що відбувається аж до моменту досягнення людиною зрілості (приблизно 25 – 28 років), але й мати досвід самостійного функціонування в соціумі та в професійній діяльності.

Порівняльний аналіз двох груп за тестом-опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова і Є. Ейдмана засвідчив такі результати, що подано в таблиці 2.40.

Таблиця 2.8

**Відмінності середніх значень показників вольової саморегуляції
вчителів і студентів за методикою А. Зверькова і Є.**

Ейдмана (n = 86)

<i>Показники</i>	<i>Загальний рівень вольової саморегуляції</i>	<i>Наполегливість</i>	<i>Самовладання</i>
Юнаки	11,21	7,18	6,47
Дорослі	14,73	9,95	7,86

Студенти мають середні значення показників загального рівню вольової регуляції й наполегливості в діапазоні нижчого за середній рівень, а показника самовладання – в діапазоні середнього рівню розвитку за стандартами

методики. Отже, з'ясовано, що вольова сфера їх психіки ще знаходиться в процесі формування і не досягає рівня розвитку такої у дорослих респондентів.

Привертає увагу той факт, що досліджувані ЕГ за всіма трьома показниками мають суттєву перевагу над студентами (представлено на рис. 2).

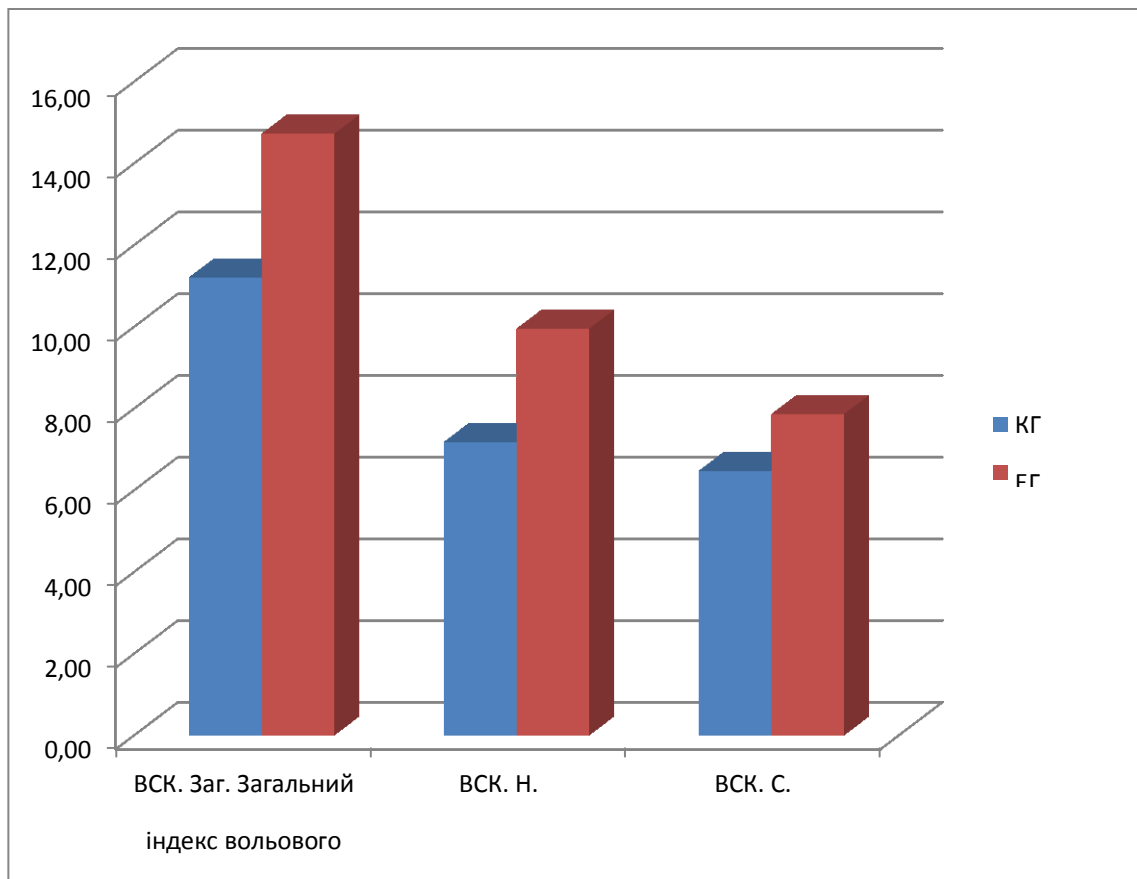


Рис. 2.3 Графічне зображення відмінностей групових середніх балів показників вольової саморегуляції ЕГ (дорослі) та КГ (юнаки)

Результати дослідження вольової саморегуляції дають право зробити висновок, що високий рівень розвитку вольових якостей дорослих пов'язаний зі сформованістю їх особистості та досвідом тренування цих якостей у процесі міжособистісного спілкування у сім'ї та професійній діяльності.

Використовуючи порівняльний аналіз двох груп, можемо констатувати, що представники експериментальної групи (дорослі), порівняно зі студентами,

у міжособистісному спілкуванні у період карантинних обмежень внаслідок пандемії коронавірусу мають вищий рівень комунікативності, емоційної стабільності, сумлінності й самооцінки. Натомість студенти демонструють вищий рівень практичності, конформності та напруженості.

