

УДК 613+37.011.33:613

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.7>

РОЗВИТОК ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ ЯК СПОСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Наталія Жигайло

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Оксана Харко

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: oxigestalt@gmail.com*

Стаття присвячена розвитку духовних цінностей як способу формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Наукова новизна дослідження полягає у представленні програми розвитку духовних цінностей як способу формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Програма включає в себе поняття «духовної особистості»; авторську психологічну структуру духовної особистості; авторську модель духовного становлення особистості молоді; програму тренінгу розвитку духовних цінностей особистості; критерії розвитку духовності особистості; джерела формування духовності особистості тощо.

Доведено, що застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, на їхнє фізичне та психічне здоров'я у час пандемії. Виокремлено духовні цінності як своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, значення якого дедалі більше зростає.

За результатами роботи виявлено позитивний результат сприйняття студентами електронного навчання і, відповідно, прийняття нової системи навчання, однак закладам освіти слід удосконалювати та покращувати різні аспекти дистанційного навчання і враховувати, що утвердження і розквіт нашої держави можливий лише за умови професійного й інформаційно-духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить поступ України до економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Ключові слова: духовні цінності, дистанційне навчання, стресостійкість, онлайн-освіта, електронне навчання, «нова реальність», самостійна форма навчання, переваги онлайн-навчання, недоліки онлайн-навчання.

Актуальність проблеми. Сьогодні нас хвилює тема пандемії. Вона впливає на все: починаючи від настрою вранці, звичного способу життя та закінчуючи цілями та планами на майбутнє. Люди стали більш замкненими, проводять свій час у віртуальному просторі, почуваються самотніми через відсутність живого спілкування. Дистанційна комунікація є поверхневою й емоційно-холодною, позбавленою душевної та духовної близькості. Виклики й обмеження, з якими усі зіштовхнулися через пандемію коронавірусу, стають переосмисленням способу життя та якості стосунків.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Грунтовне дослідження щодо оцінювання негативного чи позитивного впливу дистанційної форми навчання на якість підготовки фахівців виконано Р. Шауером, Ч.-Х. Айдином, І. Костеллою. Проблематика використання технологій дистанційного навчання у закладах вищої освіти була у фокусі наукової уваги Г. Рамбла, К. Гаррі, Ф. Да Коста, А. Пелісарі, І. Гонсалеса та інших дослідників. Перспективи розвитку дистанційної освіти розглянули Д. Андерсон, С. Віллер, Т. Едвард, Р. Клінг, Д. Парриш, Р. Філіпс, Д. Мюллер, Д. Кіган, А. Кларк, М. Томпсон.




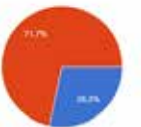

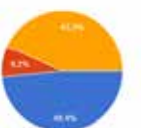

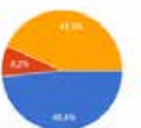


Проблемі духовності присвячено багато досліджень: від Платона, Аристотеля, Панфіла Юркевича, Григорія Сковороди до нинішніх науковців, таких як С.Д. Максименко, І.Д. Пасічник, Г.О. Балл, В.П. Москалець, М.В. Савчин, О.В. Матласевич, В.П. Мельник, Л.В. Рижак, Н.І. Жигайло; зарубіжні класики: Ф. Лерш, К.Г. Юнг, К. Роджерс, Р. Мейо, Дж. Коннорс. Серед сучасних зарубіжних робіт варто виокремити працю Л. Брегмана з екології духовності, концепцію психології духовності Л. Кулліфорда. Найновіші дослідження К. Джонстона та Л. Коуена базуються на нових дослідженнях нейробіології й аналізують духовний досвід через призму нейронауки, визначають вплив духовності на інтелект. Значна увага теж надається практичним аспектам і ролі духовності на робочому місці й у бізнесі тощо [1–3].

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній літературі стресостійкість розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що уміщує процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Стресостійкість забезпечує індивіду можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування [6].

