

СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ СВІДОМОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЧНОЇ ТРИВОЗИ СЛУХАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ УКРАЇНИ, ЄС ТА СВІТУ

STRATEGIES AND TACTICS OF CONSCIOUS PSYCHOLOGICAL COUNTERACTION TO PANDEMIC ANXIETY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION IN UKRAINE, THE EU AND THE WORLD

Статтю присвячено актуальній проблемі сьогодення – пошуку стратегій і тактик свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи України, ЄС та світу. Розглянуто поняття «тривожність», «тривога» та «пандемічна тривога», розкрито вікові психологічні особливості слухачів вищої освіти, а саме – студентства. Розглянуто поняття «пандемічна тривога», її характеристики та вплив «пандемічної тривоги» на стиль життя студентів. Проаналізовано наслідки «пандемічної тривоги» для слухачів вищої школи, серед яких такі: надмірна емоційна напруга, зниження уваги та гнучкості стратегій дій, інтелектуальної працездатності, низька самооцінка, стрес тощо. Розглянуто психологічні ознаки карантину як форми ізоляції: сенсорна депривація, монотонія, однонамітність інтер'єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, душевний дискомфорт, депресія, розчарування, втрата спокою та впевненості в майбутньому, панічні атаки тощо. Наголошено, що психологічна неготовність і тривожність громадян у сприйнятті такої інтенсивності інформаційного потоку в умовах соціально-економічних змін, динамічної перебудови звичного способу й ритму життя та зростання тотальної нестабільності підтвердили необхідність проведення ґрунтовної психологічної та педагогічної роботи зі слухачами вищої школи в Україні. Організована боротьба з пандемією вимагає розроблення науково обґрунтованих стратегій і тактик. Науковою новизною дослідження є розроблення й обґрунтування методики використання свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи, яка базується на реалізації ефективних стратегій і тактик.

Виокремлено ефективні стратегії й тактики свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи, серед яких такі, як: розвиток екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості; усвідомлення власних здібностей і нахилів, життєвих і професійних цілей, найбільш важливих потреб самореалізації; ухвалення ефективних рішень у боротьбі з пандемією; досягнення емоційної рівноваги тощо. Проаналізовано психологічні аспекти дистанційного та змішаного навчання в умовах пандемії для слухачів вищої школи та їхній вплив на емоційний стан студентів. Аналіз стратегій і тактик свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи України, ЄС та світу, огляд сучасних наукових літературних джерел, труднощів та особливостей дистанційного та змішаного навчання, наш власний педагогічний досвід і досвід наших колег із вітчизняних закордонних університетів дають нам змогу розробити відповідну методику. Отже, визначальним кроком до розв'язання проблеми пошуку стратегій і тактик свідомої психологічної протидії

пандемічній тривозі слухачів вищої школи України, ЄС та світу є впровадження методики, зазначеної вище, у навчальний процес у вищій школі. У перспективі ми плануємо провести психологічний тренінг уміння виходу зі стресового стану, спричиненого умовами вимушеної соціальної дистанції.

Ключові слова: стратегії і тактики, тривожність, пандемічна тривога, слухачі вищої школи, психологічна протидія, студенти.

The article is devoted to the urgent problem of looking for strategies and tactics of conscious psychological resistance to pandemic anxiety of University students in Ukraine, the EU and the world. The concepts of "anxiety", and "pandemic anxiety", age-related psychological features of higher education students have been revealed. The concept of "pandemic anxiety", its characteristics and the impact of "pandemic anxiety" on students' lifestyles have been described. The consequences of "pandemic anxiety" for University students have been analyzed, such as: excessive emotional stress, decreased attention and flexibility of action strategies, intellectual performance, low self-esteem, stress, etc. The psychological factors of quarantine as a form of isolation have been revealed: sensory deprivation, monotony, monotony of the interior, permissive nature, hypodynamia, boredom, emotional discomfort, depression, frustration, loss of peace and confidence in the future, panic attacks, etc. It has been emphasized that the psychological unpreparedness and anxiety of citizens in the perception of information flow in socio-economic changes, dynamic restructuring of the usual way of life and the growth of total instability, demand the need for thorough psychological and pedagogical work with students in Ukraine. Organized pandemic control requires the development of strategies and tactics. The scientific novelty of the research is the development and method justification of using conscious psychological resistance to pandemic anxiety of students, which is based on the implementation of effective strategies and tactics.