Констатовано, що дорослі респонденти, на противагу досліджуваним юнацького віку, мають значущо вищий рівень розвитку показників ($p \leq 0,001$) загальної вольової саморегуляції (14,73 проти 11,21), наполегливості (9,95 проти 7,18) та емоційної стабільності (6,27 проти 4,53), вищий рівень показників ($p \leq 0,05$) соціальної взаємодії у міжособистісному спілкуванні (3,84 проти 3,62) та її складника – показника відносин з собою (4,10 проти 3,77), самовладання (7,86 проти 6,47), самооцінки (6,36 проти 4,88) та нижчий рівень напруженості (4,82 проти 6,09).

Виявлені відмінності можуть бути пояснені тим, що студенти знаходяться ще на стадії формування навичок міжособистнього спілкування у стресових умовах і адаптації до ситуації вимушеної ізоляції. Для них характерне цілеспрямоване оволодіння системою знань, практичних навичок і умінь у міжособистісному спілкуванні, подальший розвиток самовизначення, узгодження життєвих цілей та установок, формування значимих рис особистості, розвиток емоційно-вольових якостей. Дорослі респонденти, на відміну від них, вже пройшли професійне й особистісне становлення, подолали нормативні кризи психосоціального розвитку і, зрозуміло, мають більш широкий репертуар компенсаторних механізмів, копінг-стратегій і навичок міжособистісного спілкування у ситуації вимушеної карантинної ізоляції в умовах пандемії коронавірусу.

ВИСНОВКИ

Через спалах інфекції SARS-CoV-2 у грудні 2019 року в Китаї та поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) до масштабів пандемії, від якої нині потерпає понад 227 країн світу, запроваджено карантинні обмеження. Такі заходи не лише чинять вплив на економічний стан, політичне і соціальне напруження, але й супроводжуються низкою психологічних наслідків.

За таких надзвичайних умов, страх людини перед несподіваною і потенційно небезпечною ситуацією для себе і родини, а також необхідність фізичного дистанціювання природно породжують відчуття втрати контролю і стресу. Карантинна ізоляція призвела до трансформації звичного способу життя, наслідками якого у свою чергу стали соціальна ізоляція, обмеження, вимушене постійне коло спілкування. Усвідомлення необхідності обмежити власну свободу пересування і спілкування є випробуванням і призводять до значних психологічних змін, специфічних труднощів у спілкуванні, трансформації його форм, механізмів та структури.

Спілкування є невід'ємним аспектом існування людини, важливою передумовою формування її як соціальної істоти, взаємодії з різноманітними спільнотами, а також необхідною умовою існування суспільства. У процесі розвитку індивіда потреба у спілкуванні має соціально-вибірковий характер. Феномен спілкування виявляється в численних взаємозв'язках людей, в обміні діяльністю, інформацією, досвідом, уміннями й навичками, результатами праці тощо. Воно відображає об'єктивну потребу людей жити в соціумі, об'єднуватись і працювати один з одним.

Міжособистісне спілкування — процес предметної та інформаційної взаємодії між людьми, в якому формуються, конкретизуються, уточнюються і реалізуються їх міжособистісні відносини (взаємовплив, сприйняття одне одного тощо) та виявляються психологічні особливості комунікативного

потенціалу кожного індивіда.

Тому карантинні обмеження і самоізоляція через депревацію можливостей безпосереднього міжособистісного спілкування мали значний негативний вплив на психологічний стан переважної більшості людей. Психологічна реакція на стресові події є закономірною. І тривалі наслідки будуть з'являтися ще протягом декількох років. До таких наслідків можна віднести симптоми посттравматичного розладу, тривогу, розгубленість і гнів, підвищений ризик виникнення депресії, дратівливості, безсоння й емоційного виснаження. Стресогенними чинниками в умовах карантину через пандемію корона вірусу виступили: подовження тривалості обмежень, страх інфікування, розчарування, сум; невідповідна ситуативна поведінка, надмірна запасливість, зосередженість на негативній інформації, фінансові труднощі та стигма щодо захворювання.

Отримані дані свідчать, що карантинні обмеження і вимушена соціальна самоізоляція внаслідок пандемії корона вірусу призводять до трансформації способу життя і таким чином до особливих змін структури, змісту механізмів міжособистісного спілкування, специфічних для різних вікових груп.

Виявлено проблемні зони в особливостях міжособистісного спілкування, зумовлені карантинними обмеженнями внаслідок пандемії коронавірусу, які полягали в таких негативних проявах, характерних для більшості респондентів, як: а) показники здатності здійснювати психологічний вплив та управляти конфліктами нижчий від середнього; б) наявність великої кількості «перешкод» у встановленні збалансованих психоемоційних контактів, що призводить до труднощів у міжособистісному спілкуванні; в) середній і низький показники емпатії, що може спричиняти байдуже ставлення оточення; г) надмірний прояв вольових якостей, що може обмежувати спонтанність і спричиняти підвищення внутрішньої напруженості, заклопотаності й стомлюваності, бути детермінантами дезадаптивних рис і форм спілкування; г) переважання критичності та консервативності в прийнятті нового; д) низька

соціальна активність та ініціативність у міжособистісному спілкуванні, що у свою чергу вказує на втому та надвисокі стресові навантаження, коли людина зосереджена на вирішенні зростаючих особистих проблем; е) тенденція до фрустраційної поведінки в третини досліджених, що може дезорганізувати їх і спричиняти різні форми депресії, а також бути причиною нездійсненої потреби у визнанні й самовираженні, реалізації себе у міжособистісному спілкуванні.

