

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У БАТЬКІВ
ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Христини ЦУПРИК

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Петро КОЗИРА

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2022 р., протокол № ____

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У БАТЬКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	7
1.1. Емоційні переживання: сутність феномена та їх вплив на психологічний стан особистості.....	7
1.2. Специфіка взаємодії батьків та дітей під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19: психологічний аспект.....	16
1.3. Характеристика емоційних переживань у батьків учнів, пов'язаних з дистанційним навчанням під час пандемії COVID-19.....	21
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У БАТЬКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	28
2.1. Організація та методичний інструментарій емпіричного дослідження.....	28
2.2. Проведення дослідження та інтерпретація його результатів	
2.3. Розробка пропозицій та рекомендацій щодо профілактики та подолання стану емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання	
Висновки до другого розділу	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний стан розвитку суспільства характеризується постійним зростанням інтересу до проблеми емоційних переживань, що пояснюється їх важливістю для процесу життєдіяльності особистості. Адже емоційні переживання людиною будь-якої події в житті супроводжуються широким спектром емоційно-почуттєвих реакцій, які виступають показниками та визначають якість ставлення до навколишнього та внутрішнього світу людини, впливають на її поведінку тощо.

Особливу актуалізацію проблема емоційних переживань отримала у зв'язку із виникненням та поширенням пандемії коронавірусної інфекції COVID-19, яка створила унікальну ситуацію в плані використання потенціалу дистанційного навчання. Так, 2020 рік видався дуже складним для вітчизняної та загальносвітової освітньої системи: швидке поширення COVID-19 призвело до вимушеного переходу на новий рівень повномасштабного дистанційного навчання, причому у найкоротші терміни.

В цьому аспекті, сучасний карантин, спричинений пандемією COVID-19, та запроваджене у зв'язку з ним дистанційне навчання характеризується ситуацією загострення психологічної напруги, стресу та виникненням негативних емоційних переживань. Однією із найнагальніших проблем виступає ситуація взаємовідносин між батьками та дітьми в процесі дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19.

Дійсно, вимушене дистанційне навчання під час пандемії COVID-19 стало серйозним викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків. Важливою проблемою при переході до дистанційного навчання стало формування тривожності та стресу в учнів, студентів та їх батьків. Це пов'язано з різкою зміною предметного освітнього середовища на інформаційну сукупність технічних та програмних засобів зберігання, обробки та передачі інформації, а також соціально-економічних та культурних умов реалізації процесів інформатизації.

До того ж, під час дистанційного навчання в умовах пандемії створюється психічно неблагополучна, стресогенна атмосфера, яка пов'язана з розвитком негативної когнітивної оцінки ситуацій, в результаті чого переважають негативні емоції. В свою чергу, більшість батьків в умовах дистанційного навчання, викликаного пандемією COVID-19 є значно менш стійкими в психологічному плані, не здатні виконувати звичні обсяги роботи тощо.

Отже, нині дедалі актуальнішою стає проблема негативного впливу дистанційних технологій на психоемоційний стан учнів та їх батьків. Актуальності додає також і те, що емоційні переживання визначають якість життя будь-якої людини, у тому числі і батьків школярів. Поряд з тим, проблема емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання практично не розроблена, адже нині існує лише кілька праць, які розкривають тільки окремі аспекти досліджуваної проблеми.

Враховуючи зазначене вище, виникає гостра необхідність у науковому осмисленні, теоретичному та емпіричному обґрунтуванні особливостей емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання. Такий стан речей дає змогу говорити про неабияку актуальність дослідження теми даної роботи.

Мета дослідження полягає у комплексному та всебічному дослідженні та аналізі особливостей емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання.

Дана мета стала причиною виокремлення наступних **завдань дослідження:**

- 1) встановити сутність феномена емоційних переживань та визначити їх вплив на психологічний стан особистості;
- 2) виявити специфіку психологічного аспекту взаємодії батьків та дітей під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19;
- 3) здійснити характеристику емоційних переживань у батьків учнів, пов'язаних з дистанційним навчанням під час пандемії COVID-19;

- 4) організувати та провести емпіричне дослідження особливостей емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання, визначити його методичний інструментарій;
- 5) розробити пропозиції і рекомендації щодо профілактики та подолання стану емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання;
- 6) зробити загальні висновки по роботі.

Об'єктом наукового дослідження є емоційні переживання особистості як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження. Дистанційне навчання негативно впливає на психоемоційний стан учнів та батьків, зумовлюючи сильні емоційні переживання останніх.

Теоретична основа дослідження. Теоретичною основою дослідження стали праці наступних науковців: Ю.В. Александров, В.В. Багрій, С.В. Вишневський, Г.О. Гуд, Н.А. Григорян, С.С. Дембіцький, О.В. Джеджера, О.Г. Злобіна, О.О. Косачова, В.О. Коновалова, С.С. Котова, О.В. Ларина, І.А. Літвякова, О.Б. Орос, М.В. Папуча, М.В. Сидоров, А.Ю. Цирюльник, В.Ю. Шепітько, М.М. Шпак та інші.

Наукова новизна одержаних результатів. Проведене в рамках даної роботи дослідження проблематики емоційних переживань батьків під час дистанційного навчання є фактично першим комплексним аналізом означеної проблеми. Воно дало змогу встановити сутність феномена емоційних переживань, встановити їх вплив на психологічний стан особистості, та виявити специфіку взаємодії батьків і дітей під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19, а також визначити характер емоційних переживань у батьків за таких умов. В свою чергу, емпіричне дослідження дало змогу дійти висновків про те, що

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці пропозицій та рекомендацій щодо профілактики та подолання стану емоційних

переживань у батьків під час дистанційного навчання. Окрім того, отримані в рамках даного дослідження результати можуть бути використані для психологічних, соціологічних, педагогічних, статистичних та інших досліджень, які стосуватимуться особливостей емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання.

Методи та методики дослідження. У дослідженні використано комплекс **методів**, зокрема, загальні та спеціальні: теоретичні (аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми, їх синтез, індукція, дедукція, системний, порівняльний, метод узагальнення та систематизації), емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, різноманітні діагностичні методики та опитування, метод експерименту, якісні та кількісні методи обробки емпіричних даних).

