

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В  
УМОВАХ  
СИНДРОМУ COVID - СТРЕСУ**  
*Інтернет-посібник*



**ВІННИЦЯ**

**2021**



**Комунальний заклад вищої освіти  
«Вінницька академія безперервної освіти»  
Кам'янець-Подільський національний  
університет імені Івана Огієнка  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса  
Шевченка»  
Донецький національний університет імені Василя Стуса  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
Херсонський державний університет**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В  
УМОВАХ  
СИНДРОМУ COVID-СТРЕСУ**

*Інтернет-посібник*

**ВІННИЦЯ  
2021**

УДК: 159.98:159.944.4COVID-19(0.034.2)

П86

Рекомендовано до друку Вченою радою КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти» (протокол №5 від 23 червня 2021 р.)

**Рецензенти:**

Потапчук Є. М. - доктор психологічних наук, професор

Томчук М. І. - доктор психологічних наук, професор

**Шпортун О.М.**

**П86 Психологічна допомога в умовах синдрому COVID-стресу: За науковою редакцією Шпортун О. М. // Інтернет посібник - Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2021. – с. 114**

В інтернет-посібнику представлено праці психологів, психологів-практиків, освітян, зміст яких спрямовано на стабілізація та відновлення психологічного здоров'я громадян України в умовах синдрому COVID – стресу.

Актуалізовано спектр питань з оптимізації психологічного стану населення, підтримки та методів корекції та профілактики негативних проявів синдрому COVID – стресу. Представлена інформація про стратегії надання психологічної допомоги клієнтам в ситуаціях емоційної нестабільності, масштабних трагедій, пандемії.

Матеріали будуть корисними науковцям, освітянам, практичним психологам, соціальним працівникам, консультантам, психотерапевтам, а також батькам, волонтерам, студентам і усім громадянам, зацікавлених у збереженні та стабілізації психологічного здоров'я в умовах синдрому COVID – стресу.

За зміст та інформаційне наповнення статті відповідальність несуть автори публікації.

©Автори статей, 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО</b> .....	6
<b>ЧАСТИНА I. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЇ COVID- 19</b> .....	7
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID – 19 <i>Матохнюк Л.О</i> .....	7
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ. <i>Гоцуляк Н.Є</i> .....	12
ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID – 19. <i>Сидоренко Ж.В.</i> .....	18
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПАНУВАННЯ ВАЖКИХ ВТРАТ ЧЕРЕЗ COVID – 19. <i>Яцюк М.В.</i> .....	25
ДО ПИТАННЯ ПРО ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПОЛІТИЧНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДИХ МЕДПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ. <i>Дмитрова Т.В.</i> .....	31
СУБЛІМАЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID – 19. <i>Мороз А.П.</i> .....	36
КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ СТРЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ <i>Трембовецька Т. В.</i> .....	41
<b>ЧАСТИНА II. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА І ДОПОМОГА У СТАНІ COVID- СТРЕСУ: ПОРАДИ ПСИХОЛОГА</b> .....	45
МИЛУВАННЯ ПРИРОДОЮ: РЕЛАКСАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ЧАСИ ПАНДЕМІЇ. <i>Тарасенко Г.С.</i> .....	46
ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЧНОГО СТРЕСУ. <i>Шебанова В.І.</i> .....	53

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ В УМОВАХ COVID – СТРЕСУ. <i>Браніцька Т. Р.</i> .....	59
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТАНІ СИНДРОМУ COVID – СТРЕСУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ. <i>Шпортун О. М.</i> .....	65
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СИНДРОМУ «COVID-СТРЕС» ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ (ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ). <i>Товстуха О.М.</i> .....	74
ВЗАЄМОДІЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІНДИВІДА І СТРЕСУ В УМОВАХ ПОШИРЕННЯ COVID – 19. <i>Макаров В.І.</i> .....	80
ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ГУМОРУ ТА ІРОНІЇ З МЕТОЮ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СИНДРОМУ COVID – СТРЕСУ. <i>П'яст Н.Й.</i> .....	85
СТРАТЕГІЇ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ КЛІЄНТАМ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ТА СИТУАЦІЯХ МАСШТАБНИХ ТРАГЕДІЙ, ЗОКРЕМА СВІТОВОЇ ПАНДЕМІЇ COVID – 19. <i>Ткач О.С.</i> .....	91
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ПОШИРЕННЯ COVID – 19. <i>Грига М.С.</i> .....	98
ОПАНУВУЮЧА ПОВЕДІНКА У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП В ПЕРІОД КАРАНТИНУ. <i>Поліщук К.С.</i> .....	102
<b>АВТОРИ ІНТЕРНЕТ-ПОСІБНИКА</b> .....	112

