

- дефіцит системних рішень щодо зміцнення психічного здоров'я як на рівні Міністерства охорони здоров'я, так і на рівні органів місцевого самоврядування.

Зміцнення психічного здоров'я суспільства повинно стати одним із пріоритетних напрямків діяльності соціальних інституцій. Психічне здоров'я (психічне благополуччя) має важливе значення для якості життя, дозволяє людям бути творчими та активними громадянами [2, с. 37; 4, с. 15].

З цією метою слід вирішити найбільш нагальні завдання, а саме:

- підвищення рівня загальної обізнаності про позитивний вплив психічного здоров'я на життєдіяльність особистості;
- розробка системних рішень на рівні держави для впровадження програм зміцнення психічного здоров'я населення;
- розробка навчальних програм з окресленої тематики при підготовці лікарів, психологів, педагогів, соціальних працівників, службовців та інших професій, чия діяльність пов'язана з наданням допомоги людині;
- створення типових програм зміцнення психічного здоров'я для різних соціальних груп населення: для людей похилого віку, для дітей і молоді, для сімей тощо;
- створення єдиного дослідницького центру з моніторингу стану психічного здоров'я громадян;
- розвиток інфраструктури та правової бази для програм зміцнення психічного здоров'я на робочих місцях: проведення семінарів/тренінгів з позитивної мотивації, стійкості до стресу, профілактики емоційного вигорання, підтримки особистісних ресурсів, подолання тривожності та інших видів діяльності, спрямованих на розвиток індивідуальних життєвих навичок;
- передбачити у закладах освіти проведення занять з основ медицини, поширювати позитивний досвід реалізації освітніх проєктів на кшталт «Школа сприяння здоров'ю» тощо;
- сприяти активізації ресурсів НГО з питань зміцнення психічного здоров'я населення.

Реалізація запропонованих заходів дасть можливість значно поліпшити стан психічного здоров'я сучасного українського суспільства.

Література

1. Мороз Р. А. Психологія травмуючи ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
2. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник/ Богданов С. О. та ін. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
3. Поташнюк Р.З. Психогігієна: Навч.посібн. Луцьк: Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки, 2000. 318 с.
4. Deklaracja o Ochronie Zdrowia Psychicznego dla Europy i Plan Działań na Rzecz Ochrony Zdrowia Psychicznego Dla Europy. Podjąć wyzwania, szukać rozwiązań. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2005. 112 с.
<http://armaids.am/NationalProgrammeArm.htm>

УДК 159.98

Малина О., канд. психол. н., доц.

Запорізький національний університет, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ НА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УКРАЇНЦІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Malyna O., Ph.D., Assoc. Prof.

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF THE CORONAVIRUS
PANDEMIC ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF UKRAINIANS OF
DIFFERENT AGE GROUPS**

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 (Рибалка В.В., 2020), 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.

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 (Barbisch et al., 2015; Miles et al., 2014).

На думку дослідників, до запровадження масового карантинних заходів слід ретельно зважити як потенційні переваги таких кроків, так і можливі негативні - наслідки (Rubin and Wessely, 2020). 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.

Невід'ємним аспектом існування людини, важливою передумовою формування її як соціальної істоти, взаємодії з різноманітними спільнотами, а також необхідною умовою існування суспільства виступає спілкування. У процесі розвитку індивіда потреба у спілкуванні має соціально-вибірковий характер і відображає об'єктивну потребу людей жити в соціумі, об'єднуватись і працювати один з одним. Тому карантинні обмеження і самоізоляція через депривацію 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 експериментальні 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. Так, 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 спричинити байдуже ставлення оточення; г) надмірний прояв вольових якостей, що може обмежувати спонтанність і спричинити 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 спричинити 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 самодопомоги. 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.

Література

1. Pakpour A.H., Griffiths M.D. The fear of CoVId-19 and its role in preventive behaviors // Journal of Concurrent Disorders, 2020.
2. Chenneville T., Schwartz-Mette R. Ethical considerations for psychologists in the time of COVID-19. American Psychologist. 2020. Advance online publication.

УДК 378:005.95-051]:[159.943.7:159.944]

Мешко Г., д. пед. н., проф.; Мешко О., канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
Україна

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ЯК РЕСУРСУ ЇХ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Meshko H., Dr., Prof.; Meshko O., Ph.D., Assoc. Prof.

**FUTURE MANAGERS' SOFT SKILLS BUILDING AS A RESOURCE FOR THEIR
STRESS RESISTANCE AND RESILIENCE**