З метою отримання комплексних, всесторонніх та достовірних результатів експериментального дослідження особливостей емоційних переживань у батьків під час дистанційного навчання, було обрано та в подальшому використано наступні **методики**:

Структура бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, які включають в себе шість підрозділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить – ___ сторінок. Список використаних джерел розміщений на ___ сторінках та становить ___ літературних найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У БАТЬКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Емоційні переживання: сутність феномена та їх вплив на психологічний стан особистості

У вітчизняній та зарубіжній психології проблемі емоцій та емоційних переживань завжди відводилось одне з центральних місць. Останнім часом ця проблематика стає ще більш актуальною, що пов'язано, перш за все, з розвитком прикладної психології, а також збільшенням числа людей, які перебувають в складних життєвих обставинах, або ж які втратили свій життєвий смисл, душевну рівновагу та спокій.

Очевидно, що емоції посідають визначне місце у житті кожної людини, вони відбивають внутрішній стан її організму і впливають фактично на всі сфери життєдіяльності. Емоції виникли у процесі еволюції людини як захисна та пристосувальна реакція, як механізм негайної відповіді організму на раптову або тривалу дію зовнішнього подразника, тобто вони характеризують будь-яку реакцію на навколишню дійсність [1, с. 41]. До того ж, незалежно від бажання людини емоції, що включають поведінковий, фізичний та психічний компоненти, супроводжують її все життя.

Зазначимо, що емоції (франц. *emotion*, від лат. *emoveo* – вражаю, хвилюю) – це суб'єктивні реакції людини на вплив внутрішніх та зовнішніх подразників, що знаходять свій вияв у задоволенні чи невдоволенні, радості, страхів тощо. Емоції можуть викликатися як реальними, так і уявними ситуаціями. Вони, як і почуття, сприймаються людиною як її власні внутрішні переживання, передаються іншим людям, співпереживаються [2, с. 229-230].

Емоції – психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб людини. Переживання

життєвого смислу явищ і властивостей світу, або емоцій, – необхідна передумова людської активності [3, с. 806].

Як зазначає В. Роттенберг, «ліпше відчувати неприємні емоційні переживання, які стимулюють пошук, ніж перебувати в стані пасивності. Стійкі позитивні емоції в людини виникають лише в процесі пошукової поведінки. В свою чергу, припинення такого пошуку призводить до неможливості задоволення певної потреби та зумовлює неприємні суб'єктивні емоційні переживання» [4, с. 8].

Окрім того, слід зазначити, що емоції – це безпосереднє переживання у конкретний проміжок часу. Найчастіше вони пов'язані з вродженими реакціями людини, її мотивами і потребами. Позитивне емоційне переживання виникає у людину тоді, коли її очікування підтверджуються, а когнітивні уявлення втілюються у життя, тобто коли реальні результати діяльності відповідають запланованим, узгоджуються з ними, тобто перебувають у консонансі. Негативні емоції виникають і посилюються у тих випадках, коли між очікуваними та дійсними результатами діяльності є розбіжність, невідповідність чи дисонанс. Окрім того, позитивні емоції сприяють ефективному перебігу діяльності, негативні, навпаки, гальмують діяльність та знижують її ефективність [5, с. 102]. Інтенсивні емоційні переживання (страх, паніка, відчай) можуть ускладнювати адекватне сприйняття дійсності, правильну оцінку ситуації, заважаючи прийняттю рішень та знаходженню адекватного виходу із стресової ситуації [6, с. 35].

Емоції відносно слабо виявляються у зовнішній поведінці, вони іноді ззовні взагалі непомітні для сторонніх осіб, якщо людина вмє добре приховувати свої почуття. Вони є безпосереднім відображенням, переживанням відносин, що склалися, а не їх рефлексією. Емоції здатні передбачати ситуації та події, які реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з уявленнями про пережиті раніше або уявні ситуації. Отже, емоція – одна з форм відображення світу, що позначає душевні переживання, хвилювання, почуття [7, с. 109].

Слушно зазначає М.В. Папуча, що «будь-яке переживання являє собою динамічне і постійно змінюване утворення. Його змістовна змінюваність залежить від специфіки онтогенетичного розвитку особистості і характеризується своєю внутрішньою напруженістю, а також пристрасним відношенням людини до світу» [8, с. 18].

Вчені В. О. Коновалова та В. Ю. Шепітько повністю ототожнюють поняття «емоцій» та «емоційних переживань», і надають наступне їх визначення – «це суб'єктивне відображення об'єктивної реальності, виникнення якого є наперед визначене впливом на нервову систему особистості об'єктивних явищ. Виникнення емоційних переживань пов'язане із задоволенням чи незадоволенням потреб індивіда. Певні явища можуть викликати почуття задоволення чи невдоволення, вони можуть як порадувати, так і засмутити, як подобатися, так і не подобатися» [9, с. 35]. Тобто з цього визначення випливає те, що емоційні переживання чинять істотний вплив на діяльність людини. Тому можна констатувати глибоку взаємопов'язаність, взаємозумовленість та, навіть, певну тотожність категорій «емоції» та «емоційні переживання».

По своїй суті, емоційні переживання людини – це суб'єктивна сторона реального життя, яка виражає особливий специфічний аспект свідомості особистості. Переживання репрезентують людині зміст її буття та свідомості, вони пов'язані з психічними процесами: сприйняттям, пам'яттю, мисленням тощо. Вони виникають не тільки в діяльності людини, а й самі можуть активно впливати на діяльність та змінювати її результати. Суб'єктивний характер емоційних переживань багато в чому залежить від темпераменту, стану нервової системи, культури, звичок, схильностей та від виду діяльності. Однак кожній людині необхідно намагатися мати здатність стримувати себе, контролювати свої емоції.

Зв'язок емоційних переживань з психічними властивостями індивідів суттєво проявляється в процесі перебігу того чи іншого психологічного стану особистості. Так, як зазначає С.В. Вишневський, «можна вести мову про рішучість та нерішучість, активність і пасивність і як про характеристику

тимчасового стану, і як про стійкі риси характеру особистості. Поняття «психологічний стан» пов'язане з емоційними переживаннями та поведінкою, яка виражається у психічній діяльності в цілому і впливає певний час на її динаміку та перебіг» [10, с. 21].

У якому вигляді емоційне переживання б не розглядалося в різних концепціях, воно вважається всіма авторами процесом, в тому чи іншому вигляді підпорядкованим цільовій детермінації. Цільові детермінанти, що приписуються процесам переживання, збігаються з основними «внутрішніми потребами» життєдіяльності: «тут-тепер задоволення», «реалізація мотиву» (задоволення потреби), «упорядкування внутрішнього світу», «самоактуалізація» [11].