Отже, з метою оптимізації особистісних ресурсів у міжособистісному спілкуванні та запобігання наслідків впливу стрес-факторів у карантинних умовах доречним є психологічна просвіта та навчання людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги. Це дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції у міжособистісному спілкуванні різних вікових груп. Тому теоретичні та експериментальні результати дослідження можуть бути використані у професійній діяльності соціальних, практичних, організаційних психологів та у процесі підготовки майбутніх психологів та педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. М. : Мысль, 1991. 463 с.
2. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер ; пер. с англ. А. А. Юдин, Е. О. Любченко. К. : Port-Royal, 1997. 288 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. 3-е изд. СПб. : Питер, 2001. 288 с.
4. Ангеліс К. О. Проблеми розвитку особистісної рефлексії в підлітковому віці / К. О. Ангеліс // *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України* ; [за ред. академіка С. Д. Максименка]. К., 2006. Т. VIII, ч. 9. С. 6–12.
5. Андреева Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия : Теоретические подходы : учеб. пособие для вузов / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – М. : Аспект Пресс, 2002. 287 с. 12.
6. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Галина Михайловна Андреева. М. : Аспект Пресс, 1998. 376 с.
7. Барабанщиков В. А. Коммуникативное измерение познавательных процессов / В. А. Барабанщиков // *Психология человека в современном мире. В 3 т. Т. 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Личность как субъект жизненного пути : материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, 15-16 октября 2009 г.* / Отв. ред. : А. Л. Журавлев, В. А. Барабанщиков, М. И. Воловиков. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 20–31.

8. Батраченко І. Г. Психологія антиципації : монографія / Іван Георгійович Батраченко. – Днепропетровск : Вид-во ДНУ ім. О. Гончара, 2009. 264 с. 27.
9. Бех І. Д. Виховання особистості / Іван Дмитрович Бех. У 2 кн. Кн. 2: Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. К. : Либідь, 2003. 344 с.
10. Бех І. Д. Виховання особистості : Сходження до духовності : наук. видання / Іван Дмитрович Бех. К. : Либідь, 2006. 272 с.
11. Бех І. Д. Від волі до особистості / Іван Дмитрович Бех. К. : Україна. Віта, 1995.
12. Бех І. Д. Дискурсивна технологія інтимно-особистісного спілкування [Електронний ресурс] / І. Д. Бех. Режим доступу до джерела : <http://www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/41-2010-06-20-19-3945.html>
13. Бех І. Д. Технологія інтимно-особистісного спілкування / І. Д. Бех // *Педагогіка і психологія*. 2003. № 1. С. 17–29.
14. Битянова М. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей : учеб. пособие / Марина Ростиславовна Битянова. М. : Изд-во ЭКСМОПресс, 2001. 576 с.
15. Бодалев А. А. Об изучении общения с позиций В.Н.Мясищева / А. А. Бодалев// *Вопросы психологии*. 1983. № 3. С. 131–135.
16. 48. Бодалев А. А. Общение как предмет междисциплинарного изучения / А. А. Бодалев // *Психологический журнал*. 2009. Т. 30. № 2. С. 129–133.
17. Бодалев А.А. О смысле жизни человека, его акме и других образованиях и их взаимосвязи / А. А. Бодалев // *Акмеология*. 2004. № 1. С. 12–17.
18. Бодалев А. А. Психология общения / Алексей Александрович Бодалев. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. 256 с.

19. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія / Ірина Сергіївна Булах. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с. 60.

20. Виногородський А. М. Особистісна рефлексія як корекційний аспект при дезадаптації у підлітків / А. М. Виногородський, І. С. Булах // *Проблеми та перспективи розвитку психології в Україні* : матеріали II з'їзду Товариства психологів України. Київ, 1996. С. 77–78.

21. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія / Олена Іванівна Власова. К. : Видавничополіграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

22. Галицкая Л. А. Межличностное общение как средство идеологического воздействия : автореф. дис. ... канд филос. наук : 09.00.02 / Лидия Анатольевна Галицкая. М., 1985. 21 с.

23. 75. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. М. : Педагогическое общество России, 2003. 512 с.

24. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений: монографія / Леонид Яковлевич Гозман. М. : Изд-во Московского ун-та, 1987. – 176 с.

25. Горбаль І. С. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій у пізній дорослості / І. С. Горбаль // *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2012. Ч. 3. С. 35–42.

26. Грінчук О. І. Проблема оптимізації комунікативної підготовки майбутніх спеціалістів засобами соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] / О. І. Грінчук. Режим доступу до джерела : http://www.nbu.gov.ua/ujrn/soc_gum/Pzpp/2012_14_2/67-74.pdf / (дата звернення: 15.11.2012).

27. Гріньова О. М. Проблема смисложиттєвих орієнтацій в українській та зарубіжній психології / О. М. Гріньова // *Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України* ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 21. С. 93–105.

