

Матохнюк Людмила Олександрівна,

завідувач кафедри психології
комунального вищого навчального закладу
«Вінницька академія неперервної освіти»,
доктор психологічних наук, доцент

Вальчук Ольга Анатоліївна,

доцент кафедри загальнонаукових та інженерних дисциплін,
Національної академії Державної прикордонної служби України,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Станом на сьогодні проблему психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 піднімають фахівці з психологічної служби, соціальної допомоги як нагальну потребу в підтримці психічного здоров'я співробітників усіх силових структур. З приходом пандемії COVID-19 нового формату набуло як повсякденне життя людей так і усього суспільства, держави та світу в цілому. Це є свого роду викликом для всіх громадян, в яких би ролях вони не виступали: чи то в ролі співробітників силових структур, медиків, педагогів, учнів, батьків, тощо. Саме це спричинило *актуальність* даного матеріалу.

Питанням підтримки психологічного здоров'я особистості зараз приділяється багато уваги у різних галузях нашого життя. Зокрема на базі академії КВНЗ «ВАНУ» відбулася конференція де були обговорені нагальні питання підготовки і підвищення кваліфікації фахівців соціономічних професій в контексті світових освітніх тенденцій, інноваційних ідей та практик. Так було піднято багато проблем, які стосувалися актуальних питань здоров'язбережувальної, психологічної, комунікативної, інклюзивної компетентностей фахівців соціономічних професій *та розвитку їх професійної, комунікативної і конфліктологічної культури*.

Як показала практика, формат організації життєвого простору в умовах пандемії COVID-19, а це і організація дозвілля, організація робочого процесу, це і отримання освіти з використанням технології дистанційного навчання, які проводилися в умовах самоізоляції, призвело до багатьох проблем організаційного, психологічного, психічного порядку.

По перше, люди опинилися в нових умовах, до яких необхідно було адаптуватися в найкоротший термін. Адже більшість людей проводили 20-24 години на добу вдома і необхідним постало питання організувати простір таким чином, щоб було комфортно для всіх присутніх осіб вдома та з врахуванням потреб кожного. Як мінімум розробити розпорядок дня для кожного члена сім'ї.

По друге, організувати робочий простір для батьків, освітній процес для учнів необхідно було як в синхронному так і асинхронному режимі. Це можливо за умови досконалого володіння дистанційними платформами, серед найбільш поширених це Adobe, Zoom, Moodle, Meet, Google групи, Google class, Microsoft Office 365, так і інші. Необхідно не тільки обрати платформу для роботи, а й опанувати її, навчитися в ній

працювати, розуміти як дана платформа працює з позиції користувача так і з позиції споживача. Це стало, найпотужнішим, викликом для всіх людей.

По третє, наступним викликом для людей є доступ до Інтернету. Є люди які під час епідемії COVID-19 вирішили тимчасово перебраться з міста у село щоб уникнути інфікування. Але не у всіх селах є доступ до Інтернету, відсутні зони покриття, в районних центрах часті перебої зі світлом та Інтернетом. Є сім'ї де двоє дітей, а комп'ютер один, а ще й батьки дистанційно працюють. Також не у всіх є обладнання для дистанційного навчання, існування, або воно застаріле, з яким виконувати домашнє завдання або взагалі працювати.

По четверте, якщо вести мову про освітян та навчальний процес, то це не просто новий досвід провести урок чи лекцію, практичне заняття чи майстер-клас, провести нараду з використанням дистанційних технологій, це суттєво новий виклик реалії, оскільки в усіх цих типах взаємодії величезну роль відіграє зворотній зв'язок з аудиторією, яка дозволяє в реальних умовах миттєво зчитувати реакції аудиторії, її емоції і від того залежать наступні кроки, дії. Адже під час навчального заняття (в синхронному режимі) виключені мікрофони щоб зняти зайвий шум, відключені камери, щоб звільнити трафік, ці всі складові не дозволяють зрозуміти на скільки усвідомлений матеріал, в яких моментах є прогалини, що необхідно пояснити додатково.

По п'яте, студенти та школярі не сприймають належним чином інформацію яка подається, оскільки теорію вони можуть прочитати самостійно, розібратися з нею за допомогою вчителя, але не набудуть основ практичного застосування, розвитку життєвих компетентностей. Наприклад, учням початкових класів необхідно набувати навички спілкування з однолітками, освоювати правила поведінки в соціумі. Вдома, сидячи постійно за комп'ютером чи іншими гаджетами, цих навичків вони не здобудуть.