У сучасній літературі термін «емоційні переживання» пов'язують з емоціями, що відображають ставлення людини до того, що їх викликало, фактору, що наповнив феномен переживання новим змістом. Вони виступають як внутрішня робота щодо відновлення душевної рівноваги, наповнення новим змістом людської діяльності після подолання критичної ситуації [11].

Варто сказати, що емоційні переживання є діяльністю, що виявляється при виникненні критичних ситуацій, ситуації неможливості, які вирішуються предметно-практичною чи пізнавальною діяльністю, але не вирішуються самими лиш процесами переживання. Занурюючись у свої переживання, суб'єкт як би віддаляється від зовнішнього світу, його сприйняття ситуації може ставати менш адекватним.

Так, М.В. Папуча зазначає, що «переживання з приводу того, що відбувається у зовнішньому світі, і з приводу того, що робиться з людиною, породжують смисли і опосередковуються смислами. Саме у переживанні суб'єкту дається реальність його психічних станів» [8].

А.П. Катунін розглядає емоційні переживання як своєрідний інтегратор психіки у певний момент дійсності, якому притаманні багатоякісність, багатовимірність, багаторівневість [12, с. 243]. Процес емоційного переживання – це процес, спрямований на забезпечення психологічної можливості реалізації задумів і задоволення потреб.

О.В. Джеджера визначає емоційне переживання як «природну даність організму людини сприймати та аналізувати внутрішні і зовнішні впливи на рівні почуттів і емоцій, викликати певні психічні стани, а також виявляти сенс предметів і явищ уявної чи реальної дійсності, формувати ставлення до них та визначати діяльність психіки в цілому» [13, с. 30].

На думку Ю.В. Александрова, «емоції (емоційні переживання) – це суб'єктивні реакції особистості на впливи зовнішніх і внутрішніх подразників, що відображають у формі переживань їх особисту значущість для суб'єкта і проявляються у вигляді задоволення або незадоволення» [14, с. 5].

В.В. Багрій стверджує, що «емоційні переживання та поведінкова активність суттєво залежать від когнітивних процесів, способу мислення й оцінки ситуації, знання своїх ресурсів, ступеня вираження вмінь і навиків управління стресом» [15, с. 14]. Цим самим пояснюється те, чому підстави й умови виникнення певних емоційних переживань, а також специфіка поведінки в стресових умовах в одного індивіда суттєво відрізняється від поведінки іншого індивіда за таких самих умов.

Також зазначається, що «емоційні переживання та процес подолання стресу передбачають і безпосередні дії суб'єкта, і когнітивну роботу, що охоплює різні інтерпретації, емоції й оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів суб'єкта, вірогідності успіху» [15, с. 17].

Процес емоційного переживання відображає у свідомості саме те, що відбувається навколо людини, або ж у її біологічному тілі, або ж «всередині» самої її свідомості. Тобто емоційні переживання виступають у ролі свого роду містка, який зв'язує усвідомлювані й неусвідомлені процеси у свідомості людини. З цього приводу слушною є думка М.М. Шпака, про те, що «у структурі емоційного інтелекту переживання відображають, з одного боку, внутрішній емоційний стан людини, з іншого – як вплив зовнішнього середовища трансформується через внутрішній світ особистості на основі когнітивної обробки й оцінки емоційної інформації. Результатом цього процесу виступає

здатність особистості розуміти як власні емоції, так й емоції інших людей, а також належним чином керувати ними» [16, с. 556].

Отже, будучи проміжною, опосередковуючою ланкою у психологічному механізмі взаємовідносин психічних процесів та станів, емоційне переживання, з одного боку, репрезентує людині її психічні стани, з другого – виступає як певна внутрішня робота, бере участь у формуванні психічного образу навколишньої дійсності.

Існують різні види емоційних переживань, що пов'язано, в більшій мірі, з суб'єктивними особливостями самої особистості, станом її здоров'я, прагненнями, потребами, бажаннями тощо. Так, зокрема, виокремлюють позитивні і негативні емоційні переживання (різняються наявністю відтінків задоволення або невдоволення). Емоційні переживання класифікують також за ступенем збудження чи заспокоєння.

Вищезгадані науковці В. О. Коновалова та В. Ю. Шепітько виділяють три класи емоцій (емоційних переживань):

1) настрої – стійкі переживання будь-яких емоцій. Вони є найпоширенішими і характеризуються наступними ознаками: значна тривалість, слабка інтенсивність, невизначеність, дифузійний характер;

2) афекти – емоційні переживання, яким притаманні наступні ознаки: інтенсивність, короткочасність, неусвідомленість переживання, виражений дифузійний характер;

3) почуття – емоційні переживання, яким властиві такі ознаки: відносна стійкість, виразність, обмежена тривалість (наприклад, почуття тривають не так довго, як настрої, адже їх тривалість обмежена часом дії причини), предметність, усвідомлений характер тощо [9, с. 36].

До того ж, почуття поділяються на:

- ✓ нижчі (стосуються переважно біологічних процесів, а також задоволення чи незадоволення природно-властивих потреб індивіда);
- ✓ вищі (виникають через задоволення або незадоволення суспільних потреб).

Вищі почуття, в свою чергу, поділяються на: моральні, інтелектуальні, естетичні [9, с. 36].

Науковці виділяють й інші типи емоційних переживань:

- Гедоністичне переживання, яке ігнорує доконаний факт і заперечує його – «нічого страшного не трапилось», «ну звільнили і звільнили, знайду нову роботу», формує та підтримує ілюзію благополуччя та збереження порушеного змісту життя. Якщо можна так сказати, це порушена захисна реакція інфантильної свідомості.
- Реалістичне переживання, яке підпорядковується принципу дійсності. Людина тверезо відноситься до того, що відбувається, приймає те, що трапилось, пристосовуючи свої інтереси до нового образу та сенсу життя. При цьому ставлення до певних речей, що раніше містилося в її житті, вже неможливо, людина безповоротно відкидає минуле і повністю перебуває в теперішньому і майбутньому.
- Ціннісне переживання – повністю визнає наявність критичної ситуації, але відкидає пасивне прийняття ударів долі. Ціннісне переживання формує новий зміст життя з урахуванням понесеної втрати. Наприклад, людина, втративши близьких, будує своє життя так, щоб замінити тих, кого вона втратила, намагаючись зберегти, підтримати чи продовжити сімейну справу.
- Творче переживання є характерним для вольових особистостей. Оскільки така особистість має досвід вольової поведінки, то у критичних ситуаціях вона зберігає здатність свідомо шукати вихід із критичного становища [11].