28. Грубляк В. Т. Психологічні особливості самотності в похилому віці / В. Т. Грубляк, В. В. Грубляк // *Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України* ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 14. С. 144–154.

29. Джерджен К. Дж. Социальная психология как история / К. Дж. Джерджен ; пер. с англ. Е. В. Якимовой // *Социальная психология : саморефлексия маргинальности : хрестоматия / РАН ИНИОН. Лаб. Социологии* ; [отв. ред. М. П. Гапочка ; ред.-сост. Е. В. Якимова]. М. : ИНИОН, 1995. С. 23–50.

30. Джонсон Д. В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Девід В. Джонсон ; пер. з англ. В. Хомика. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

31. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / Тетяна Михайлівна Дзюба, Олена Григорівна Коваленко ; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 264 с.

32. Донцов А. И. Психология общения и межличностные отношения. Курс «Социальная психология». Дата съёмки 20.10.2009 г. [Электронный ресурс] : [відеолекція] / Александр Иванович Донцов. – :http://univertv.ru/video/psihologiya/socialnaya_psihologiya/doncov_kurs_lekcij_socialnaya_psihologiya/psihologiya_obweniya_i_mezhlichnostnye_otnosheniya/?mark=all / (дата обращения : 4.7.2011).

33. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум / Сергей Витальевич Духновский. СПб. : Речь, 2009. 141 с.

34. 106. Духновский С. В. Переживание дисгармонии межличностных отношений : монография / Сергей Витальевич Духновский. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун- та, 2005. 175 с.

35. 107. Дьяконов Г. В. Концепція діалогу М. Бахтіна – основа екзистенційноонтологічної психології / Г. В. Дьяконов // *Соціальна психологія*. 2006. № 5(19). С. 45–55.

36. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // *Психологический журнал*. 2011. № 2. Том 32. С. 82–93.

37. Журавльова Л. П. Психологія емпатії / Лариса Петрівна Журавльова. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

38. Завацька Н. Є Визначення рівнів адаптаційного потенціалу осіб зрілого віку в процесі соціальної реадaptaції / Н. Є. Завацька // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3 (32). С. 7–11.

39. Заворотных Е. Н. Одиночество как психологический феномен / Е. Н. Заворотных // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2006» / под ред. Л. А. Цветковой, А. А. Крылова. СПб. : Издательство С.- Петербургского университета, 2006. С. 81–82.

40. Зиммель Г. Общение. Пример чистой или формальной социологии [Электронный ресурс] / Георг Зиммель. Режим доступа к источнику : http://www.i-u.ru/biblio/archive/simmel_obshenie / (дата обращения : 20.12.2010).

41. Знаков В. В. Понимание в познании и общении / Виктор Владимирович Знаков. 2е изд., испр. и доп. М. : Изд-во Институт психологии РАН, 1998. 232 с.

42. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : *наук.-метод. посіб.* / Іван Андрійович Зязюн.: МАУП, 2000. 312 с.
43. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Евгений Павлович Ильин. – СПб. : Издательство «Питер», 2009. 576 с. :ил. (Серия «Мастера психологии»).
44. Карамушка Л. М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія / Людмила Миколаївна Карамушка, Тетяна Михайлівна Дзюба. К. : Науковий світ, 2009. 268 с.
45. Карпинский К. В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненного кризиса в развитии личности / К. В. Карпинский // *Мир психологии*. 2010. № 4. С. 152–167.
46. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результати адаптації / С. В. Карсканова // *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
47. Касаткіна О. В. Деякі аспекти вивчення комунікативної компетентності студентів / О. В. Касаткіна // *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* ; [за ред. С. Д. Максименка]. К., 2005. Т. 7. Вип. 6. С. 155–161. 142.
48. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посібник / Таїса Сергіївна Кириленко. К. : Либідь, 2007. 256 с.
49. Клементьева М. В. Теоретико-методологический смысл понятия «ресурс развития» взрослого человека / М. В. Клементьева // *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*. 2012. № 2. С. 326–336.
50. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння : підручник / Алла Борисівна Коваленко. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2010. 215 с.

51. Коваленко О. Г. Вплив професійної зайнятості у похилому віці на психологічні особливості особистості / О. Г. Коваленко // *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 21. С. 247–257.

52. Коваленко О. Г. Дослідження комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // *Вісник Одеського національного університету*. Одеса : «Астропринт», 2013. Т. 18. Випуск 22. Частина 2. С. 80–87. (Серія : Психологія).

53. Коваленко О. Г. Модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. Вип. 28. С. 191–202.

54. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества : монография / Светлана Геннадиевна Корчагина. М. : МПСИ, 2005. 196 с.

55. Костюк Г. С. Принцип развития в психологии / Г. С. Костюк // *Методологические и теоретические проблемы психологии*. М. : Наука, 1969. С. 118–152.

56. Кочеткова Т. Н. Самоотношение личности как система установок, направленных на себя / Т. Н. Кочеткова // *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Серия 6 : Философия. Культурология. Политология. Право. Международные отношения. 2007. № 1. С. 195–201.

57. 176. Крайг Г. Психология развития / Грейс Крайг ; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной ; [под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева]. 7-е международное изд. СПб. : Питер, 2002. С. 825–923.