По шосте, в освоєнні навчального матеріалу велика роль покладена на батьків, які не є педагогами. Вони не мають необхідних знань, навичків з методики викладання певних предметів, відповідно не зможуть правильно розказати і правильно донести до дитини, ті чи інші теми уроків, як це вміють вчителі, з багаторічним досвідом роботи або з вищою педагогічною освітою. Окрім того, батькам також необхідно організувати і свій робочий простір.

Вищезазначені умови в яких опинилися люди не можуть не вплинути на психологічний стан особистості. Станом на сьогодні ще тривають дослідження як психологічно позначиться в майбутньому пандемія на людське життя. Разом з тим уже є відомими деякі факти, зокрема дослідження психологічного впливу поширення COVID-19 у Туреччині (на вибірці 1130 осіб) показало, що більша половина опитаних осіб вказали на наявність та відчутність загального психологічного впливу; частина опитаних говорили про помірні або виражені депресивні симптоми та рівні стресу; інша опитані вказували на наявність помірних та сильних симптомів тривоги [1].

Дослідження психологічного впливу поширення COVID-19 в Індії підтверджує такі основні психологічні впливи:

–страх і стурбованість про власне здоров'я та здоров'я близьких;

- постійна стурбованість щодо зазнаних фінансових втрат;
- зміни в режимі сну або їжі;
- утруднення концентрації та роздратування;
- побоювання та фактичне погіршення хронічних проблем зі здоров'ям;
- посилення вживання алкоголю, тютюну чи інших психоактивних речовин [2].

Дослідження психологічного впливу поширення COVID-19 у Великобританії підкреслили специфічні стресові фактори:

- тривалість карантину (більше 10 днів провокує значно більш високий ризик розвитку симптоматики посттравматичного стресу);
- побоювання зараження, особливо у вагітних жінок та жінок з маленькими дітьми;
- розчарування, нудьга та відчуття ізоляції від решти світу;
- неадекватні запаси, що також викликало тривогу і гнів через 4-6 місяців;
- недостатня інформація, відсутність чітких вказівок [3].

Результати дослідження вітчизняних науковців також підтверджують наявність психологічних наслідків, серед яких:

- погіршення стану тих, хто вже страждає на психіатричні захворювання;
- втрата орієнтирів і планів на майбутнє;
- появу тривоги, страху, ураження психіки, зростання випадків стресових розладів;
- початок депресивних розладів і неврозів або алкоголізація;
- сімейна агресія, розлучення, агресію до дітей тощо [2].

Здійснивши аналіз впливу на психологічний стан особистості в різних країнах можна підтвердити думку яка висловлена у науковому дослідженні Окоро Дж. про те, що: «... що кожна культура (національність) - має свої особливості реагування на кризові ситуації, які залежать і від рівня соціально-економічного розвитку, і від зрілості особистості. Частково це пояснюється різною якістю життя та рівнем освіти» [4].

Вище зазначені проблеми та наукові дослідження є свідченням того що більшість людей були неготовими до викликів реалії. Разом з тим пандемія COVID-19 показує, що такий формат життя та спілкування цілком можливий. Тож, одним з викликів буде новий пошук балансу між віртуальним та реальним спілкуванням, роботою, взаємодією.

Список використаних джерел

1. Mustafa, N. (2020). Psychological Stress and Associated Factors during the Coronavirus Disease (COVID-19). *International Journal of Science and Research*. doi: 10.13140/RG.2.2.21652.24969.
2. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19 : *Практичний посібник для психологів і фахівців соціальної роботи*. Циганенко Г.В., Великодна М.С. Київ ; Кривий Піг : Вид. Р.А. Козлов, 2020. 100 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3827>.
3. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
4. Okoro, J., Odionye, T., Nweze, B., Onuoha, M., Ezeonwuka, C., Owoh, J., Nkire, J. (2020). COVID-19 pandemic, psychological response to quarantine, and knowledge of the disease among inmates in a Nigerian custodial center. *Emerald Open Research*, doi: 10.35241/emeraldopenres.13684.1.