## **ЧАСТИНА II. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА І ДОПОМОГА У СТАНІ COVID – СТРЕСУ: ПОРАДИ ПСИХОЛОГА**

### **МИЛУВАННЯ ПРИРОДОЮ: РЕЛАКСАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТА ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ЧАСИ ПАНДЕМІЇ**

*Тарасенко Г.С.*

Природа в контексті екологічного благополуччя свого існування завжди була і залишається найнадійнішим джерелом здоров'я, життєвої наснаги і творчої енергії людини. У часи пандемічних викликів і обумовлених ними стресових розладів природа здатна надати неоціненну допомогу шляхом зняття психологічної напруги, здолавши стрес шляхом розслаблення. Релаксаційний потенціал спілкування людини з природою, її об'єктами та мешканцями є надзвичайно потужним і нехтувати ним безглуздо. З метою внутрішньої стабілізації, особистісної адаптації до ситуацій підвищеної обережності, нівелювання страхів і зняття психоемоційного дисбалансу можна цілком успішно застосовувати техніки релаксації, які ґрунтуються на гармонійній взаємодії з природою.

Природа є мудрим учителем у плані досягнення внутрішньої рівноваги. Вона є зразком самодостатності, саморегуляції, самовідновлення і допомагає людям навчитися управляти власним психоемоційним станом. За допомогою вербальних самонаказів, уявних образів, приємних згадувань, управління м'язовим тонусом і диханням людина здатна значно поліпшити якість життя в часи пандемічної загрози і отримати дуже потрібні у цей час ефекти саморегуляції – заспокоєння і відновлення. Спілкування з природою здатне усунути зайву психоемоційну напруженість, тривожні очікування, ослабити прояви втоми тощо.

Здолати стрес великою мірою допоможе самопрограмування на максимальне задоволення природою і собою в природі. Переживши насолоду від споглядання природи, від гармонійної (творчої) взаємодії з нею, людина набагато легше і пластичніше виходить із стресових ситуацій. У цьому допомагають слідові образи, які ніби пропонують «озирнутися назад», згадати досвід минулих вражень, ще раз зосередитись на приємних моментах взаємодії з довкіллям. Минулі враження від сприймання природи, підняті на актуальний рівень, владно впливають на емоційно-психологічний стан людини, заспокоюють, додають впевненості у власних силах, розкривають резерви позитивного мислення.

У той же час домогтись потрібної релаксації можливо за умови максимальної орієнтованості на цілісне (не однобоке!) сприйняття природи у гармонійній єдності аспектів її оцінки. Це не лише трудотерапія в природі (хоча ніхто не відкидає її позитивного значення). Це насамперед труд душі і серця. А душу «звеселяє споріднена праця» (Г. Сковорода), заснована на гармонійній оцінці природи у розмаїтті аспектів взаємодії з нею.

Не надто чисельні дослідження піднімають проблему гармонізації мислення людини саме на основі холістичного (цілісного) підходу до пізнання природи. Згідно філософії холізму, кожний об'єкт слід вивчати з погляду його “нероздільності”, яка є не механічною сукупністю частин, а квінтесенцією особливого духовного фактора – цілісності. Принцип холізму передбачає обов'язкову опору не лише на раціональне осягнення людиною дійсності, але й на інтуїтивно-ірраціональне “уживання” в контекст вікових і ментальних особливостей сприймання та оцінки природи (Тарасенко, 1998). Це, по суті, спроба об'єднання раціонального і чуттєвого, теоретичного і духовно-практичного її пізнання.

Ми виходимо з того, що цілісність сприймання природи може бути забезпечена лише гармонією інтелектуальних, емоційно-естетичних та практично-творчих аспектів її сприйняття та оцінки людиною, яка знаходиться в стресовому стані внаслідок пандемічної тривоги. Значно допомагає чуттєво-захоплене сприймання природи, яка синкретично сприймається людиною як органічне ціле без подрібнення на класи, види, типи і розряди. Природа в такому контексті сприймання постає як гармонійне злиття її живих і неживих об'єктів у розмаїтті яскравих чуттєво-естетичних характеристик (кольорів, форм, пропорцій, звуків, запахів, тактильних і смакових особливостей тощо) (Тарасенко, 1997). Людина в стані стресу здатна легко персоніфікувати результати сприйняття природи, наділяючи її об'єкти людськими якостями, почуттями. Таке сприймання – емоційно глибоке, толерантне, без упередження і гидливості – допоможе оцінити будь-який об'єкт природи чи живе створіння як «споріднену душу» і налагодити з ним «мисленнєвий діалог».

Надійним шляхом до цілісного пізнання природи може стати накопичення вітагенного досвіду людини в контексті її спілкування з природою. Вітагенний досвід (вітагенний – той, що сприяє розвитку життя) ми розуміємо як квінтесенцію життєвого досвіду, що забезпечує самодетермінацію особистості (Tarasenko, Nesterowycz, 2017).