58. Кротенко В. І. Проблема емпатії в психологічній літературі / В. І. Кротенко // *Психологія : збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ. Вип. 12. 2001. С. 89–96.
59. Крупнов А. И. Исследование индивидуальных различий в динамических характеристиках общительности старших школьников / А. И. Крупнов, Л. В. Жемчугова // *Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности*. Свердловск : СГОИ, 2002. С. 63–69.
60. Кручек В. А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування : *навчальний посібник* / Вікторія Аркадіївна Кручек. К. : НАКККіМ, 2010. 188 с.
61. Кручек В. А. Соціально-психологічний тренінг як метод формування культури педагогічної взаємодії [Електронний ресурс] / В. А. Кручек, Г. І. Дзюба // *Вісник Прикарпатського університету*. Режим доступу до джерела : http://elibrary.nubip.edu.ua/9480/3/Kruchek_Dzuyba.pdf / (дата звернення : 12.12.2012). Назва з екрану.
62. Кузьмина Т. В. Стратегии межличностного общения / Т. В. Кузьмина, Е. В. Тихоненко // *Язык. Общество. Медицина : сборник материалов XIII Республиканской студенческой научно-практической конференции* / отв. ред. А. А. Мельникова. Гродно : ГрГМУ, 2014. С. 262–264.
63. Куницына В. Н. Межличностное общение : *учебник для вузов* / Валентина Николаевна Куницына, Надежда Васильевна Казаринова, Валентина Михайловна Погольша. СПб. : Питер, 2001. 544 с.
64. Куницына В. Н. Межличностное общение, его стадии и функции / В. Н. Куницына // *Современные проблемы прикладной социологии и социальной психологии в трудовых коллективах Ленинграда*. Л., 1984. С. 157–158.
65. Лабунская В. А. Психология затрудненного общения : Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : *учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Вера Александровна Лабунская, Юлия Александровна

Менджеричкая, Елена Дмитриевна Бреус. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 288 с.

66. 200. Леоненко Л. М. Корекційна програма «Життя в гармонії зі світом» / Л. М. Леоненко // *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 6. С. 33–37.

67. Леонтьев А. А. Психология общения / Алексей Алексеевич Леонтьев. 3-е изд. М. : Смысл, 1999. 365 с.

68. Леонтьев Д. А. Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. [2-е, испр. изд.]. М. : Смысл, 2003. 487 с.

69. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда все рушится) / Павел Владимирович Лушин. Киев : «Науковий світ», 2007. 207 с.

70. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості [Електронний ресурс] / С. Д. Максименко. Режим доступу до джерела :http://maksymenko-psychology.org.ua/Tvory/Stattya_-_Teoretychni_osnovy_psyhologii_osobystosti.htm / (дата звернення : 1.11.2012). – Назва з екрану.

71. Маслоу А. Психология бытия / Абрахам Маслоу ; пер. с англ. О. О. Чистяков. М. : «Рефл-бук» ; К. : «Ваклер», 1997. 304 с. Серия «Актуальная психология».

72. Межличностная коммуникация : теория и жизнь / Матьяш О. И., Погольша В. М., Казаринова Н. В. [и др.] ; под науч. ред. О. И. Матьяш. СПб. : Речь, 2011. 560 с.

73. Мерзлякова О. Л. Процес саморозвитку старшокласників та профілактика соціально-психологічної залежності / О. Л. Мерзлякова // *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / [за ред. акад. Максименка С. Д.]. К., 2007. Т. ІХ. Ч. 6. С. 273–280.

74. Мерзлякова С. В. Компетентность в общении как фактор развития семейного самоопределения юношей и девушек / С. В. Мерзлякова // *Теория и практика общественного развития*. 2013. № 8. С. 133–137.

75. Методы социальной психологии [Текст] : учеб. пособие для вузов / Н. С. Минаева, Д. В. Пивоваров, Э. Л. Боднар [и др.] ; под общ. ред. Н. С. Минаевой. М. : Академический Проект, 2007. 351 с. (Gaudeamus).

76. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: *навчальний посібник* [для студентів вищ. навч. закл.] / Володимир Федорович Моргун, Іван Геннадійович Тітов. К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. – 464 с.

77. Моргун В. Особистість та її становлення: спроба наукового моделювання / В. Моргун // Зелюк В. В. Особистість в освіті : парадигма культури [Текст] : *монографія*/ В. В. Зелюк, В. Ф. Моргун, Т. А. Устименко. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2011. С. 27–35.

78. Моргун В. Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии / В. Ф. Моргун, Н. Ю. Ткачева. М. : Изд-во МГУ, 1981. 84 с.

79. Моргун В. Ф. Психология общения в многомерной концепции личности / В. Ф. Моргун // Психология общения XXI век : 10 лет развития. Материалы Международной конференции (Москва, 8-10 октября 2009 года) : в 2х томах / отв. за выпуск А. А. Бодалев. Том 1. М. : Обнинск : ИГСОЦИН, 2009. С. 66–69.

80. 238. Москаленко В. Особливості дослідження соціалізації особистості в інтерсуб'єктній парадигмі / В. Москаленко // *Соціальна психологія*. 2009. № 5. С. 35–48. № 6. С. 22–36.

81. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : *монографія* / Валентина Володимирівна Москаленко. К. : Фенікс, 2013. 540 с.

82. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник / Валентина Володимирівна Москаленко. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с. 241.

