

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Перепелюк Татьяна Дмитриевна, Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины

Гринёва Наталья Вячеславовна, Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины

Аннотация. Статья презентует изучение влияния пандемии Covid-19 на психическое здоровье личности, конкретно – студента. Отмечается, что в условиях карантина и lockdown возникают не только вынужденные ограничения свободы человека, но и могут происходить некоторые изменения в его психическом состоянии. В статье представлены результаты опроса изменений психического состояния и здоровья студентов, проведенного в Уманском государственном педагогическом университете имени Павла Тычины. Психическое здоровье рассматривается как стойкое состояние личности, которое включает 5 компонентов (когнитивно-познавательный, мотивационно-ценностный, эмоционально-регулятивный, личностный, деятельностно-поведенческий).

Рассматривается влияние пандемии и карантинных ограничений на изменения в образовательном процессе учреждений высшего образования. Представляются психологические рекомендации, направленные на минимизацию последствий и профилактику негативного влияния пандемии, а также по организации дистанционного обучения студентов.

Ключевые слова: пандемия, карантин, психическое здоровье, дистанционное обучение, студент.

1

1. Введение

Важность знаний специфики карантина необходима для профилактики, предупреждения и корректирования особенностей личности в конкретных экстремальных условиях. Учёные, педагоги, психологи в период пандемии, а особенно в условиях карантина и *lockdown*, должны сосредоточиться на разработке и использовании своих знаний и умений для проведения психогигиенической и психопрофилактической работы с участниками этого процесса, которые могут переживать страх, стресс, депрессию, панику, лабильность, тревожность, деструкции, неадекватность и др. Карантин предполагает необходимую изоляцию, которая может спровоцировать монотонию,

гиподинамию, душевный дискомфорт, депрессию, появление фобий, например клаустрофобию, а также, вызвать изменения в психическом здоровье человека.

Всемирная организация здравоохранения объявила официально 11 марта 2020 года, что эпидемия коронавируса COVID-19 переросла до уровня пандемии и призвала государства принять серьезные и решительные меры по обузданию и распространению коронавируса. Международные стандарты в области прав человека предусматривают допустимые ограничения определенных прав и свобод, которые вводятся в законном порядке, научно обоснованы и необходимы для сохранения здоровья и жизни людей. Одним из таких ограничений стало длительное дистанционное обучение, конкретно в Украине, в Уманском государственном педагогическом университете имени Павла Тычины. Масштабы пандемии достигли уровня угрозы жизни и здоровью населения и поэтому ограничение перемещения в период обучения стало необходимым условием. Заведения высшего образования поддерживают у студентов состояние стабильности, равновесия и периодичности в оценке собственного поведения, но ситуация ограничения перемещения внесла свои коррективы, которые не могли не отразиться на эмоциональной, волевой и личностной сферах учащихся. Генеральный директор ЮНЕСКО Одры Азулей высказал следующее предположение: «Хотя временное закрытие школ в следствии кризиса охраны здоровья и других ситуаций, к сожалению, не есть новостью, глобальный масштаб и скорость ныншних разрушений образования не имеют себе равных и, если будут продолжаться, могут угрожать праву на образование» (<https://en.unesco.org/themes/education>). Проблема закрытия учебных заведений порождает новые проблемы, например, сокращение времени на обучение, что непосредственно влияет на уровень учебных знаний, умений и как следствие – результат достижений. Снижение экономического баланса семей в период **lockdown** оголяют еще большую разницу между возможностями семей обеспечить уровень обучения своих детей, независимо от звена образования (начальное, среднее, высшее). ЮНЕСКО, как ведущее агентство ООН по вопросам образования, продвигает Программу образования до 2030 года, которая направлена на «...разработку системы образования, которые являются стойкими и реагируют на конфликты, социальные беспорядки, природные опасности, а также обеспечит поддержку образования во время чрезвычайных ситуаций, конфликтов и постконфликтных ситуаций» (<https://en.unesco.org/themes/education>).

Ссылаясь на оценку ЮНЕСКО более 1,5 миллиарда студентов не посещают высшие учебные заведения из-за пандемии коронавируса. Переход на дистанционное и онлайн-обучение заставило преподавателей и студентов столкнуться не просто с овладением новых способов получения знаний, а противостоять негативным эмоциональным, психическим, физическим, личностным, экономическим и т.д. последствиям, которые спровоцировала пандемия и еще борьба непосредственно с вирусом.