The author singles out effective strategies and tactics of conscious psychological resistance to pandemic anxiety of University students, such as: ecological consciousness development, actualization of spiritual potential; awareness of abilities and inclinations, life and professional goals, the most important needs of self-realization; making effective decisions to resist pandemic; achieving emotional balance, etc. The psychological aspects of distance and blended learning in pandemic for University students and its impact on their emotional state have been analyzed. Analysis of strategies and tactics of conscious psychological resistance to pandemic anxiety of students in Ukraine, EU and in the world, review of modern scientific literature sources, difficulties and features of distance and blended learning, our own pedagogical experience and the experience of our colleagues from foreign universities allow us to develop appropriate methods. Thus, the defining step to solve

УДК 371.315:811.111
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/35.17>

Зайцева І.В.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри іноземної філології та перекладу
Київського національного торговельно-економічного університету

Гринюк С.П.,
канд. пед. наук,
доцент кафедри іноземної філології
Національного авіаційного університету

the problem of searching strategies and tactics of conscious psychological resistance to pandemic anxiety of University students in Ukraine, the EU and the world is the introduction of the methodology in the educational process. In the future we plan to conduct a psychological

training to be able to get out of stress, caused by the conditions of forced social distancing and implement it.

Key words: *strategies and tactics, anxiety, pandemic anxiety, University students, psychological resistance, students.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Пандемія COVID-19 стала серйозним викликом не тільки для слухачів вищої школи України, ЄС та світу українського суспільства, а й для всього людства. За умов карантинних обмежень і локдаунів ми почали нове життя, у якому рівень пандемічної тривоги зростає. Зокрема, перед слухачами вищої школи постала низка проблем: як змінити спосіб життя та адаптувати його до реалій; навчитися контролювати емоційні реакції; знайти джерела прибутку; організувати навчальний процес; розв'язати труднощі в соціальній комунікації [5]. Через наростання ситуації невизначеності актуалізувалися переживання, невпевненість, дезорганізованість, панічні атаки. Щодо слухачів вищої школи, то, окрім гострих проблем, зазначених нами вище, у період карантинних обмежень і локдаунів вони постали перед іншими викликами: адаптація до нових умов навчання, формування та розвиток необхідних умінь і навичок для роботи на навчальних дистанційних платформах, недостатня сформованість навичок самостійної роботи, брак «живого» спілкування тощо. До того ж орієнтованість на технічні засоби, на віртуальне середовище, постійна концентрація на екрані монітора, тривале включення у віртуальний світ не можуть не відбитися на внутрішньому стані студента [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом дослідження, пов'язані з пандемією COVID-19, зокрема питання дистанційного та змішаного навчання у вищій школі (Дж. Андерсен, Т. Бейтс, В. Биков, Дж. Боат, Т. Еванс, І. Зимня, Є. Коротаєва, В. Панов, С. Сисоєва), аналіз труднощів під час навчального процесу в умовах пандемії (Ю. Клапківа, Т. Длухопольська; І. Прокопенко, С. Бережна); особливості впровадження інноваційних технологій (Дж. Андервуд; Т. І. Коваль; Г. Тем, Д. Ел-Азар) привертають увагу вчених. Значний інтерес для науковців становить тема впливу пандемії на психічне здоров'я людей (С. Венг, К. Мирончак, А. Ніцквіч, Р. Райкумер, М. Слюсаревський). Особливої уваги заслуговує дослідження вчених В. Рибалки, Е. Помиткіна, О. Ігнатовича, які висвітлили питання психологічної профілактики й гігієни особистості у протидії пандемії COVID-19, зокрема стратегій і тактик свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. На сучасному етапі одна з дискусійних і гострих проблем – пандемія корона-

вірусу та адаптація до життя в постпандемічному суспільстві. Проте проблему пошуку стратегій і тактик свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи України, ЄС та світу не було висвітлено та досліджено в наукових працях раніше. Розв'язання проблеми залежить від швидкого реагування на загрози та виклики. Досягнення результатів вимагає розроблення науково обґрунтованих стратегій і тактик свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі, особливо слухачів вищої школи – майбутніх спеціалістів, які мають бути конкурентоспроможними в сучасних реаліях.

