

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ

FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN CONDITIONS OF FORCED SOCIAL DISTANCE

У статті представлено результати дослідження впливу вимушеної соціальної дистанції на психічний стан особистості. Внаслідок екстремальної ситуації, якою є коронавірусна інфекція, руйнується базова потреба людини, а саме потреба в безпеці. На фоні трансформації стабільної картини світу окрема людина та суспільство взагалі опиняються в ситуації постійного стресу, що призводить до погіршення психічного здоров'я, а також індивідуальних (внутрішніх) та соціальних (зовнішніх) проблем.

Метою дослідження є виявлення та аналіз наслідків К-19 на ментальне здоров'я населення загалом та здобувачів вищої освіти зокрема, визначення основних факторів формування адекватної поведінки в умовах соціального дистанціювання, з'ясування основних складових частин психологічної грамотності.

Практичним доробком дослідження є розроблення психологічного тренінгу з елементами дискусії «Мистецтво стресостійкості в умовах вимушеної соціальної дистанції». Метою тренінгу є підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок концентрування уваги в умовах стресових ситуацій, знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій, формування вмінь адаптації до ситуації, ознайомлення з основними техніками виходу зі стресового стану. Основними методами є групова дискусія, ігрові методи, методи розвитку соціальної перцепції. В ході тренінгу, окрім інформативної частини, у якій коротко розкрито поняття стресу, стресостійкості, саморегуляції, учасникам було запропоновано виконати вправи, спрямовані на саморегуляцію (керування стресом). Частиною тренінгу є міні-опитування, яке відповідає зазначеній темі та завданням.

Тренінг було апробовано зі студентами факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету. Результатом проведення тренінгу стало покращення навичок володіння техніками саморегуляції, активізація власного відчуття «я», розроблення кроків саморегуляції, узагальнення прийомів саморегуляції. Цільовою аудиторією тренінгу можуть бути не лише студенти, але й викладачі та усі категорії населення, які відчувають порушення емоційно-психологічного стану та мають ознаки погіршення ментального здоров'я через стрес, викликаний вимушеною соціальною дистанцією.

Ключові слова: вимушена соціальна дистанція, когнітивні процеси, коронавірус, керування стресом, психічне здоров'я, пси-

хологічний тренінг, саморегуляція, стрес, стресорні фактори, стресостійкість.

The article presents the results of the research of the impact of forced social distancing on the mental state of a personality. Due to the extreme situation, which is a coronavirus infection, the basic human need is destroyed that is the need for security. Against the background of the transformation of a stable picture of the world, a human, in particular, and a society in general find themselves in a situation of constant stress, which leads to deterioration of mental health, as well as individual (internal) and social (external) problems.

The purpose of the research is to identify and analyze the effects of C-19 on mental health of the population in general and on students of higher educational establishments in particular, to determine the main factors of the formation of adequate behavior in conditions of social distancing, and to clarify the main components of psychological literacy.

A practical achievement of the research is the development of psychological training with elements of discussion "The art of stress resistance under the conditions of forced social distancing". The purpose of the training is to raise the level of stress resistance, to develop skills of concentrating in stressful situations, to find own resources in overcoming stressful situations, to form skills of adaptation to the situation, to get acquainted with the basic techniques of stress management. Basic methods: group discussion, game methods, methods of social perception development. During the training, in addition to the informative part, which briefly describes the concepts of "stress", "stress resistance", "self-regulation", participants were asked to perform exercises aimed at self-regulation (stress management). A mini survey is a part of the training, which corresponds to the specified topic and objectives.

The training has been approved with students of the Faculty of Linguistics and Social Communications. The result of the training was the improvement of skills of self-regulation techniques, activation of one's own sense of "I", development of self-regulation steps, and generalization of self-regulation techniques. The target audience of the training can be not only students, but also lecturers and all categories of the population who experience emotional and psychological disorders and have signs of mental health deterioration due to stress caused by forced social distancing.

Key words: forced social distance, cognitive processes, coronavirus, stress management, mental health, psychological training, self-regulation, stress, stressors, stress resistance.

УДК 378.178

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/34-1.26>

Желуденко М.О.,

канд. пед. наук, доцент,

доцент кафедри іноземної філології

Національного авіаційного університету

Постановка проблеми у загальному вигляді.