Із поширенням у світі коронавірусної інфекції людство зазнало чимало обмежень, нечуваних для сучасного світу. Сучасні обставини, де людина зіштовхується із депривацією своїх психологічних, соціальних, духовних та інших потреб, де є реальні загрози втрат різної важкості – від тимчасового безробіття до тривалої рецесії; від легкого перебігу захворювання до летальних наслідків, – такі обставини є вірогідним предиктором щодо розвитку тривожно-депресивних реакцій або клінічної депресії, яка має виражені клінічні симптоми, серед яких пригнічений настрій, порушення сну, апетиту, втрата інтересів, апатія, суїцидальні думки. Окрім цього, важкі стреси можуть порушити здатність до адаптації та сприяти появі посттравматичного стресового розладу. Тому дуже важливо здійснювати психологічну профілактику і запобігати виникненню потенційних психічних порушень або ж вчасно визнавати свою вразливість і потребу в допомозі.

Перехід на дистанційну форму передачі інформації позбавляє людину однієї з органічних потреб – живого спілкування. Психологами доведено, що спілкування – необхідна умова й органічна потреба людини (на рівні їсти, пити, дихати). Ця проблема торкнулася насамперед школярів, студентів, аспірантів тощо.

З огляду на актуальність і гостроту проблеми, з метою вивчення психологічного стану респондентів нами проведено дослідження. Для цього розроблено анкету, яка містить актуальні питання з обраної теми. В опитуванні взяли участь понад 800 осіб, із яких 650 жінок і 151 чоловік, із них 336 студентів і 465 дорослих (віком від 25 років). Вони відповідали на запитання анкети, що досліджують сучасний стан речей: ставлення до дистанційного навчання/роботи, карантину, якості викладання та сприйняття тощо. Результати дослідження представлені на діаграмах. У діаграмах наведені числа у відсотках.

<p>Чи вплинув на вас карантин? 801 Відповідь</p>  <p> Прогресивно Регресивно Інше </p>	<p>Чи хворіли ви на COVID-19? 801 Відповідь</p>  <p> Так Ні </p>
<p>43,5% відповіли, що карантин вплинув на них прогресивно, а 56,5% вважають, що регрес був частіше, ніж прогрес.</p>	<p>Всього лише 9,4% хворіли на COVID-19, інші (90,6%) – ні.</p>
<p>Чи ви ставитеся до дистанційного навчання/роботи? 801 Відповідь</p>  <p> Позитивно, менш стривожливо Негативно, з великою об'єктивністю Інше (якщо є наприклад і по-гладше) </p>	<p>Чи довіряєте ви офіційній статистиці МОЗ щодо поширення/фіксуюванню? 801 Відповідь</p>  <p> Так Ні </p>
<p>63,7% ставляться негативно до дистанційного навчання/роботи, натомість 29,5% ставляться позитивно і 6,8% тих, кому байдуже..</p>	<p>71,7% (а це майже 567 людей із 800) не довіряють офіційній статистиці МОЗ і 28,3% довіряють, незважаючи на інших.</p>
<p>Чи відчуваєте ви стан тривогливості/пригнічення? 801 Відповідь</p>  <p> Так Ні </p>	<p>Чи дотримуються ви карантинних норм? 801 Відповідь</p>  <p> Так, точно Ні, в деякій мірі не так Немає думки </p>
<p>22,5% не відчувають стан тривоги/пригнічення, але інша частина, а саме 77,5%, на жаль, страждають через цей стан.</p>	<p>8,2% не вірять що хвороба все таки існує і не дотримуються карантинних обмежень, 43,3% намагаються дотримуватися правил, але не завжди це виходить, і 48,4% вірять у COVID-19</p>
<p>Чи стежите ви за новинами регулярно? 801 Відповідь</p>  <p> Так, і щодня потім пишу на сторінку Так, але не дуже часто Ні, тільки початок пандемії </p>	<p>Чи дотримуються ви карантинних норм? 801 Відповідь</p>  <p> Так, точно Ні, в деякій мірі не так Немає думки </p>
<p>23,2% активно стежать за новинами, 32,3% інколи згадують про це, а більшість (44,4%) – лише на початку пандемії.</p>	<p>54,2% страждають під час карантину від нестачі живого спілкування, але 20,6% все задовольняє.</p>
<p>Якщо є Ваш сон в час карантину? 801 Відповідь</p>  <p> Міцний і спокійний Тривожний та неспокійний Інше </p>	<p>Чи ви займаєтесь під час карантину? 801 Відповідь</p>  <p> Розвиваючись та покращуючи свої навички Займаючись своїми хобі Нічого не роблю </p>
<p>30,5% респондентів займалися саморозвитком і вдосконаленням, натомість 24,8% відсипалися та байдкували.</p>	<p>Сон у 52,1% міцний і спокійний, а в 47,9% – тривожний і неспокійний.</p>