83. Мудрик А. В. Общение в процессе воспитания : учебное пособие / Анатолий Викторович Мудрик. М. : Педагогическое общество России, 2001. 320 с.

84. 243. Муравьева О. И. Проблема общения и коммуникативной компетентности в контексте гипотезы о психологических пространствах существования человека / О.И. Муравьева // *Вестник Томского государственного университета. Серия «Психология»*. 2005. № 286. Март. С. 110–117.

85. Мясищев В. Н. Психология отношений / Владимир Николаевич Мясищев [под ред. А. А. Бодалева, гл. ред. Д. И. Фельдштейн]. М. ; Воронеж : Изд-во Ин-т практ. Психологии : НПО «МОДЭК», 1995. 312 с.

86. Некрасова Е. В. Особенности структуры взаимосвязи субъективной оценки дисгармонии межличностных отношений и ценностно-смысловой сферы личности старшеклассников / Е. В. Некрасова // *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2011. № 2 (3). Т. 13. С. 606–611.

87. Неумоева Е. В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни / Е. В. Неумоева // *Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук.*— Чита : ЗабГПУ. 2004. 1–2 (10–13). 2002. С. 23–29.

88. 257. Новикова Ж. М. Исследования жизнестойкости у людей пожилого возраста / Ж. М. Новикова // *Человек, субъект, личность в современной психологии : материалы. Международной научной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского, 10-11 октября 2013 г., Москва / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. В 3 т. Т. 1.* М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 558–560.

89. Носенко Е. Л. Сучасні напрями зарубіжної психології : психологія особистості: підручник / Елеонора Львівна Носенко, Ірина Федорівна Аршава. — Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2010. 264 с

90. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений / Николай Николаевич Обозов. К. : Изд-во «Лыбидь», 1990. 192 с.
91. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : *посібник* / Лідія Ернестівна Орбан-Лембрик. К. : Академвидав, 2003. С. 159–277. (Альма-матер).
92. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. : *підручник*. К. : Либідь, 1999. 536 с.
93. Павелків Р. В. Загальна психологія : *підручник* / Роман Володимирович Павелків. К. : Кондор, 2009. 576 с.
94. Поліщук С. А. Емоційно-вольова регуляція процесів старіння людини : проблеми і перспективи дослідження / С. А. Поліщук // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. К., 2013. Том 11. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип 8. Ч. 2. С. 262–270.
95. Помиткін Е. О. Духовне зростання та самореалізація особистості в сучасних соціокультурних умовах / Е. О. Помиткін // *Педагогіка і психологія професійної освіти : наук.-метод. журн.* – Львів, 2007. – № 2. – С. 155–163.
281. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія / Едуард Олександрович Помиткін. К. : Наш час, 2007. 280 с. 282.
96. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : *монографія* / Любов Віталіївна Помиткіна. К. : Кафедра, 2013. 381 с.
97. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / В. Приходько // *Вісник Львівського університету*. 2005. – (Серія «Педагогіка»). Вип. 19. Ч. 1. С. 182–188. // *Актуальные проблемы психологического знания*. 2009. № 4. С. 20–31.
98. Просадеева Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 / Людмила Євгеніївна Просадеева. К., 2011. 468 с.

99. . Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Х. : Прапор, 2009. 672 с.
100. 299. Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, 101. М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. М. : Политиздат, 1990. – 494 с. 300. Психология : учеб. для технических вузов / под ред. В. Н. Дружинина. СПб. : Питер, 2000. – 608 с.
102. 301. Психология общения : энциклопедический словарь / [под общ. ред. А. А. Бодалева] М. : Изд-во «Когито-центр», 2011. – 600 с.
103. 302. Психологія пізньої дорослості : програма курсу лекцій для соціальних робітників / автор-укладач О. Г. Коваленко. К., 2014. 15 с.
104. 303. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реана. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. С. 546–613.
105. 304. Раджабова С. Ш. До питання феномену ідентифікації / С. Ш. Раджабова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : [зб. наук. праць]. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. Вип. 8 (32). С. 84–88.
106. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості : культурологічні та аксіологічні аспекти : *наук.-метод. посіб.* / Валентин Васильович Рибалка. Київ- Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2010. 382 с.
107. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : *навч. посібник* / Валентин Васильович Рибалка. К. : ІПППО АПН України, 2006. 530 с.
108. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Рэнсом Роджерс. М. : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.
109. Романов К. М. Познавательные процессы в структуре общения / К. М. Романов// Гуманитарий: *актуальные проблемы науки и образования*. 2010. № 1. С. 78– 86.