Зазначимо, що виникнення і розвиток емоційних переживань у людини зумовлені дією наступних чинників:

- ✓ спосіб життя особистості;
- ✓ особливості її діяльності;
- ✓ рівень інтелектуального розвитку;
- ✓ здатність переживати різного роду емоції;

✓ характер виховання тощо.

У психології сформувалося декілька теорій, що пояснюють причини виникнення емоційних переживань. Однією з перших вважається сформована Ч. Дарвіном теорія «Вираження емоцій у людини і тварин», в якій вчений показав еволюційний шлях їх розвитку на основі порівняння емоційних проявів у людей і тварин [3, с. 806].

В свою чергу, психолог У. Джемс і анатом К. Г. Ланге незалежно один від одного висунули так звану периферичну теорію, суть якої полягає в парадоксальній ідеї про те, що емоційні переживання є результатом різноманітних фізіологічних змін. [17, с. 138].

У психоаналітичній теорії З. Фрейда стосовно природи емоційних переживань ключова роль належить механізму афекту: «спочатку відбувається «заряд афекту» (як енергетичний компонент інстинктивного потягу), далі – процес «розрядки» (почуттєві компоненти цього процесу являють собою вираження емоції), і завершальний етап – сприйняття остаточної «розрядки» (саме воно являє собою відчуття чи переживання емоції) [3, с. 806].

Наприклад, у таламічній теорії вченого Кенона-Барда роль центральної ланки емоційних переживань відводиться таламусу. Зазначається, що «при сприйнятті подій, що викликають емоційні переживання, нервові імпульси спочатку надходять у таламус, де відбувається їхній поділ. Отже, у даному випадку об'єктивне переживання емоцій виділене як самостійна ланка і пов'язане з діяльністю кори великих півкуль головного мозку» [18, с. 62].

П.В. Симонов, говорячи про причини появи емоційних переживань, зазначає, що вони з'являються внаслідок нестачі або надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби особистості [17, с. 139].

Г.О. Гуд описує теорію когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, відповідно до якої негативні емоції (емоційні переживання) виникають тоді, коли є розбіжність між очікуваними і дійсними результатами діяльності, тобто, когнітивний дисонанс, в свою чергу, якщо очікування і результат збігаються (когнітивний консонанс), то мають місце позитивні емоції [19].

Отже, переважна кількість теорій емоційних переживань пояснюють лише окремі аспекти їх появи і розвитку. Однак, переконані, що механізми виникнення і розвитку такого складного явища, як емоційні переживання, неможливо описати лише з точки зору однієї позиції. Тому варто вдатися до більш глибокого дослідження даного феномена аби сформулювати власні максимально всебічні висновки щодо цієї проблеми.

Емоційні переживання особистості знаходять вияв в різних емоційних станах. До того ж, одні з них покращують життєдіяльність особистості (стенічні), інші ж, навпаки, погіршують її (астенічні) [9, с. 36].

Характер перебігу емоційних переживань багато в чому визначається особливостями розвитку у людини загальної емоційної культури, яка являє собою здатність розбиратися у своїх емоціях та керувати ними. В свою чергу, емоційна культура є цілісним та динамічним особистісним утворенням, що має власну структуру: система знань про розвиток та прояви емоцій, способи та вміння їх аналізу [20, с. 58]. Наявність всього цього у психічному розвитку сприяє вербалізації емоцій людини, її емоційній відкритості, емпатійності до оточуючих, конструктивному подоланню можливих комунікативних перешкод, станів фрустрації та психоемоційної напруги. Крім того, емоційна культура сприяє психоемоційному благополуччю та успішній соціалізації особистості у зв'язку з тим, що є частиною соціальної культури та включає в себе розуміння емоцій та поведінки інших людей.

Таким чином, емоційні переживання – це складний процес суб'єктивного відображення об'єктивної реальності, виникнення якого є заздалегідь визначеним впливом на нервову систему особистості об'єктивних явищ. До того ж, вони є суб'єктивною стороною реального життя, яка виражає особливий специфічний аспект свідомості особистості. Виникнення емоційних переживань пов'язане із задоволенням чи незадоволенням потреб індивіда. Певні явища можуть викликати почуття задоволення чи невдоволення, вони можуть як порадувати, так і засмутити, як подобатися, так і не подобатися. Занурюючись у

свої переживання, суб'єкт як би віддаляється від зовнішнього світу, його сприйняття ситуації може ставати менш адекватним.

Встановлено, що емоційні переживання виникають не тільки в діяльності людини, а й самі можуть активно впливати на діяльність та змінювати її результати. Суб'єктивний характер емоційних переживань багато в чому залежить від темпераменту, стану нервової системи, культури, звичок, схильностей та від виду діяльності. Отже, будучи проміжною, опосередковуючою ланкою у психологічному механізмі взаємовідносин психічних процесів та станів, емоційне переживання, з одного боку, репрезентує людині її психічні стани, з другого – виступає як певна внутрішня робота, бере участь у формуванні психічного образу навколишньої дійсності. Беззаперечним є те, що емоційні переживання чинять істотний вплив на життєдіяльність кожної особистості.

1.2. Специфіка взаємодії батьків та дітей під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19: психологічний аспект

Сучасний карантин, спричинений пандемією коронавірусної інфекції COVID-19, характеризується ситуацією загострення психологічної напруги, стресу та постійним збільшенням кризи в багатьох сферах функціонування суспільства. Однією із найнагальніших проблем виступає ситуація взаємовідносин між батьками та дітьми в процесі дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19.

Перш за все, зазначимо, що дистанційне навчання не є чимось новим для сучасного суспільства, його історія веде свій відлік ще з кінця XVIII століття. Саме в цей період у європейських країнах виник новий термін – «кореспондентське навчання», який запровадив Ісаак Пітман, який навчав студентів стенографії у Великій Британії. Слухачі отримували навчальний

матеріал, спілкувалися з освітянами та складали іспити за допомогою поштового зв'язку. Його ідеї підхопила американська письменниця Ганна Тікнор, яка організувала у 70-ті роки XIX століття віддалену систему навчання жінок поштою. Не менш популярною стала і авторська програма кореспондентського навчання Вільяма Рейні Харпера зі штату Іллінойс, США у 1874 році. Незабаром методом освіти на відстані зацікавилися навчальні заклади, і вже в 1892 Чикагський університет запросив слухачів на перший факультет дистанційного навчання. У XXI столітті розпочався наступний етап розвитку дистанційного навчання. Інтернет-технології привнесли нові можливості, які зробили навчальний процес більш зрозумілим та доступним.