Такий досвід, по суті, є досвідом розвитку власного життя серед природи і суспільства; він завжди віддзеркалює, з одного боку, соціокультурний досвід, з іншого, індивідуальне його переживання в долі конкретної людини; в ньому акумульована життєва енергія людини, концентровано виражена її базова потреба у самореалізації власної індивідуальності. Тому вітагенний досвід є результатом самопізнання, самоорганізації людиною свого “Я”, осягнення нею власної суті, осмислення свого людського призначення.



До вітагенної інформації, з нашого погляду, найперше слід віднести пам'ять дитинства, яка стає для людини основою емоційно-естетичної рефлексії на природу. В ній міцно карбується зв'язок з рідним краєм, насамперед, як спогад про етноприроду. Досвід минулих вражень стає найвагомішою детермінантою досвіду дійсного моменту. В емоційній пам'яті відбувається генералізація сприйнятих раніше вражень, і тому з багатьох слідів, що залишило пережите, утворюється одне велике, розширене і поглиблене «згадування» про власне дитяче світосприйняття.

Великий релаксаційний потенціал притаманний процесу милування природою, в ході якого людина накопичує досвід естетичного сприймання та оцінки її об'єктів та явищ, а також співставляє уявлення про цінність власного життя із самоцінністю інших форм життя на планеті. Милуватись природою – це значить зробити її предметом особливої уваги, духовно з'єднатися з нею. В процесі наукового пізнання людина визначає предмет, а в процесі естетичного споглядання предмет визначає людину (І.Кант).

Отже, милування не можна вважати процесом пасивним – це інший спосіб ставлення до світу, це форма чуттєвого освоєння гармонії природи, де народжуються гуманно-милосердні орієнтири на взаємодію з природою, адже є толерантними і безкорисливими, не передбачають агресивно-хижого вторгнення і жодної матеріальної зацікавленості (Тарасенко,1998).

Милування розпочинається з витонченого відчуття природи всіма органами чуття, так би мовити, «на дотик, на смак, на запах». Гнучка сенсорика сприяє накопиченню у досвіді людини естетичної інформації. Але цей процес навряд чи можна вважати власне милуванням природою. Милуватися красою – це значить зробити її предметом захопленої уваги, тобто відчуті її особливе духовне призначення. Милування обов'язково передбачає момент оцінки. Та

найважливіше те, що в цій оцінці домінують естетичні параметри. Естетична ж оцінка є альтруїстичною за суттю та формою вираження і тому перетворюється на справжню «колиску» чуйного ставлення до природи (Tarasenko, 2018). Така оцінка ніби «лікує» стривожену душу людини, забезпечує глибоке релаксування і нівелює зайвий драматизм оцінки власних негараздів.

Вельми корисними в часи пандемічної тривоги стануть щоденні прогулянки в природі і самопрограмування так званих «хвилинок милування» світом. Можна щодня подумки створювати іншу програму для захопленого сприймання природи, наприклад: пошук локації «Подія дня в навколишній природі» або пошук «перлинок» гарного настрою природи. Корисно навчитись відділяти скороминуче у власних суб'єктивних станах і тривогах від вічного у природі. Врешті спробувати скласти гімн життю в природі (літературна, музична, пластична творчість на власний вибір).

Хвилинки милування природою доречно включати в прогулянки «презентативно», тобто пов'язуючи їх із своєрідним станом природи (листопад, перший сніг, ожеледиця, іній, відлига, льодохід, капіж, перші струмки, повінь, квітування садів, райдуга, мжичка тощо). Це забезпечить сприймання унікального від формальних «естетичних вправлянь».

Пропонуємо орієнтовні вправи в контексті милування природою.

#### *Сенсорна гімнастика*

Ця вправа має на меті психоемоційне розвантаження через активізацію власних чуттєвих аналізаторів («нагодувати» очі, вуха, ніс, пальці, язик, тобто забезпечити належну гостроту колірної зору і слуху, тонку диференціацію запахів, тактильних та смакових відчуттів).

Можливі установки на сприймання: визначу колір весни; відчую запах літа; почую звуки зими; вгадаю квітку за запахом; відшукаю

листочок навпомацки; знайду дерево за корою; впізнаю ягідку за смаком тощо).

### *Творю разом з природою*

Корисними для врівноваження психоемоційного стану стануть такі вправи, як складання гірлянд з осіннього листя (сколоти листя так, щоб було видно поступовий перехід від зеленого до жовтого або від жовтого до червоного кольору). Можна стати уважним читцем «Книги слідів» (визначити, кому належить слід – якій тварині чи пташці). Варто послухати «лісовий концерт» і розпізнати пташку за піснею тощо.