На фоні трансформації стабільної картини світу, спричиненою поширенням К-19, окрема людина та суспільство взагалі опиняються в ситуації постійного стресу, що призводить до погіршення психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як «стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти» [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українські психологи, соціологи, педагоги (О. Угрин, О. Христук, Ю. Кузьменок, К. Матеуш, І. Марті, І. Галецька, І. Ляк'янчук, М. Горошенко, Л. Климанська, Л. Султанова) активно досліджують вплив пандемії на психічний стан населення, у тому числі на викладачів та здобувачів вищої освіти.

Мета статті полягає у виявленні та аналізі наслідків К-19 на ментальне здоров'я населення загалом та здобувачів вищої освіти зокрема, визначенні основних факторів формування адекватної поведінки в умовах соціального дистанціювання, з'ясуванні основних складових частин психологічної грамотності.

Виклад основного матеріалу. Наслідком COVID-19 є психоемоційне перенавантаження, тривога, відчуття самотності, безпорадність, втрата перспектив, депресія, роздратування, зниження рухової активності, збільшення ваги, безсоння, соціальні конфлікти, прокрастинація, надмірне споживання алкоголю та тютюну, страх захворіти, постійний стрес [6; 7; 9; 15]. Наприклад, 71% (138 із 195) респондентів, якими стали студенти коледжів у США, визнали підвищення рівня стресу внаслідок К-19 [11]. У лютому 2021 року ми також провели онлайн-опитування, в якому взяли участь 230 респондентів, з яких майже 60% зазначили, що відчували на собі певні психологічні про-

блеми та труднощі, спричинені вимушеною соціальною дистанцією (рис. 1).

Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація. В нашому дослідженні основним подразником є вимушена соціальна дистанція внаслідок поширення коронавірусної інфекції. Стресорні фактори, тобто фактори стресу, поділяються на фізичні, хімічні, соціальні, геологічні та біологічні. Їх також можна поділити на макро- та мікростресори. COVID-19 за своєю природою – це макростресор, який має переважно фізичну, соціальну та біологічну природу. Передумовою зменшення рівня стресу та психологічного дискомфорту є критичне ставлення до ситуації. У психології існує термін «критичне сприйняття життєвих ситуацій», введений Т. Голмсом та Р. Паре [12].

Р. Лазарус робить акцент на когнітивних процесах. Вчений стверджує, що стрес – це не просто зустріч з об'єктивним стимулом, адже вирішальне значення має його оцінка індивідом. Стрес, на його думку, є результатом суб'єктивної оцінки шкідливого стимулу [14].

Дослідження медичного журналу “The Lancet”, у якому взяли участь 20 тис. респондентів, показало, що реакція на стрес залежить від когнітивних процесів та оцінки заходів запобігання поширенню інфекції. Чим більше достовірної інформації людина отримує та аналізує, тим більше вона сприймає усі соціальні заходи дистанціювання (“homeoffice”, “homeschooling”) як свої власні та ставиться до них як до «альтруїстично вмотивованої самоізоляції». У такий спосіб людина також захищає себе від посттравматичних стресових симптомів [13].

В. Артюхова, яка займається дослідженням особливостей психологічного здоров'я в період пандемії, наголошує на небезпеці фейкових новин, що з'являються в період соціальної ізоляції та карантину. Хибні новини є причиною так званої інфодемії та мають більший негативний вплив на

Чи викликала у Вас вимушена соціальна ізоляція психологічні проблеми (стрес, дискомфорт, тривогу, апатію, байдужість тощо)

230 ответов

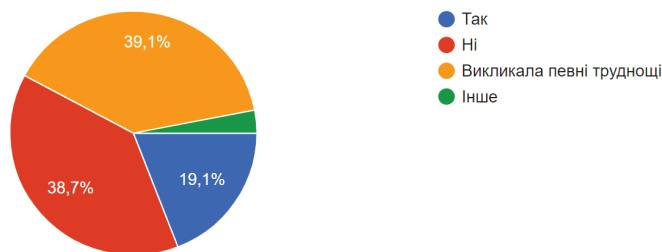


Рис. 1. Результати опитування щодо психологічних проблем, викликаних психологічною дистанцією

психологічне та психічне здоров'я населення, ніж сам вірус [1]. Таким чином, ми спостерігаємо схожість поглядів фахівців щодо необхідності та розвитуку вмінь критичного ставлення до ситуації.