В умовах самоізоляції, пов'язаної з коронавірусною інфекцією COVID-19, віддалений формат взаємодії активно став використовуватись і в освітньому секторі [21, с.92]. Отже, дистанційне навчання як форма здобуття освіти існує досить давно. Але саме останнім часом таке навчання стало актуальним для вітчизняної системи освіти. Насамперед це пов'язано з вимушеними обмеженнями, зумовленими пандемією коронавірусу COVID-19 та переходом на віддалене навчання не лише шкіл, а й ВНЗ та інших закладів.

Сучасні інтернет-ресурси стали технічною основою забезпечення інтерактивності та мультимедійності підтримки навчального процесу, контролю оцінки пізнавальної діяльності учнів та студентів [22].

Зазначимо, що дистанційна освіта – це така форма освіти, при якій процес навчання повністю або частково здійснюється за допомогою комп'ютерів та телекомунікаційних технологій. Суб'єкт дистанційної освіти віддалений від педагога, а також від інших навчальних засобів та освітніх ресурсів.

Дистанційне навчання – це одна із сучасних форм самостійної роботи, яка дозволяє набувати корисні знання, вміння та навички з різних дисциплін [23, с.184].

Дистанційне навчання – це спосіб навчання на відстані, при якому вчитель (викладач) і учні (студенти) фізично перебувають у різних місцях. Ключова відмінність дистанційної освіти від традиційної полягає в тому, що у ній

використовуються інноваційні комп'ютерні технології, які, у свою чергу, неспроможні не впливати на психоемоційний стан учнів [24, с. 44]. Дистанційна модель навчання як базова складова передбачає передачу інформації у спеціальному інформаційно-освітньому середовищі (віртуальному).

В умовах реалізації дистанційно-освітніх технологій пред'являються високі вимоги до учнів. Учні опиняються в абсолютно нових умовах, тому їм необхідно розвивати навички самостійної роботи [25, с. 78].

Для дистанційного навчання необхідна жорстка самодисципліна, результат якої безпосередньо залежить від самостійності та свідомості учня чи студента. Це вимагає від індивіда значного самоконтролю, зокрема і вміння контролювати свій емоційний стан [26, с. 351].

Дистанційне навчання здатне оптимально подолати недоліки традиційної освіти та відрізняється від неї за рядом показників:

- ✓ підвищує відвідуваність занять за рахунок онлайн-учасників та переглядів записів;
- ✓ залучає тих учасників, хто не може бути присутнім на заняттях через брак часу або географічну віддаленість;
- ✓ надає можливість доступу до електронних матеріалів та відеозаписів після лекції;
- ✓ залучає нових слухачів, надаючи їм можливість у будь-який вільний час приєднатися до онлайн-заняття;
- ✓ забезпечує можливість вибору індивідуального змісту навчання, а також ефективність та результативність навчання;
- ✓ дає можливість вибору індивідуального темпу освоєння знань;
- ✓ стимулює самостійну пізнавальну діяльність учня.

Зауважимо, що вимушена ситуація впровадження дистанційної форми навчання лишила можливості належної підготовки до цього процесу як вчителів, так і батьків. Однак, переконані, що найбільш «потерпілими» варто вважати саме дітей, навчання для яких – це не тільки отримання цінних знань та інформації, це також важливі процеси соціалізації особистості, які не відбуваються або

відбуваються обмежено в умовах дистанційного навчання (спілкування з однолітками, пошук друзів, емоційний обмін тощо).

Цікавими видаються результати дослідження оцінки організації шкільного навчання в умовах карантину, яку провела соціологічна група «Рейтинг» ще в кінці 2020 року [27]. Так, зокрема, «72% респондентів вважають, що навчання в школах необхідно проводити виключно за традиційною системою».

Інше дослідження було проведено на початку 2021 року під час другого загальнодержавного локдауну в нашій державі дослідницею О.Б. Орос з використанням Google Forms [28]. В ньому взяли участь 193 респонденти. Батькам учнів пропонувалося відповісти, зокрема, на наступне питання: «На Вашу думку, як дитина оцінює дистанційне навчання?». Відповідно до отриманих відповідей 31,2% батьків вважають, що оцінка їх дітей скоріше негативна; 23,1% відзначили оцінювання дітьми дистанційного навчання як вкрай негативне; 20,4% вказали відповідь – скоріше позитивно; 5,4% – дуже позитивно та 19,4% відзначили варіант відповіді «важко відповісти» [28].

Вищезазначену дослідницю також цікавила оцінка батьками процесу дистанційного навчання. Так, нею було встановлено, що більшість батьків оцінили процес і результати дистанційного навчання скоріше негативно, а близько 1/5 батьків – вкрай негативно.

Отже, з даного соціологічного опитування стає зрозумілим, що негативна оцінка більшістю батьків процесу дистанційного навчання є показником того, що вони сприймають її як стресову, неприємну та травмуючу. Все це може викликати формування негативного відношення не лише до процесу дистанційного навчання, але і до очного.

О.Б. Орос слушно зазначає, що «крики та критика з боку батьків у процесі дистанційного навчання пов'язані майже з усіма поведінковими реакціями дитини. Уникнення криків та критики передбачає спокійні поведінкові реакції дитини та позитивні рішення складних ситуацій. Частіше застосування критики та криків пов'язані із бажанням вийти із ситуації, невдоволенням, плачем, перенесеною на предмети агресією дитини» [28].

Зазначимо, що проблема взаємодії батьків і дітей під час дистанційного навчання, а також його загроза застосування агресії та насильства, сформувалася під впливом різноманітних чинників. За звичних умов функцію примусу до навчання здебільшого покладено на вчителя, однак у випадку дистанційного навчання суттєво збільшується соціальна дистанція між учнем, вчителем та класом, а також частково або повністю нівелюються чинники, які спонукають учнів до навчання (втрачається соціальний тиск зі сторони однокласників, є можливість перервати зв'язок або ж уникнути відповіді, посилаючись на технічні проблеми тощо).

Означене призводить до того, що посилюється функція батьків примушувати своїх дітей до навчання, що супроводжується значним контролем. З цього приводу вважаємо, що часткове перейняття батьками функції вчителя викликає додаткову напругу у взаємодії дітей та батьків через нестачу професійних педагогічних компетентностей в останніх. Це може призвести до втрати батьками авторитету в очах свої дітей, що може слугувати додатковим фактором, який потенційно збільшує конфліктний потенціал таких взаємовідносин та значно посилює їх агресивний потенціал (у деяких батьків виникатиме потреба відновити своє домінування шляхом певних насильницьких засобів).