2. Материал и методы

Методы исследования: актуализация соответствующих знаний коллег и самоактуализация собственного опыта авторов, анализировался и учитывался отечественный и зарубежный опыт решения проблем пандемии, проводился опрос студентов с использованием анкеты [google.com/forms](https://www.google.com/forms), обработка данных анкетирования.

3. Теория/вычисление

Исследования отечественных и зарубежных ученых доказывают неоднозначность последствий для физического и психического здоровья человека в периоды угрозы, например пандемии и др. (Kobasa, Maddi (1979, 2006), Contrada (1989), Hong & Collins (2006,) Thompson & Holman, Garfin, Silver(2018, 2020), Lachlan, Spence (2016), Brooks (2020), С. Давиденков (1947), И. Давыдовский (1962), П. Симонов (1989), А. Вознюк (2013, 2017), А. Бандура (2016), Рыбалка В. (2020), Савчин М. (2012), Савинов В. (2019-2020) и др.), но на ряду с исследованиями последствий различных угроз и пандемий ученые активно разрабатывали коррекционные мероприятия и модели, которые позволяют формировать различные проявления стойкости к травматическим событиям и их последствиям.

Исследуя многочисленные статьи по данной проблеме мы сделали следующие выводы:

- падение экономики наиболее сильно отобразится на материально-технической базе высших учебных заведений;
- будет происходить сокращение академического корпуса учебного заведения;
- снижение возможности трудоустройства выпускников;
- снижение количества абитуриентов и как следствие – уменьшение количества студентов, обучающихся на контракте;

- сокращение бюджетных мест;
- сокращение количества реализации различных программ по обмену студентами;
 - изменения в поведении и психическом реагировании на новые условия жизни и обучения в период карантина;
 - снижение уровня коммуникации и мобильности студентов в различных сферах программы обучения;
 - изменение программ по овладению профессиональными навыками в период пандемии;
 - снижение финансирования системы образования в целом;
 - увеличение числа безработных за счет выпускников учебных заведений и др.

На конференции в Мюнхене по безопасности Билл Гейтс в 2017 году заявил, что по прогнозам и результатам научных исследований от вирусов в ближайшее время может погибнуть 30 миллионов человек. За данными статистики на 17 января 2021 года в мире официально подтверждено 100 000 941 случаев заражения COVID-19, а умерших – 2 165 059 людей. Поэтому именно сейчас нужно исследовать вопросы связанные с проблемами, которые возникают в следствии пандемии, с влиянием карантина на личностное восприятие ситуации, конкретно восприятие студентом ситуации в которой он на данный момент жизни находится и как эта ситуация влияет не только на его уровень успеваемости в период дистанционного обучения, но и на психологическое состояние в целом.

Мы заинтересовались, как же повлияла пандемия на студентов нашего университета и какие мы могли бы дать им рекомендации по поводу преодоления этих перемен в их жизни и процессе обучения. Технологии дистанционного образования используют компьютерные программы, средства, а также спутниковые системы связи и сети Интернет, телекоммуникаций. Новые формы обучения в высшей школе, конкретно дистанционное обучение, требуют создания новых условий, которые разработаны с учетом психологических особенностей данного вида обучения. Например, В. Демкин (2002) выделяет ряд психологических принципов, которые непосредственно влияют на качество и успеваемость при дистанционном обучении. Автор обращает внимание на необходимость детализации как учебного материала так и планирования учебной деятельности, её организации, целей и задач обучения. Эффективность учебной

деятельности студентов зависит от понимания значения учебной дисциплины, от её содержания, которое обуславливается структурой и уровнем познавательных интересов.

Сохранение психического здоровья студентов педагогического университета в условиях пандемии является актуальным и жизненно важным вопросом. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет психическое здоровье как «динамический процесс полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599.)

В научных источниках существует множество взглядов и подходов к пониманию термина «здоровье», его структурных компонентов, а также видов (например: физическое, психическое, социальное, духовное, ментальное). В психологической энциклопедии «психическое здоровье» определяется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности» (Степанов, 2006).