На особливу увагу заслуговують погляди та концепції німецького психоаналітика Г. Хартмана, який ввів термін «вільна від конфліктів сфера Я» [8]. Проектуючи цей термін на ситуацію вимушеної ізоляції, ми можемо назвати цей вид адаптації «вільна від стресу сфера Я». Дослідник вважає, що процеси сприймання, мислення, мови, пам'яті, творчості можуть бути вільними від конфліктів (в нашому контексті – від стресів). Професор поведінкової психотерапії в Технічному університеті Дрездена Ю. Гоер зазначає, що короткостроковий стрес або тривога не можуть зашкодити організму, але за умов постійної активності навіть у власних стінах [10]. Ми повністю погоджуємось із дослідником і вважаємо, що варто більше докладати зусиль до розвитку власного інтелекту, розширення кругозору доступними «тут і зараз» способами, такими як читання, хобі, професійне самовдосконалення, нові знання, розвиток власних талантів, рукоділля. Йдеться не про мегапроекти, такі як освоєння нової професії, а про ті внутрішні ресурси та зовнішні можливості, які сприятимуть позитивному сприйняттю себе.

Отже, в умовах вимушеної соціальної дистанції для більшості (у тому числі, для викладачів та здобувачів вищої освіти) постає питання пошуку індивідуальних механізмів виходу зі стресової ситуації.

У рамках дослідження «Потенціал вищої освіти в умовах пандемії: глобальний, європейський, національний вимір» (реєстраційний номер проекту 2020.01/0172), що проводиться за ініціативи та фінансової підтримки Міністерства освіти і науки України та Національного фонду досліджень України, колектив авторів досліджує серед інших питань вплив вимушеної соціальної дистанції у період пандемії на психічний стан здобувачів вищої освіти. Практичним доробком, що підтверджує теоретичну базу дослідження, є розроблення психологічного тренінгу «Мистецтво стресостійкості в умовах вимушеної соціальної дистанції». Тренінг було апробовано зі студентами факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету спеціальності 035 «Філологія». У статті ми представимо частину тренінгу у формі, яка може бути апробована зі студентами, а також викладачами та всіма, хто відчув погіршення ментального здоров'я та ознаки стресу через вимушену соціальну дистанцію.

Однак перш за все ми орієнтуємось на здобувачів вищої освіти, оскільки саме вони є рушійною силою суспільно-політичного життя. Ю. Кузьменко та М. Каміонка дають таке визначення: «українська студентська молодь – це найбільш

мобільна соціальна група, яка готується до виконання соціальних ролей та функцій інтелігенції в суспільстві, для якої характерні особливі умови життя, побуту і праці, суспільна поведінка та психологія, система ціннісних орієнтацій» [5]. Студентська молодь чітко усвідомлює залежність свого майбутнього життя від рівня та якості освіти. Як зазначають І. Когут, Ю. Назаренко та О. Сирбу у дослідженні наслідків пандемії для системи освіти, люди з якісною освітою легше знаходять роботу, мають кращі умови праці та більше заробляють, краще інтегруються в суспільстві, є більш залученими у громадське та політичне життя, активніше долучаються до розвитку демократичного суспільства [3].

Українське студентство, як і більша частина суспільства, виявилось невідповідним до життя в умовах карантину. Труднощі, які спіткали здобувачів вищої освіти, мають психологічний (апатія до навчання, емоційне перенавантаження, прокрастинація, депресія), соціальний (відсутність прямого спілкування з викладачами та студентами), економічний (втрата підробітку, нестабільна ситуація на ринку праці) та фізіологічний характер (порушення звичного режиму дня, обмеження фізичної активності).

Тренінг знайомить учасників з поняттями «стрес», «стресостійкість», а також з ефективними прийомами й техніками саморегуляції (керування стресом). Практичні вправи допомагають знайти індивідуальний вихід зі стресової ситуації, розвинути навички саморегуляції та зменшити рівень психоемоційної напруги, спричиненої поширенням COVID-19, активізувати власні ресурси виходу зі стресових ситуацій.