Мета статті – проаналізувати проблему пандемічної тривоги та науково обґрунтувати методику використання успішної психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи, яка базується на реалізації стратегій і тактик.

Виклад основного матеріалу. Свідома психологічна протидія пандемічній тривозі слухачів вищої школи України, ЄС та світу вимагає розроблення та дотримання ефективних стратегій і тактик, що мають бути обґрунтовані. Їхня успішна реалізація можлива, на нашу думку, за дотримання певних умов. По-перше, це усвідомленість проблеми пандемічної тривоги не тільки слухачів вищої школи, а й людства загалом. По-друге, це розроблення методики успішної психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи. Як бачимо, без усвідомленості проблеми пандемічної тривоги неможлива успішна реалізація стратегій і тактик свідомої психологічної протидії. Зокрема, у психологічній літературі розрізняють тривожність як емоційний стан і стійку властивість. Цю відмінність зафіксовано в поняттях «тривога» і «тривожність» відповідно. Психологи радять педагогам відрізнити тривогу від тривожності [5]. Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким станом [1; 2; 5]. Підвищена тривожність, як і інші емоційні розлади та порушення поведінки, характерні для віку слухачів вищої школи, оскільки провідними рушійними силами розвитку особистості в юнацькому віці виступають мотиви розвитку, що спонукають до постановки та досягнення нових цілей і розв'язання труднощів: адаптація навчання в університеті (особливо для студентів першого року навчання); збільшення обсягу навчального матеріалу, самостійна робота, практика; стресові ситуації, пов'язані зі складанням екзаменів / заліків, написання модульних контрольних робіт; ухвалення самостійних рішень, відповідальність і самодисципліна тощо.

Проте тривожність, характерна для більшості студентів, посилюється в умовах адаптивного карантину або локдауну та має дещо інші особливості. В умовах, які склалися сьогодні, не лише слухачі вищої школи, а й інші верстви населення, постають перед новим випробуванням із назвою «пандемічна тривога» від англ. COVID-19 anxiety syndrome. Поняття «пандемічна тривога з'явилося завдяки науковим дослідженням професорів А. Нікчевич та М. Спада з Лондонського університету, які виокремили його особливості: пост-травматичний стрес, загальний стрес, тривога, занепокоєння здоров'ям; знижена інтелектуальна працездатність, надмірна емоційна напруга, формування у студентів низької самооцінки, розчарування, фрустрація, втрата спокою, роздратованість, втрата впевненості в майбутньому тощо [7].

Найбільш відомими психологічними ознаками карантину як форми ізоляції є сенсорна депривація, монотонія, одноманітність інтер'єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, похідними від яких може стати певний душевний дискомфорт і навіть депресія [3].

Розгляньмо методичку свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи, яка базується на таких стратегіях: розвитку екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості; усунення ціннісно-сміслових дисонансів, усвідомлення власних здібностей і нахилів, життєвих і професійних цілей, найбільш важливих потреб самореалізації; подолання негативного впливу фантомного мислення, ухвалення ефективних рішень у боротьбі з пандемією; досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування; встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної та соціальної ізоляції; дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням [4, с. 17-30]. Проаналізуємо стратегії свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи.

Розвиток екологічної свідомості людства, актуалізація духовного потенціалу особистості. Система освіти має бути спрямована на розвиток екологічної свідомості як розуміння залежності добробуту і благополуччя людей від цілісності природного середовища. Серед чинників, що впливають на актуалізацію духовного потенціалу, можна виділити особистісні (розвиток особистості), суспільні (впливу соціуму) та функціональні (діяльнісні функції є причиною розвитку духовного потенціалу).

Усунення ціннісно-сміслових дисонансів. Невідповідність між ідеалами, цінностями та смислами може породжувати ціннісно-сміслові дисонанси – внутрішні конфлікти, що формувалися одночасно або на різних вікових етапах життя. Наприклад, в умовах пандемії під час дистанційного

та змішаного навчання такими дисонансами є протиріччя між великою кількістю ресурсів для таких форматів навчання й недолік якісних ресурсів [6; 8; 9]. Ця стратегія повинна бути спрямована на використання найсприятливіших можливостей у певних ситуаціях, у нашому випадку в ситуації дистанційного або змішаного навчання в умовах пандемії.