Нам импонирует исследования, которые рассматривают психическое здоровье как относительно устойчивое состояние личности, которое имеет многокомпонентную структуру и разнообразные проявления. Потому, мы выделили 5 компонентов психического здоровья человека: когнитивно-познавательный, мотивационно-ценностный, эмоционально-регулятивный, личностный, деятельностно-поведенческий.

4. Результаты

Для изучения влияния пандемии на психическое состояние студентов, нами был разработан и проведен опрос об изменениях психического здоровья в условиях пандемии COVID-19, который размещен на сайтах факультетах Уманского государственного педагогического университета имени Павла Тычины, и доступен по ссылке:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeDITGKV2mp3fErcHh923id1xFneIYsL_Cv_5Xn1IZMMiQDZ_w/viewform

Опрос состоял из 27 вопросов, из которых: 2 вопроса - общие, предусматривающие указывание пола и возраста; 25 вопросов - касались собственных психических состояний и актов. Каждый вопрос содержал от 2 до 5 вариантов ответа, 1 вопрос имел высказывания респондентом собственного мнения «Другое». Опрос объединил 5 блоков компонентов психического здоровья:

1. Когнитивно-познавательный, что включает: способность к саморазвитию, самоактуализации, проявления активности, склонность к рефлексии (1-5-й вопрос).

2. Мотивационно-ценностный, касается ценностных ориентаций, потребностей в достижении личности (6-10-й вопрос).

3. Эмоционально-регулятивный, что включает стрессоустойчивость и психические состояния: тревожность, фрустрацию, агрессивность, ригидность (11-15-й вопрос).

4. Личностный, который раскрывает психологические ресурсы личности: уверенность в себе, доброта к людям, помощь другим, успех, работа над собой, самореализацию знания собственных ресурсов, умение использовать и восстанавливать собственные ресурсы (16-20-й вопрос).

5. Деятельностно-поведенческий, представляет копинг-стратегии поведения личности в стрессовых ситуациях (21-25-й вопрос).

В добровольно-анонимном анкетировании принимали участие 378 респондентов в возрасте от 17 до 23 лет, из них: от 17 до 19 лет - 63,4%; от 20 до 23 лет - 36,6%. 82,6% опрошенных составляли женщины, 17,4% - мужчины. Анализ результатов опроса студентов об изменениях собственного психического здоровья, во время пандемии и связанных с ней карантинных ограничений, свидетельствует, что у респондентов произошли изменения когнитивно-познавательного компонента. На вопрос «Как изменилась вера в свои возможности?», Респонденты указали, что «очень изменилась» в 14%, «несколько изменилась» - 50%, «не изменилась» - 36%. 52,2% опрошенных отметили, что не произошли изменения в их «открытости», стали «несколько закрытыми» - 24,6%, «несколько открытыми» почувствовали себя 10,2% респондентов.

Произошло изменения интереса к самому себе: «очень изменился» в 20,2%, «несколько изменился» - 43,8%, «не изменился» в 36% опрошенных. Изменилась активность респондентов: «стали активнее» - 43,7%, 34,8% - «стали пассивными», активность не изменилась в 21,5% опрошенных. О получении новых знаний указали 89,3% респондентов, а 10,7% - получили новых знаний во время карантина.



Рис.1. Изменения когнитивно-познавательного компонента психического здоровья студентов

Итак, можно сделать вывод, что у респондентов произошли изменения когнитивно-познавательного компонента психического здоровья, а именно изменились: возросла вера в себя, свои возможности; повысился интерес к самому себе, респонденты стали более активными. Позитивными изменениями, по нашему мнению, оказались изменения в приобретении новых знаний, познании нового. Такие изменения, мы объясняем тем, что у студентов появилось больше свободного времени, которое они используют для самоподготовки, выполнения заданий самостоятельной работы.

Мотивационно-ценностный компонент психического здоровья, включает ценностные ориентации, потребность в достижении личности, в опросе представлены 5-ю вопросами об изменениях: жизненных трудностей, проблем, неурядиц; цели и смысла жизни; лени и успешности. На вопрос «Изменились ли жизненные трудности, проблемы?» респонденты ответили, что «стало больше трудностей» - 43,8%, «ничего не изменилось» - в 37,6%, «стало меньше» - 18,5%. По изменению своей цели во время пандемии, респонденты указали, что она не изменилась - 45,5%, «несколько изменилась» в 32%, «изменилась» - 22,5%. У большинства респондентов (50,6%) не изменился смысл жизни, не смогли определить - 20,8%, однако, для 28,7% опрошенных смысл жизни изменился.