110. Роменець В. А. Історія психології : XIX – початок XX століття : навч. посібник / В. А. Роменець. К. : Либідь, 2007. 832 с.
111. Роменець В. А. Історія психології XX століття : навч. посібник / В. А. Роменець, І. П. Маноха. К. : Либідь, 1998. 992 с.
112. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник / Мирослав Васильович Савчин, Леся Петрівна Василенко. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
113. Санникова О. П. Феноменология личности: избранные психологические труды/ Ольга Павловна Санникова. Одесса : СМІЛ, 2003. 256 с.
114. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Нодар Ильич Сарджвеладзе. Тбилиси : «Мецниереба», 1989. 208 с.
115. 326. Сафонов В. С. О психологии доверительного общения / В. С. Сафонов // *Проблема общения в психологии* / отв. ред. Б. Ф. Ломов. М. : Изд-во «Наука», 1981. С. 264–272.
116. Семиченко В. А. Психология общения / Валентина Анатольевна Семиченко. К. : Магістр-S, 1997. – 152 с.
117. Смутьсон М. Л. Готовність до саморозвитку як психологічна умова успішності особистості / М. Л. Смутьсон // *Успішність особистості : потенціал та обмеження: тези доповідей Міжнар. наук.-практич. конференції* (Київ, 18 березня 2010 р.) / за ред. М. Л. Смутьсон, Л. М. Зінченко. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 228–230.
118. Солдатова Е. Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости : *монографія* / Елена Леонидовна Солдатова. Челябинск : Издво ЮУрГУ, 2007. 267 с.
119. Солдатова Г. У. Практическая психология толерантности, или как сделать так, чтобы зазвучали лучшие струны человеческой души/ Г. В. Солдатова // *Век толерантности*. 2003. № 6. С. 60–69.
120. Тарасова Е. О. Влияние локуса контроля на самоотношение людей среднего возраста / Е.О. Тарасова, Н.М. Борисова // *Вестник Самарского*

государственного технического университета. Серия : *Психологопедагогические науки*. 2007. № 2. С. 93–99.

121. Татенко В. О. Сучасна психологія : теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. / Віталій Олександрович Татенко. К. : Вид-во Нац. авіаційного ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.

122. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко. К. : Либідь, 2003. – 376 с. 353. Ткаченко О. Теоретико-методологічна концепція «справа життя» [Електронний ресурс] / О. Ткаченко. *Соціальна психологія*. № 4. 2007. Режим доступу до джерела : <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=72&c=1684> / (дата звернення : 1.11.2011).

123. Устименко Т. А. Основи міжкультурної взаємодії / Тетяна Анатолівна Устименко. Полтава, 1998. 214 с.

124. Устименко Т. Розвиток особистості і функції культури / Т. Устименко // Зелюк В. В. Особистість в освіті : парадигма культури: монографія / В. В. Зелюк, В. Ф. Моргун, Т. А. Устименко. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2011. С. 37–84.

125. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник : пер. с англ. и нем / Виктор Франкл ; [общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева]. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

126. Хараш А. У. Личность, сознание и общение : К обоснованию интересубъективного подхода в исследовании коммуникативных воздействий / А. У. Хараш // *Хрестоматия по педагогической психологии* / сост. А. И. Красило, А. П. Новгородцева. – М. : Междунар. пед. акад., 1995. С. 216–227.

127. Хухлаева О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость : учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Ольга Владимировна Хухлаева. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 208 с.

128. Хьелл Л. А. Теории личности : основные положения, исследования и применение / Ларри А. Хьелл, Дэниел Дж. Зиглер. 3-е изд. СПб. : Питер, 2003. – 608 с. : ил. (Серия «Мастера психологии»).

129. Циба В. Т. Системна соціальна психологія : навч. посіб. / Віталій Трохимович Циба. К. : Центр навчальної літератури, 2006. 328 с.

130. Цуканова Е. В. Психологические трудности межличностного общения : *монография* / Елена Вениаминовна Цуканова. К : Вища школа, 1985. –160 с.

131. Чернобровкіна В. А. Психологія особистісної свободи : монографія / Віра Андріївна Чернобровкіна ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. 488 с.

132. Чукова А. С. Психологические характеристики межличностного прощения [Электронный ресурс] / А. С. Чукова // *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2011. № 5 (19). – С. 7. – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n519/547-chukova19.html> / (дата обращения 8.1.2013). – Название с экрана.

133. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами : *монография* / Г. Р. Шагивалеева. Елабуга : Изд. ОАО «Алмедиа», 2007. – 157 с.

134. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–121. 387.

135. Шибутани Т. Социальная психология / Тамотсу Шибутани ; ред. проф. Г. В. Осипова. М. : «Прогресс», 1969. 535 с.

136. Шиловська О. М. Особливості функціонування наративу як засобу саморозвитку особистості / О. М. Шиловська // Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : матеріали Міжнародної наукової конференції, присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д.

Максименка 17-18 грудня 2001 р., м. Київ). Т. 3. К. : Міленіум. 2002. С. 325–327.

137. Шихирев П. Н. Эволюция парадигмы в современной социальной психологии [Электронный ресурс] / Петр Николаевич Шихирев. Режим доступа:http://www.childpsy.ru/upload/dissertations/%D8%E8%F5%E8%F0%E5%E2_%CF_%CD_8_1993.htm

138. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія / Тетяна Дмитрівна Щербан. К. : Міленіум, 2004. 345 с.

139. 396. Эксакусто Т. В. Проблема обеспечения социально-психологической безопасности личности / Т. В. Эксакусто // *Российский психологический журнал*. 2008. № 3. Т. 5. С. 35–43.

140. 397. Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості : *монографія* / Вадим Маркович Ямницький. Одеса : СВД Черкасов М. П., Рівне : РДГУ, 2004. 360 с.

141. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посібник / Тамара Семенівна Яценко. К. : Либідь, 1996. 264 с.