Завданнями є ознайомлення учасників із поняттями стресу та стресостійкості, причинами його виникнення; формування умінь адаптації до ситуації; ознайомлення учасників з основними техніками виходу зі стресового стану.

Психологічний тренінг «Мистецтво стресостійкості в умовах вимушеної соціальної дистанції»

Психологічна грамотність (психологічна компетентність, рівень психологічної культури) населення охоплює усвідомлене, адекватне та критичне ставлення до себе та актуальних подій, знання про способи подолання стресу та можливості звернутися за допомогою до спеціалістів. Одним зі шляхів поширення психологічної грамотності є участь у тренінгах та семінарах, які спрямовані на розвиток стресостійкості та вчать основним прийомам виходу зі стресу в умовах пандемії.

Вступ. Знайомство. Мета: активізувати відчуття особистості.

Вправа 1. Кожен з учасників називає своє ім'я та два прикметники (на першу літеру, з якої починається його ім'я), які характеризують його.

Основна частина.

Міні-опитування «Що саме у період карантину та вимушеної соціальної та фізичної ізоляції для Вас особисто є стресом?»

Учасники по черзі висловлюють свої думки.

Отже, наведені приклади свідчать про те, що основною причиною стресу стали події, які порушили звичайний ритм та плин життя. Є ситуації, які для всіх можуть бути стресовими, але є й такі, які є стресовими для окремої людини.

Вправа 1. Асоціації зі словом «стрес». Які асоціації у Вас викликає слово «стрес»? Учасники висловлюють свої припущення.

Інформативний блок. Що таке стрес? Визначення стресу в психології.

Стрес (від англ. "stress" – «напруга») – неспецифічна реакція організму на ситуацію, що вимагає більшої або меншої функціональної перебудови організму; фізіологічна відповідь організму на надмірний вплив будь-якого подразника, надмірну психоемоційну ситуацію в житті. Стрес, як стверджує кандидат біологічних наук В. Комаренко, є універсальним механізмом, який дає змогу усім живим істотам бути гнучкими за будь-яких умов [4]. Він активізує організм, щоб адаптуватися до нових подій, негативних або позитивних.

Дистанційне навчання та вимушена соціальна дистанція – неабиякий стрес для освітян та студентів, тож, важливо вміти швидко сконцентруватися на задачах, не відволікаючись на домашні справи й чітко розмежовуючи освітній процес і відпочинок. Ефективність діяльності в умовах вимушеної соціальної ізоляції визначається вмінням управляти стресом (саморегуляція).

Саморегуляція. Інформативний блок.

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Мистецтво саморегуляції набуває особливого значення в умовах соціальної дистанції і допомагає вирішувати внутрішні проблеми та проблеми, пов'язані з ефективним виконанням професійних обов'язків. На сучасному ринку праці емоційна компетентність цінується більше, ніж інтелектуальна, оскільки емоційно компетентна людина психологічно врівноважена, здатна зберігати спокій у складних обставинах, добре організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка, ефективно працює в команді, здатна до самомотивації, може бути лідером.

Вправи на саморегуляцію.

Вправа 1. Чи можете Ви ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?

Студентам пропонується заповнити шкалу оцінювання ігнорування зовнішніх подразників, уявивши себе у запропонованих ситуаціях. Учас-

ники позначають кожну із запропонованих модератором ситуацій цифрами 1, 2 чи 3 залежно від того, наскільки легко, важко чи дуже важко їм ігнорувати зазначені зовнішні подразники.

Вправа 2. Кодові слова.

Люди, які відносно легко можуть самостійно знизити рівень стресу, мають, як правило, свої «кодові слова». Наприклад, «я зможу», «прорвемося», «це тимчасово».

Вправа 3. Світло в кінці тунелю.

Мета: звертання до власного психоемоційного потенціалу, усвідомлення необхідності відповідального ставлення до власного фізичного та психологічного здоров'я. У такий спосіб формується «ціна стресу». Учасники діляться на дві групи. Завданням для першої групи є запис негативних наслідків стресу. Завданням для другої групи є написання тих речей, які відволікають від стресу, допомагають самостійно врегулювати психоемоційний стан та подолати стрес.

Заклучний етап.

Вправа 1. «Сьогодні я...». Мета вправи полягає у створенні позитивної атмосфери. Учасники по черзі роблять свої висновки: «Сьогодні я... навчився, зрозумів, відчув, дізнався, усвідомив, запам'ятав».