Произошли изменения в успеваемости: не смогли четко ответить 50,6%, «стали более неуспешными» - 16,9%, и почувствовали себя «более успешными» - 32,6%. Более начали лениться - 31,5% опрошенных, стали меньше лениться - 36%, не смогли точно определить - 32,6%.

Итак, можем сделать вывод, что мотивационно-ценностный компонент несколько изменился в связи с тем, что у респондентов стало больше в жизни трудностей, предполагаем, связанных с карантинными ограничениями, который внесли изменения в привычный порядок жизни студентов. Изменилась жизненная цель для 54,5% респондентов, несколько изменилась успешность и лень.

Эмоционально-регулятивный компонент психического здоровья включает вопросы самооценки стрессоустойчивости, изменения психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности). Эмоциональное благополучие претерпело «небольших» изменений в 47,8% опрошенных, «очень изменилось» - 37,4%, «не изменилось» - 14,8%. Опрашиваемые отметили изменения в тревожности: в сторону ее роста - 50,4%, в сторону падения - 15,7%, и уровень тревожности не изменился в 32,1% респондентов. Бессонница появилось в 55,5% опрошенных, а 44,5% - не отметили его появление. Появление депрессивных состояний заметили - 49,9%, 43,8% - не отметили их наличие, 6,3% респондентов затруднились с ответом. Об изменениях агрессивности 24,2% опрошенных указали, что стали более агрессивными, 11,8% - стали менее агрессивными, изменений по агрессивных состояний не заметили - 64%.



Рис. 2. Изменения эмоционально-регулятивный компонента психического здоровья студентов

Итак, эмоционально-регулятивный компонент психического здоровья изменился, поскольку изменилось эмоциональное благополучие респондентов, появилось бессонница, депрессивные состояния, несколько повысилась тревожность. По нашему мнению, такие изменения связаны с переживаниями по поводу своего здоровья и близких людей, неопределенностью, неуверенностью в будущем, кризисами во всех сферах жизнедеятельности.

Личностный компонент психического здоровья включает самооценку собственных психологических ресурсов, а именно: уверенность в себе, помощь другим, успех, творчество, вера в добро, работа над собой, самореализация в профессии, ответственность, знание собственных ресурсов, умение обновлять и использовать собственные ресурсы. Оптимистичность, жизнерадостность респондентов не изменилась в 40% студентов, однако 17% почувствовали себя более оптимистичными, а уменьшился оптимизм у 43% опрошенных. Уверенность в себе не изменилась в 51,1% респондентов, почувствовали себя более уверенными - 26%, уменьшилась уверенность в себе в 22,9% опрошенных. Помогать другим людям начали «больше» - 51,6%, «меньше» - 5,1%, «ничего не изменилось» в помощи другим для 43,4% опрошенных. Если проанализировать изменения настойчивости, то «ничего не изменилось» в 36,6%, стали «более настойчивыми» - 51,6%, «менее настойчивыми» - 11,8%. Не заметили изменений в доверии к другим людям 58,4% опрошенных, однако стали меньше доверять людям - 38,2%, больше доверять - 3,4%.

Итак, личностный компонент психического здоровья изменился следующим образом: уменьшился оптимизм, выросла настойчивость и помощь другим людям, несколько уменьшилась доверие к другим людям.

Деятельностно-поведенческий компонент психического здоровья личности включает в себя копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях, и представлен вопросами по адаптации личности к стрессу, удовлетворенности своей жизнью, ощущение нервного напряжения, решения сложных жизненных ситуаций, активности в преодолении трудностей.