Подолання негативного впливу фантомного мислення, ухвалення ефективних рішень у боротьбі з пандемією. З початком пандемії людина опиняється в новій інформаційній реальності, сприймає деструктивну інформацію не тільки з інтернет-ресурсів, але й від рідних, друзів, колег по роботі та знайомих. Для подолання впливу фантомного мислення необхідно нейтралізувати причини його виникнення: розвивати критичне мислення, звертаючи увагу на достовірність джерела інформації [9].

Досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування. Психологічна протидія вірусним захворюванням передбачає контроль власних емоційно-почуттєвих станів і допомогу в цьому процесі іншим. Явище емоційного переносу характеризується тим, що емоційно-почуттєві стани однієї людини (або групи) стають надбанням інших.

Встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної та соціальної ізоляції. В умовах карантину більшість людей опиняється в незвичних для них умовах ізоляції. Онлайн-спілкування може компенсувати відчуття самотності, не замінюючи живе. До того ж в умовах локдауну або карантину більшість людей перебуває в обмеженому просторі в колі родини. Для встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції рекомендовано узгоджувати погляди і плани проведення часу з іншими членами родини, підтримувати традиції, користуватися віртуальним доступом до концертних і виставкових залів, театрів, електронних бібліотек, вивчення мов тощо [4]. Усе вищезазначене сприятиме саморозвитку, поліпшить емоційний стан.

Дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням. Тактика психологічної протидії передбачає передусім зміну звичок і поведінки особистості та дотримання нових звичок.

Висновки. Отже, ми розробили та обґрунтували методичку використання свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи, яка базується на реалізації ефективних стратегій і тактик. Дотримання стратегій і тактик вимагає вжиття серйозних організаційних заходів і не лише на рівні вищих навчальних закладів освіти. Детальний аналіз ситуації представлено в науковому доробку колективу авторів Ковтун О.В., Султанова Л.Ю., Гринюк С.П., Желуденко М.О., Зайцева І.В., Заслужена А.А.,

які в межах конкурсу «Наука для безпеки людини та суспільства» працюють над проектом «Потенціал вищої освіти в умовах пандемії: глобальний, європейський, національний виміри» (реєстраційний номер Проєкту: 2020.01/0172). Фінансування проекту здійснюється Національним фондом досліджень України за кошти державного бюджету. Конкурс, ініційований Міністерством освіти і науки України разом із Національним фондом досліджень у травні 2020 року, спрямований на підтримку найкращих наукових проєктів із розв'язання питань безпеки людини, зокрема безпеки в умовах COVID-19. Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо у впровадженні методики використання свідомої психологічної протидії пандемічній тривозі слухачів вищої школи в навчальний процес і психологічного тренінгу вміння виходу зі стресового стану, який спричинений умовами вимушеної соціальної дистанції.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Мирончак К.В. Втрати під час пандемії: різновиди та особливості переживання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 46 (49). С. 51–58.
2. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Марушенко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. Київ : Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка. 2015. Вип. 2 (4). URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>.
3. Рыбалка В.В., Самодрин А.П. COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики : пособие. Киев, Днепр, Кременчуг : ПП Щербатых А.В., 2020. 396 с.
4. Рыбалка В.В., Помиткін Е.О., Ігнатович О.М. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : методичний посібник. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. 2020. 123 с.
5. Слюсаревський М.М., Найдьонова Л.А., Вознесенська О.Л. Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf.
6. Grynyuk, S., Zasluzhena, A., Zaytseva, I. and Liahina, I. Higher education of Ukraine plagued by the Covid-19 pandemic. In: *ICERI 2020, 13th International Conference of Education, Research and Innovation*. Valencia, Spain, 9–10 November 2020. URL: ISERI. 10.21125/iceri.2020.0667.
7. Ana V. Nikčevića, Marcantonio M. Spad. The COVID-19 anxiety syndrome scale: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*. 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720328974>.
8. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789>.
9. Zaytseva I., Grynyuk S. University distance learning due to the Covid-19 pandemic in Ukraine. *The scientific heritage*. № 53 (4). P. 49–52.