Висновки. Основними кроками саморегуляції, які допомагають подолати стресову ситуацію, спричинену вірусом К-19, є позитивне мислення, позитивне соціальне оточення; нормалізація режиму дня; критичне та вибіркове сприйняття новин, «цифрова дієта»; звернення по допомогу; усвідомлення та застосування власних методів релаксації та саморегулювання; затишне облаштування житла, наявність рослин у приміщенні (рослини збільшують працездатність на 15%); саморозвиток; молитовна та духовна підтримка; спілкування з близькими.

Основними прийомами управління стресом є система пріоритетів («сьогодні, завтра, на цьому тижні, коли буде час»); ефективні та добросердечні стосунки з викладачами та одногрупниками; встановлення межі та вміння говорити «ні»; цифровий етикет, очищення медійного поля (В. Крамаренко); самоменеджмент.

Варто пам'ятати про те, що, по-перше, вимушена соціальна дистанція – це явище тимчасове; по-друге, основною метою вимушеного соціального дистанціювання є запобігання поширенню інфекції, тож, варто з розумінням та відповідальністю поставитися до особливостей та специфіки сучасного життя заради збереження власного здоров'я та здоров'я рідних і близьких.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Артюхова В. Особливості психологічного здоров'я курсантів в період пандемії COVID-19. *Psychological Journal*. 2020. № 6. С. 19–28.

2. ВООЗ. Зміцнення психічного здоров'я: концепції, нові дані, практика : доповідь Всесвітньої організації охорони здоров'я. 2005. URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/health>.
3. Когут І., Назаренко Ю., Сирбу О. Коронавірус та освіта: аналіз проблем та наслідків пандемії. URL: <https://cedos.org.ua/uk/articles/koronavirus-ta-osvita-analiz-problem-i-naslidkiv-pandemii>.
4. Комаренко В. Тільки факти про: що таке стрес і як він виникає. URL: <https://www.coca-cola.ua/live-drive/pump-yourself-up/stress>.
5. Кузьменко Ю., Каміонка М. Звіт про результати соціологічного інтернет-опитування «Українське студентство в умовах епідемії коронавірусу», що було проведене 24 березня – 1 квітня 2020 року. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 34 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2020/zvit_2020_04_06.pdf.
6. Реньш М., Садовникова Н., Лопес Е. Социально-психологический тренинг : практикум. Екатеринбург : изд-во ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2007. 190 с.
7. Сухенко Я., Лук'яненко Н. Подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі : методичні рекомендації. Полтава : ПОІППО, 2007. 16 с.
8. Ташлыков В. Внутренняя картина болезни при неврозах и ее значение для терапии и прогноза : автореф. дисс. ... докт. мед. наук. Ленинград, 1986. URL: <https://www.disserscat.com/content/osobennosti-vnutrennei-kartiny-bolezni-u-lits-s-panicheskim-rasstroistvom>.
9. Deeg A. Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf digitalen Stress in Deutschland. *Informationsdienst. Wissenschaft*. 2000. URL: <https://idw-online.de/de/news760006>.
10. DW. Angstforscher: Durch den Gedanken an den Tod ist noch keiner gestorben. 2020. URL: <https://www.dw.com/de/angstforscher-durch-den-gedanken-an-den-tod-ist-noch-keiner-gestorben/a-52812520>.
11. Eysenbach G., Fagherazzi G., Torous J. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States. *The National Center for Biotechnology Information*. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7473764/#:~:text=Of%20the%20195%20students%2C%20138,and%20depressive%20thoughts%20among%20students>.
12. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Social Psychosomatic Research*. 1967. № 11. P. 213–218.
13. Klösterkötter J. Die Covid-19-Pandemie: ein massiver Stress-Test für uns alle. *Tieme*. 2020. URL: <https://www.thieme.de/de/neurologie/covid-19-pandemie-massiver-stress-test-fuer-uns-alle-158079.htm>.
14. Lazarus R.S., Alfert E. The short circuiting of threat. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1964. № 69. P. 95–205.
15. Zheludenko M. Education under the conditions of C-19: psychological dimension of the issue. *Higher Education in a Pandemic Time* : International E-Conference. Odesa, 2020. P. 42–45.