Более адаптированными к стрессу почувствовали себя 21% опрошенных, менее адаптированными оказались 45,2%, не отметили изменений - 33,8%. Полностью довольны своей жизнью - 26,5% респондентов, «несколько удовлетворены» - 28,7%, «несколько недовольны» - 37%, и полностью недовольны - 7,9% опрошенных. Изменилось ощущение опрошенных относительно нервного напряжения следующим образом: начали «больше чувствовать» - 57,2%, «меньше чувствовать» - 14%, «ничего не изменилось» для 28,8% респондентов. Сложные жизненные ситуации решать готовы по-прежнему - 56,7% опрошенных, не дали четкого ответа - 17,5%, подвержены избеганию решения ситуаций - 25,7%. Активность в преодолении жизненных трудностей не изменилась в 49,4% опрошенных, стали более активными - 28,2%, и стали менее активными - 22,4%.



Рис. 3. Изменения деятельно-поведенческого компонента психического здоровья студентов

Итак, деятельностно-поведенческий компонент психического здоровья изменился в том, что у респондентов выросли ощущение нервного напряжения, стресса, неудовлетворенности своей жизнью. Однако не изменилась способность и активность в преодолении сложных жизненных ситуаций, что является хорошим показателем для сохранения психического здоровья личности.

5. Обсуждение

Обобщая анализируемые источники и результаты нашего исследования мы хотели бы изложить следующие рекомендации:

- использовать принцип солидарности и самоорганизованности;
- принцип разумного ограничения и свободы выбора;
- принцип поликультуры и индивидуальной культуры поведения;
- принцип правильной коммуникации;
- принцип соборности и индивидуальности;
- принцип личностной и общественной надежности;
- принцип личностной и общественной безопасности;
- принцип личностной и общественной стабильности;
- принцип личностного психического здоровья и социальной психологической пластичности;
- развивать экологическое мышление как своё так и общественное;
- способствовать актуализации духовного потенциала личности;
- достигать эмоционального равновесия и научиться новым способам эмоционального реагирования в ходе противодействия вирусным заболеваниям;

- практическое овладение саногенным мышлением (оздоравливающее мышление, которое направлено на управление эмоциями через рефлексивность);
- ведение здорового образа жизни с обязательным использованием элементов физической культуры;
- гармонизация психологического состояния для сохранения себя и близких и др.

Также, мы хотим обратить внимание студентов на возможность развития во время карантина важных личностных качеств таких как дисциплинированность, ответственность, поддержание режима, самоконтроль, самоорганизованность, аскетизм, аккуратность, креативность, изобретательность, здравомыслие, самовоспитание, самообучение, эмпатийность, трудолюбие. Профессиональное обучение в дистанционном режиме позволяет увеличить автономное время, которое можно использовать для разработки собственных проектов, различных стартапов (startup company) и как раз социальные сети приобретают новый смысл – профессиональное общение.

6. Выводы

Организм человека – целостная сущность, которая интегрирует организм в окружающую среду. Снижение энергетического тонуса организма под воздействием стрессов вызванных различными причинами приводят к снижению жизненной энергии что способствует негативному отношению к среде и самому себе, что в свою очередь может привести к, например, психосоматическим симптомам и как результат – болезнь. Поэтому нужно научиться позитивно мыслить и позитивно относиться к любым жизненным ситуациям, что будет способствовать на нынешнем этапе главным противодействием коронавирусной инфекции.

Ссылки на литературу

Bandura A. 2016. Moral. Disengagement. How people do harm and live with themselves. *Worth Publishers*, NY., 446.

[Бандура А. 2016. Мораль. Разъединение. Как люди вредят и живут сами с собой. Издатели Worth,, Нью-Йорк, 446.]

Bekhterev V.M. 1994. Selected works on social psychology. Moscow: Nauka, 400.

[Бехтерев В. М. 1994. Избранные работы по социальной психологии. Москва: Наука, 400.]

Voznyuk A. V. 2018. Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. *Technologies of intellect development*, 28 (19).

[Вознюк А. В. 2018. Агрессия и здоровье: попытка концептуальной интеграции этих явлений. *Технологии развития интеллекта*, 28 (19)]

Voznyuk A.V. 2017. Axiomatics of health: monograph. Zhitomir: Publishing house of ZhSU im. I. Franko, 119.

[Вознюк А.В. 2017. Аксиоматика здоровья: монография. Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 119.]

Humanistic psychology: anthology: in 3 volumes. 2005. / red.: G. Ball, R. Trach. Kiev: PULSARI, 2. 279.

[Гуманистическая психология: антология: в 3-х т. 2005. /сост. : Г. Балл, Р. Трач. Киев : ПУЛЬСАРИ, 2. 279.]