Отже, з огляду теоретико-емпіричних досліджень встановили, що переважна більшість батьків учнів та самих учнів оцінюють дистанційне навчання негативно. Більшість дітей в процесі такого навчання просять паузу на перепочинок. В свою чергу, хоча і більшість батьків у проблемних ситуаціях в процесі дистанційного навчання підтримують дитину, та все ж у деяких батьків часто виникає агресивність та потреба відновити своє домінування шляхом певних насильницьких засобів. З усього зазначеного вище можна зробити цілком логічний висновок, що дистанційне навчання у більшості випадків негативно впливає на взаємини дітей та батьків.

1.3. Характеристика емоційних переживань у батьків учнів, пов'язаних з дистанційним навчанням під час пандемії COVID-19

Чергова хвиля масових захворювань COVID-19 в нашій державі знову внесла суттєві зміни у наше звичне життя. На цьому фоні, майже всі експерти одноголосно наголошують на ситуації неабиякого загострення стресу та психологічної напруги усього суспільства [29].

Пандемія COVID-19 кардинально змінила наш звичний спосіб життя. Зазнав змін і звичний для нас спосіб навчання, який нині здебільшого відбувається дистанційно за допомогою технічних засобів. Пандемія коронавірусу та пов'язані з нею карантинні обмеження не лише зумовили економічну і соціальну кризу в нашій державі та усьому світі, але й стали причиною суттєвого погіршення психологічного самопочуття більшості населення України та світу [30-33]. Вважаємо, що однією із найгостріших проблем виступають емоційні переживання у батьків учнів, пов'язаних з дистанційним навчанням під час пандемії COVID-19.

Дійсно, вимушене дистанційне навчання під час пандемії COVID-19 стало серйозним викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків. Важливою проблемою при переході до дистанційного навчання стало формування тривожності та стресу в учнів, студентів та їх батьків. Це пов'язано з різкою зміною предметного освітнього середовища на інформаційну сукупність технічних та програмних засобів зберігання, обробки та передачі інформації, а також соціально-економічних та культурних умов реалізації процесів інформатизації [34].

Здобуття знань в онлайн форматі – важливий і перспективний напрямок розвитку системи освіти, так як воно створює умови доступності його отримання в ситуаціях, в яких з різних причин очне навчання неможливе. Широке впровадження у практику освіти дистанційного навчання, інноваційних комп'ютерних технологій неспроможне не впливати на психоемоційний стан суб'єктів даного процесу.

В цьому аспекті, психоемоційні стани – це особлива форма психічних станів людини з переважанням емоційного реагування на якусь дію, ситуацію або реакцію людини. Емоційні переживання, що виникають у людини в процесі будь-якої діяльності, впливають і на її психічний стан, і на загальний стан організму, і на її поведінку в тій чи іншій ситуації. Емоційно безпечне освітнє середовище має забезпечити максимізацію позитивних емоцій та мінімізацію негативних усіх суб'єктів цього процесу, в тому числі і батьків учнів.

Є дані, що вказують на позитивні сторони дистанційного навчання: навчання в індивідуальному темпі, свобода та гнучкість управління часом, доступність для всіх, соціальна рівноправність, низька емоційна напруга, проведення більше часу з батьками тощо [35, с. 1].

Однак, дослідження ступеня підвищення рівня емоційних переживань у період дистанційного навчання є необхідними заходами для розробки управлінських рішень щодо їх профілактики у зв'язку з тим, що психоемоційна напруга в умовах самоізоляції суттєво може знижувати працездатність учня та студента, а також викликати емоційні переживання їх батьків. До того ж, специфіка дистанційного навчання здатна спровокувати появу у учнів страхів та психосоматичних розладів. Страху учня можуть перетворитися на психосоматичні розлади дорослої людини, а також ставати причиною емоційних переживань їх батьків.

Окрім того, у більшості батьків взагалі відсутній досвід дистанційного навчання. Тому вчителям важливо розуміти, що на батьків не варто покладати майже всю відповідальність за навчання їх дітей у цей період [36].

С. Семіног зазначає, що «деякі батьки проявляють суттєві емоційні переживання щодо організації процесу дистанційного для своїх дітей, яке відбувається з використанням електронної освітньої платформи в синхронному режимі, коли учні водночас перебувають в цифровому середовищі за допомогою засобів відеоконференції понад 5-6 годин на день» [37].

Емоційні переживання батьків часто можуть супроводжуватися ворожими установками, які характеризуються довготривалим негативне та ворожим

відношення до чогось, а також афективною насиченістю та схильністю легітимізувати будь-які прояви агресії [38].

Емоційні переживання у батьків учнів пов'язані із невдалими опрацюванням ними інформації, що може сприяти формуванню негативних інтерпретаційних реакцій на ситуації, що пов'язані із дистанційним навчанням. У такому випадку, негативні емоційні переживання батьків щодо дистанційного навчання можуть слугувати причиною виникнення агресії та насильства по відношенню до дітей.

Для учнів та їх батьків карантинні обмеження та впровадження дистанційного навчання стали неабияким випробуванням. Вважаємо, що особливо високого рівня психічних переживань зазнають сім'ї, у яких виховуються діти молодшого шкільного віку, адже вони ще не здатні до самонавчання і потребують постійного супроводу навчальної діяльності батьками, а належному забезпеченню дистанційного навчання доволі часто перешкоджає брак необхідної кількості технічних пристроїв, часу тощо.

Під час дистанційного навчання в умовах пандемії створюється психічно неблагополучна, стресогенна атмосфера, яка пов'язана з розвитком негативної когнітивної оцінки ситуацій, в результаті чого переважають негативні емоції. Серед батьків учнів саме жінки є більш вразливі, адже вони більш чутливі до порушень стабільності сімейних відносин. Однак переважно саме матір відіграє головну роль у процесі забезпечення дистанційної освіти дітей, вихователя та медіатора [39].

В цьому аспекті слід сказати, що більша частина батьків, серед яких, знову ж таки переважно матері, не можуть самостійно впоратися з цією ситуацією і забезпечити дитині необхідну підтримку. Враховуючи негативне поле, яке створюють ЗМІ, а також страх захворіти, переживання, що це триватиме вічно, вихід із зони комфорту, цілком логічно, що у батьків виникають різного роду емоційні переживання та високий рівень тривоги. Окрім того, дослідниця О.Б. Орос зазначає про високий рівень необхідності в психологічній допомозі

батькам, що викликано зниженням їх здатності адекватно боротися зі стресом [40].