### *Авторський театр образів*

Уявні образи, які народжує споглядання певних об'єктів чи явищ природи, здатне переключити тривожне мислення людини, яка перебуває в стресі, на гармонізацію навколишніх подій.

Пошук влучних порівнянь, метафоризація сприймання природи, фантазування на теми природи якнайкраще відволікають змучений страхами розум від гнітючих очікувань. Можна налаштувати себе на пошук «квітів-вогників» (чорнобривці, канни, сальвінії, красолі, нагідки, майорці тощо).

Корисно створити низочку дієслів, які позначають рух сніжинок у повітрі (летять, крутяться, кружляють, в'ються, спускаються, танцюють, пурхають та ін.). Потім варто «оживити» ці дієслова відповідними рухами, імітуючи танок сніжинок. Така танцювально-рухова терапія є надзвичайно корисною для врівноваження психоемоційного стану, викликаного пандемічною загрозою.

А ще корисно роздивлятися торочки бурульок, снігові кучугури, морозяні малюнки на шибках і розгадувати загадки зими-скульптора (що нагадує?). Заспокоює і упокоює тривожний стан людини спостереження за рухом хмар по небу. Корисно фантазувати на тему «Куди поспішає хмаринка?» та ін.

## *Допомога собі і природі*

Потужний релаксаційний ефект притаманний активним формам допомоги природі. Наприклад, зробити огорожу для мурашника або розвісити годівнички для птахів. Можна дієво допомогти лісовому джерелу (розчистити, огородити, прилаштувати кухлик). Можлива установка: нехай буде допомога воді, радість мені і користь людям.

Таким чином, милування природою у всіх можливих формах реалізації має могутній релаксаційний потенціал, який варто використовувати задля гармонізації психоемоційних станів під час пандемії.

## **Література**

1. Тарасенко Г. С. (1998) Милування природою в системі гармонізації стосунків з навколишнім світом. *Людина. Гармонія. Світ: сучасна теорія і практика естетичного виховання школярів* : збірник наукових праць / за ред. С.Ф.Клепка. Полтава, с.46-50.
2. Тарасенко Г. С. (1997) Природа як цінність у контексті актуальних проблем екологічного виховання. *Цінності освіти і виховання* Центр інформації та документації Ради Європи в Україні, с. 205-209.
3. Tarasenko Galyna, Nesterowycz Bogdan.(2017) *Przyroda i kultura: aspekt współdziałania w kontekście bezpieczeństwa ekologicznego. Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті : досвід, проблеми, перспективи.* Збірник наукових праць. Вип. 5. / За ред. М. М. Козяра, Н. Г. Ничкало. Львів: ЛДУ БЖД, 2017. с. 140-143.
4. Tarasenko G. (2018) Cultural and educational functions of pedagogical education while solving environmental problems of society (search aspect of methodological approaches). *Український педагогічний журнал*: Інститут педагогіки НАПН України. № 4. С.30-37.

## АВТОРИ ІНТЕРНЕТ-ПОСІБНИКА

**Браніцька Тетяна Ромуальдівна** – доктор педагогічних наук, професор завідувач кафедри психолого-педагогічної освіти та соціальних наук Комунального закладу вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти».

**Гоцуляк Наталія Євгенівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.

**Грига Марина Сергіївна** – магістр спеціальності - 053 Психологія, лаборант кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Дмитрова Тетяна Володимирівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

**Тарасенко Галина Сергіївна** – доктор педагогічних наук, професор кафедри екології, природничих та математичних наук КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

**Макаров Володимир Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедр психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Матохнюк Людмила Олександрівна** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

**Мороз Анастасія Петрівна** – судовий експерт Вінницького відділення

Київського НДІ судових експертиз.

**Поліщук Карина Сергіївна** – здобувач 2 курсу спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса.

**П'яст Наталія Йосипівна** – кандидат філологічних наук, доцент кафедри філології та гуманітарних наук КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Сидоренко Жанна Вячеславівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

**Ткач Олена Сергіївна** – PhD здобувачка спеціальності 053 Психологія, Університету Григорія Сковороди в Переяславі, місто Біла Церква.

**Товстуха Олеся Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Трембовецька Тетяна Василівна** – магістр спеціальності 053 «Психологія» КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», практичний психолог.

**Шебанова Віталія Ігорівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Херсонського державного університету.

**Шпортун Оксана Миколаївна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», практикуючий психолог.

**Яцюк Марія Валеріївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В  
УМОВАХ  
СИНДРОМУ COVID-СТРЕСУ**

*Інтернет-посібник*

Здано до складання  
Підписано до друку 23.06.2021р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Умовн. друк. арк. 5  
Тираж 300 прим.