Demkin V.P., Mozhaeva G.V. 2002. Organizational and methodological work in distance learning Open and distance education. Tomsk, 2 (6), 15-23.

[Демкин В.П., Можаяева Г.В. 2002. Организационно-методическая работа при дистанционном обучении *Открытое и дистанционное образование*. Томск, 2 (6), 15-23.]

Zyazyun I. A. 2000. Pedagogy of kindness: ideals and realities: science-method. posib. Kiev: MAUP, 321.

[Зязюн І. А. 2000. Педагогика добра: идеалы и реалии : науч.-метод. пособ. Киев : МАУП, 321.]

Crisis psychology: a scientific guide. 2010. / ed. prof. O. V. Timchenko. Kh .: NUTSZU, 401.

[Кризисная психология: науч. пособ. 2010. / ред. проф. О. В. Тимченка. Х. : НУЦЗУ, 401.]

Orlov Yu.M. 2006. Recuperating (sanogenic) thinking. Series: Behavior Management. Book. 1. / compiled by A. V. Child. Moscow: Sliding, 96.

[Орлов Ю. М. 2006. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Серия: Управление поведением. Кн. 1. / составитель А. В. Ребенок. Москва : Слайдинг, 96.]

Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis: textbook. allowance. 2018. / ed. N. Prophet. Volume 1. Kiev, 208.

[Основы реабилитационной психологии: преодоление последствий кризиса: учеб. пособие. 2018. / ред. Н. Пророк. Том 1. Киев, 208.]

Pomitkin E. 2020. Challenges of our time and priorities of modern education. Individuality in the psychological dimensions of societies and professions: a collection of scientific papers / ed. L. V. Pomitkina, A. N. Ichansky. Kiev: LLC "Alfa-PIK", 212-216.

[Помиткин Е. 2020. Вызовы современности и приоритеты современного образования. Индивидуальность в психологических измерениях обществ и профессий: сборник научных трудов / ред. Л. В. Помиткина, А. Н. Ичанский. Киев: ООО «Альфа-ПИК», 212-216.]

Pomitkin E.A. 2015. Spiritual potential of personality: psychological diagnostics, actualization and development: manual. Kiev: Inner World, 96.

[Помиткин Е.А. 2015. Духовный потенциал личности: психологическая диагностика, актуализация и развитие: пособие. Киев: Внутренний мир, 96.]

Psychological encyclopedia 2006. / compiled by A.M. Stepanov. M. : Akademiavdav, 424.

[Психологическая энциклопедия 2006. / автор-составитель А.М. Степанов. М.: Академвидав, 424.]

Psychology of extreme activity: textbook. allowance. 2016. / I.I. Prikhodko, A.S. Kolesnichenko, A.V. Timchenko and others / ed. prof. I. Prikhodko. Kharkiv: NA NSU, 571.

[Психология экстремальной деятельности: учеб. пособие. 2016. / И.И. Приходько, А.С. Колесниченко, А.В. Тимченко и др. / ред. проф. И. Приходько. Харьков: НА НГУ, 571.]

Psychological prevention and personal hygiene in countering the COVID-19 pandemic: a methodological guide 2020. / ed. Rybaki V.V. Kiev: Institute of Pedagogical Education and Adult Education named after Ivan Zyazyun APN Ukraine, 123.

[Психологическая профилактика и гигиена личности в противодействии пандемии COVID-19: методическое пособие 2020. / ред. Рыбаки В.В. Киев: Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна АПН Украины, 123.]

Slusar A.V. Socio-psychological research of panic states. Available at: <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>

[Слюсарь А. В. Социально-психологические исследования панических состояний. Режим доступа: <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>]

Teirem de Chardin P. 1987. Phenomenon of man. Moscow: Nauka, 262.

[Теярем де Шарден П. 1987. Феномен человека. Москва: Наука, 262.]

Fromm E. 2010. To have or to be. Per. with him. A. Mikhailova, A. Buryak. Kiev: Ukrainian writer, 222.

[Фромм Э. 2010. Иметь или быть. Пер. с нем. А. Михайлова, А. Буряк. Киев: Украинский писатель, 222.]

Charter (Constitution) of the World Health Organization. [Electronic resource]. Available at: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599.

[Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599.]