142. Chenneville T., Schwartz-Mette R. Ethical considerations for psychologists in the time of COVID-19. *American Psychologist*. 2020. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000661>

143. Garfin D. R., Silver R. C., Holman E. A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // *Health Psychology*. 2020. 39(5). P.355–357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>

144. Horesh D., Brown A. D. Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. 12(4). P.331–335. <https://doi.org/10.1037/tra0000592>

145. Prime H., Wade M., Browne D. T. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic // *The American Psychologist*. 2020. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
146. Resnick S.G., Roe D., Salyers M.P. Psychiatric Rehabilitation Journal in the era of COVID-19 // *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2020. 43(2). P. 83-84. <http://dx.doi.org/10.1037/prj0000434>
147. Umucu E., Lee B. Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions // *Rehabilitation Psychology*. Advance online publication. 2020. <https://doi.org/10.1037/rep0000328>
148. Yip P. S., Cheung Y. T., Chau P. H., Law Y. W. Physical distancing and emotional closeness amidst COVID-19 // *The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*. 2020. 41(3). P.153–155. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000710>
149. Ahorsu D.K., Lin C.Y., Imani V., Saffari M., Griffiths M.D., Pakpour A.H. The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation // *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020. P. 1-9. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.
150. Buheji M., Jahrami H., Dhahi A.S. Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19 // *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 2020. 10(1). P. 9-16. <http://dx.doi.org/10.5923/j.ijpbs.20201001.02>
151. Cabello I.R., Echavez J.F.M., Serrano-Ripoll M.J., Fraile-Navarro D., de Roque M.A.F., Moreno G.P., Goncalves-Bradley D. Impact of viral epidemic outbreaks on mental health of healthcare workers: a rapid systematic review // *medRxiv*, 2020. <https://doi.org/10.1101/2020.04.02.20048892>
152. Cao W., Fang Z., Hou G., Han M., Xu X., Dong J., Zheng J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China //

Psychiatry Research, 2020. V. 287:112934.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

153. Das N. Psychiatrist in post-COVID-19 era—are we prepared? //Asian Journal of Psychiatry, 2020. V. 51:102082. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102082>

154. Freeston, M. H., Mawn, L., Botessi, G., Tiplady, A., Pan, J., Nogueira-Arjona, R, Romero Sanchiz, P., Simos, G. Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). 2020. April. Retrieved from <https://www.researchgate.net/project/Towards-a-model-of-uncertainty-distress-in-the-context-of-Coronavirus-COVID-19>.

155. Garfin D.R., Silver R.C., Holman E.A. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure // Health Psychology, 2020. V. 39(5). P. 355-357. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875>

156. Grupe D.W., Nitschke J.B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective // Nature Reviews Neuroscience. 2013. V. 14 (7). P. 488-501. <http://dx.doi.org/10.1038/nrn3524>

157. Horesh D., Brown A.D. Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. V. 12(4). P. 331-335. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000592>

158. Kumar A., Somani A. Dealing with Corona virus anxiety and OCD // Asian Journal of Psychiatry. 2020. V. 51:102053. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102053>

159. Li W., Yang Y., Liu Z.H., Zhao Y.J., Zhang Q., Zhang L., Xiang Y.T. Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China // International Journal of Biological Sciences, 2020. V. 16(10). P. 1732-1738. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>.

160. Mamun M.A., Griffiths M.D. First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention

strategies // Asian Journal of Psychiatry, 2020. V. 51:102073. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102073>.

161. Mishel M.H. Uncertainty in Illness // The Journal of Nursing Scholarship, 1988. V. 20 (4). P. 225-232. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1988.tb00082.x>

162. Montemurro N. The emotional impact of COVID-19: from medical staff to common people // Brain, behavior, and immunity, 2020. P. 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.032>.

163. Mo Y., Deng L., Zhang L., Lang Q., Liao C., Wang N., Huang H. Work stress among Chinese nurses to support Wuhan for fighting against the COVID-19 epidemic // Journal of Nursing Management, 2020. <https://doi.org/10.1111/jonm.13014>.

164. Pakpour A.H., Griffiths M.D. The fear of CoVid-19 and its role in preventive behaviors // Journal of Concurrent Disorders, 2020.

165. Roy D., Sinha K. Cognitive biases operating behind the rejection of government safety advisories during COVID19 Pandemic // Asian Journal of Psychiatry, 2020. V. 51:102048. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102048>.

166. Salkovskis P.M. The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account // Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 1991. V. 19 (1). P. 6-19. <https://doi.org/10.1017/S0141347300011472>.

167. Shah K., Kamrai D., Mekala H., Mann B., Desai K., Patel R.S. Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks // Cureus, 2020. V. 12:e7405. <https://doi.org/10.7759/cureus.7405>.

168. Stankovska G., Memedi I., Dimitrovski D. Coronavirus COVID-19 disease, mental health and psychosocial support // Society Register, 2020. V. 4(2). P. 33-48. <https://doi.org/10.14746/sr.2020.4.2.03>

169. Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C.S., Ho R.C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019

Corona Virus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. V. 17 (5). P. 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

170. Yu H., Li M., Li Z., Xiang W., Yuan Y., Liu Y., Xiong Z. Coping Style, Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in the Early Stages of the COVID-2019 Epidemic // Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in the Early Stages of the COVID-2019 Epidemic, 2020. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3556633>