О.Б. Орос зазначає, що «батьки, які постійно підтримують своїх дітей у складних ситуаціях, пов'язаних з дистанційним навчанням, відчують більш позитивні емоційні переживання. Деструктивність вербальної агресії проявляється як свідомо установка адресанта на суб'єктно-об'єктний тип відносин. Прояви вербальної агресії до дитини також засвідчують високий рівень емоційної напруги під час дистанційного навчання» [41].

Водночас відомо, що агресія до дитини з боку батьків позитивно корелює з агресивністю дітей. З цього приводу О.Б. Орос робить висновок, що у більшості батьків учнів сформувалося стійке негативне ставлення до дистанційного навчання в умовах пандемії коронавірусної інфекції COVID-19 [41].

Таким чином, встановлено, що під час дистанційного навчання в умовах пандемії створюється психічно неблагополучна, стресогенна атмосфера, яка пов'язана з розвитком негативної когнітивної оцінки ситуацій, в результаті чого переважають негативні емоції. До того ж, більшість батьків в умовах дистанційного навчання, викликаного пандемією COVID-19 є значно менш стійкими в психологічному плані, не здатні виконувати звичні обсяги роботи тощо. Попри це, у складних ситуаціях в процесі дистанційного навчання вони здебільшого підтримують своїх дітей. Однак доволі часто у батьків трапляються випадки вербальної агресії, яка здебільшого пов'язана із змінами у дитячо-батьківських взаєминах у зв'язку із запровадженням дистанційної форми навчання.

Переконалися, що серед батьків учнів саме матері є більш вразливі, адже вони більш чутливі до порушень стабільності сімейних відносин. Окрім того, характер емоційних переживань батьків під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19 також впливає на психічне, фізичне та соціальне здоров'я їх дітей. Також вважаємо, що особливо високого рівня психічних переживань зазнають сім'ї, у яких виховуються діти молодшого шкільного віку, адже вони ще не здатні до самонавчання і потребують постійного супроводу

навчальної діяльності батьками, а належному забезпеченню дистанційного навчання доволі часто перешкоджає брак необхідної кількості технічних пристроїв, часу тощо.

Висновки до першого розділу

Підводячи підсумки проведеного в рамках першого розділу дослідження, варто зробити наступні висновки.

Емоційні переживання – це складний процес суб'єктивного відображення об'єктивної реальності, виникнення якого є заздалегідь визначеним впливом на нервову систему особистості об'єктивних явищ. До того ж, вони є суб'єктивною стороною реального життя, яка виражає особливий специфічний аспект свідомості особистості. Виникнення емоційних переживань пов'язане із задоволенням чи незадоволенням потреб індивіда. Певні явища можуть викликати почуття задоволення чи невдоволення, вони можуть як порадувати, так і засмутити, як подобатися, так і не подобатися. Занурюючись у свої переживання, суб'єкт як би віддаляється від зовнішнього світу, його сприйняття ситуації може ставати менш адекватним.

Встановлено, що емоційні переживання виникають не тільки в діяльності людини, а й самі можуть активно впливати на діяльність та змінювати її результати. Суб'єктивний характер емоційних переживань багато в чому залежить від темпераменту, стану нервової системи, культури, звичок, схильностей та від виду діяльності. Отже, будучи проміжною, опосередковуючою ланкою у психологічному механізмі взаємовідносин психічних процесів та станів, емоційне переживання, з одного боку, репрезентує людині її психічні стани, з другого – виступає як певна внутрішня робота, бере участь у формуванні психічного образу навколишньої дійсності. Беззаперечним є те, що емоційні переживання чинять істотний вплив на життєдіяльність кожної особистості.

З огляду теоретико-емпіричних досліджень було встановлено, що переважна більшість батьків учнів та самих учнів оцінюють дистанційне навчання негативно. Більшість дітей в процесі такого навчання просять паузу на перепочинок. В свою чергу, хоча і більшість батьків у проблемних ситуаціях в процесі дистанційного навчання підтримують дитину, та все ж у деяких батьків

часто виникає агресивність та потреба відновити своє домінування шляхом певних насильницьких засобів. З усього зазначеного вище можна зробити цілком логічний висновок, що дистанційне навчання у більшості випадків негативно впливає на взаємини дітей та батьків.

Встановлено, що під час дистанційного навчання в умовах пандемії створюється психічно неблагополучна, стресогенна атмосфера, яка пов'язана з розвитком негативної когнітивної оцінки ситуацій, в результаті чого переважають негативні емоції. До того ж, більшість батьків в умовах дистанційного навчання, викликаного пандемією COVID-19 є значно менш стійкими в психологічному плані, не здатні виконувати звичні обсяги роботи тощо. Попри це, у складних ситуаціях в процесі дистанційного навчання вони здебільшого підтримують своїх дітей. Однак доволі часто у батьків трапляються випадки вербальної агресії, яка здебільшого пов'язана із змінами у дитячо-батьківських взаєминах у зв'язку із запровадженням дистанційної форми навчання.

Переконалися, що серед батьків учнів саме матері є більш вразливі, адже вони більш чутливі до порушень стабільності сімейних відносин. Окрім того, характер емоційних переживань батьків під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19 також впливає на психічне, фізичне та соціальне здоров'я їх дітей. Також вважаємо, що особливо високого рівня психічних переживань зазнають сім'ї, у яких виховуються діти молодшого шкільного віку, адже вони ще не здатні до самонавчання і потребують постійного супроводу навчальної діяльності батьками, а належному забезпеченню дистанційного навчання доволі часто перешкоджає брак необхідної кількості технічних пристроїв, часу тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ларина О.В. Процесс формирования эмоционально-волевой подготовки гимнасток. *Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования*. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 41-45.
2. Косачова О.О. Методика застосування емоційних підказок на телебаченні. *Культура України: зб. наук. пр. Харк. держ. акад. культури Харків*, 2014. Вип. 44. URL: https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/nauk_vid/rio_old_2017/ku/kultura44/31.pdf
3. Літвякова І.А., Ханецька Н.В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Хмельницький національний університет, «Молодий вчений»*, № 11 (51). 2017. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/11/195.pdf>
4. Роттенберг В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. URL: http://royallib.ru/read/rotenberg_vadim/snovideniya_gipnoz_i_deyatelnost_mozga.html#20480
5. Беспалова Т.А., Царева Н.М. Психологические особенности личности спортсменов. *Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: междунар. межвуз. сб. науч. тр. Саратов*, 2012. С.102-107.
6. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности. *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской учебнометодической и научно-практической конференции*. Саратов, 2016. С. 35-39.
7. Седых А.П. Природа эмоций и их классификация в гуманитарных науках и языкознании. *Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки*. № 6 (125). Выпуск 13. 2012. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/151224747.pdf>

8. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/Монографія%20Психологія%20переживання.pdf
9. Коновалова В. О., Шепітько В. Ю. Юридична психологія: Підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Харків: Право, 2008. 240 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Konovalova_Violetta/Yurydychna_psykholohiia.pdf?](https://shron1.chtyvo.org.ua/Konovalova_Violetta/Yurydychna_psykholohiia.pdf)
10. Вишневецький С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти*: матеріали I Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). Дніпро: ДДУВС, 2018. 128 с. URL: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/2848/1/1.pdf>
11. Белашева И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н., Осипова Н.В., Ершова Д.А. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. 262 с. URL: <http://scienceport.ru/upload/medialibrary/5b4/5b436dee2fb71dc69df7b1e0f04a7fa7.pdf>
12. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. *Молодой ученый*, №9. 2012. С. 243-246.
13. Джеджера О.В. Емоційне переживання: сутність феномена. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2014. Том. Х. Вип. 26. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/28.pdf>
14. Александров Ю.В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*: матер. V наук-практ. Інтернет-конф. (м. Харків, 26 квіт. 2019 р.). Мін-во молод. спорт. України, Харків. держ. акад.

- фіз. культ. Харків: ХДАФК, 2019. С. 5-9. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331?locale-attribute=en>
- 15.Багрій В.В. Вплив стресу на емоційні переживання студентської молоді. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, №2.* 2018. С. 13-21. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2546/1/2018-2-04.pdf>
- 16.Шпак М.М. Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.* 2016. Випуск 31. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/918117.pdf>
- 17.Макарова И. В. Общая психология: конспект лекций. Москва: Издательство Юрайт, 2013. 182 с.
- 18.Кокурн О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
- 19.Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико- методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.* 2018. С. 88-94. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>
- 20.Сергеева О.А. Особенности воспитания эмоциональной культуры школьников. *Гуманизация образования.* 2009. N3.С. 58-62. URL: <http://elibrary.ru/download/23321969.pdf>.
- 21.Цирюльник А.Ю. Использование дистанционного формата обучения студентов в образовательном процессе. *Международный научно-исследовательский журнал.* 2020. № 6 (96). С. 92-95.
- 22.Сетко Н.П., Бульчева Е.В. Особенности психоэмоционального состояния у студентов медицинского университета в условиях дистанционного обучения. *Медицинское образование и профессиональное развитие.* Том 12, №1 2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti->

- psihoeemotsionalnogo-sostoyaniya-u-studentov-meditsinskogo-universiteta-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya
23. Актуальные проблемы педагогики и психологии: материалы VI *Международной научно-практической конференции* (Москва, 09 февраля 2021 г.) / науч. ред. Т.В. Христидис. Москва: МГИК, 2021. 218 с. URL: http://www.mgik.org/otkrytaya-biblioteka-mgik/files/Aktualjnie_problemi_pedagogiki_i_psihologii_2021.pdf
 24. Пахалкова А.Н. Эмоциональное благополучие как компонент безопасной образовательной среды. *Психолог*, №1. 2015. С. 44-65.
 25. Котова С.С., Хасанова И.И. Самостоятельная работа студентов: проектный подход: учебное пособие. Екатеринбург: *Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета*, 2018. 194 с.
 26. Находкин В.В., Кривошапкина Ю.Г. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, №9. 2020. С. 350-352.
 27. Група «РЕЙТИНГ». Оцінка організації шкільного навчання в умовах карантину. Вересень 2020. URL: <http://sau.in.ua/research/oczinka-organizacziyi-shkilnogonavchannya-v-umovah-karantynu/>
 28. Орос О.Б. Проблема взаємодії дітей молодшого шкільного віку з батьками в процесі дистанційного навчання під час пандемії COVID-19. *Наукові публікації кафедри соціології і соціальної роботи. Науково-теоретичний альманах «Грані»*, №5 (24). 2021. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/38104>
 29. Brooks, SK., Webster, RK., Smith, LE., et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020; 395(10227):912-920.
 30. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020. Vol. 395.

31. Ениколопов С.Н., Бойко О.М., Медведева Т.И., Воронцова О.Ю., Казьмина О.Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19. *Психолого-педагогические исследования*. 2020. Т. 12. № 2. С. 108-112.
32. Дембіцький С.С., Злобіна О.Г., Сидоров М.В. Стан психологічного дистресу серед різних соціальних груп в Україні під час пандемії COVID-19. *Український соціум*. 2020. № 2 (73). С. 74-92.
33. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*. 2020. Vol. 33. № 2. P. 100-213
34. Григорян Н.А., Колмакова Т.С., Галустьян Л.К. Степень роста тревожности обучающихся дистанционно на первом курсе РостГМУ в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции. *Проблемы современного образования*. 2020. № 5. С. 31-37.
35. Соколов Г.А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения. *Современное образование*. 2014, С. 1-13.
36. Коберник І., Звиняцьківська З. Організація дистанційного навчання в школі: методичні рекомендації. Міністерство освіти і науки України. 2020. URL:
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>
37. Семіног С. Реалізація права дитини на освіту в умовах карантинних обмежень. *Підприємництво, господарство і право*, №11. 2020. URL:
<http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2020/11/28.pdf>
38. Ениколопов С.Н., Чудова Н.В. Агрессивность и имплицитная теория насилия. *Прикладная юридическая психология*, №2. 2017, С.18-26.
39. Li S., Wang Y., Xue J., Zhao N., Zhu T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users.

- International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17. No. 6. URL: 10.3390/ijerph17062032/
- 40.Бойко О.М., Медведева Т.И., Ениколопов С.Н., Воронцова О.Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы. *Психологические исследования*. 2020. Т. 13. № 70. С. 1.
- 41.Орос О.Б. Дослідження переживань батьків учнів молодших класів, пов'язаних з дистанційним навчанням під час пандемії COVID-19. *Спеціальні та галузеві соціології*. «Габітус», №21. 2021. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/8.pdf>