З метою формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу зі стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії нами запропоновано програму розвитку духовних цінностей, яка включає у себе:

1. Поняття «духовної особистості».
2. Авторську психологічну структуру духовної особистості.
3. Авторську модель духовного становлення особистості молоді.
4. Програму тренінгу розвитку духовних цінностей особистості.
5. Критерії розвитку духовності особистості.
6. Джерела формування духовності особистості.

Великого значення духовності надавали завжди. На нашу думку, духовність – це складний психічний феномен; вияв внутрішнього світу особистості; інформаційно-енергетична структура особистості, насичена символами, якими вона володіє. Духовність – це індивідуальна особливість особистості двох фундаментальних потреб: ідеальної потреби пізнання і соціальної потреби жити й діяти для інших [2].

Під феноменом «духовна особистість» розуміємо таку особистість, у якій горить іскра Божества; яка у своїх думках і вчинках опирається на закони правди і справедливості, у своєму житті керується постулатом: «Я працюю на Вічність, а не просто вічно працюю!».

Авторська психологічна структура духовної особистості (рис. 1) представлена нами у вигляді дерева, основа (коріння) якого базується на чинниках саморегуляції, якими є воля, совість і віра; гілки цього дерева – це наші пізнавальні й емоційно-вольові психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, психічна діяльність, спрямованості тощо, а верхівка цього дерева прагне до духовного зростання, тобто до самовдосконалення.



Рис. 1. Психологічна структура особистості за С. Максименко, Н. Жигайло

Авторська модель духовного становлення особистості включає в себе інструментальну, потребово-мотиваційну й інтеграційну складові частини (рис. 2).

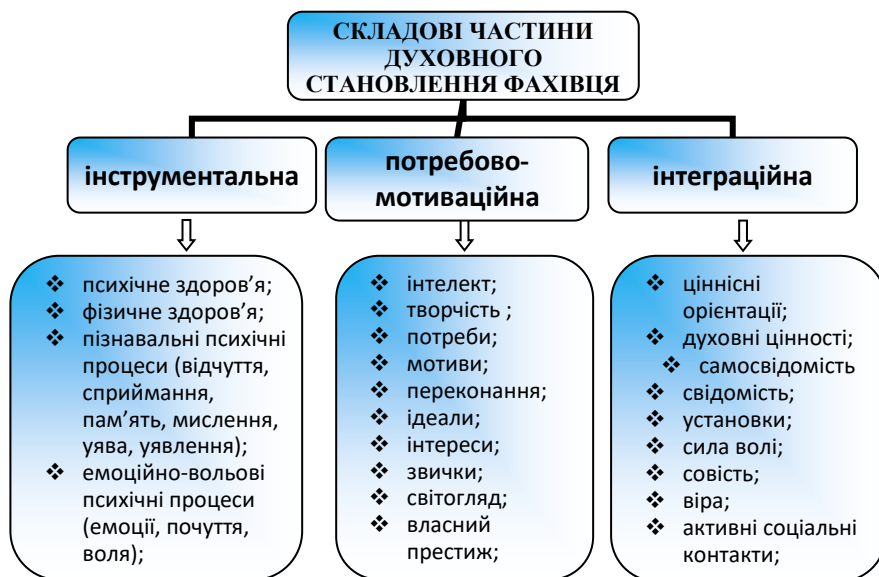


Рис. 2. Авторська модель духовного становлення особистості

Нами запропоновано психологічний тренінг розвитку духовних цінностей особистості. Структурно програму тренінгу поділено на 7 тем-блоків. До кожного блоку розроблені оригінальні вправи, які можна використати відповідно до поставленої мети: рольові та ділові ігри, міні-дискусії, вправи із тренінгу особистісного зростання, вправи із тілесно-зорієнтованого тренінгу, лекції, наукові семінари, круглі столи, конференції, реколекції тощо.

Таблиця 1

Програми тренінгу розвитку духовних цінностей особистості

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові вправи
1	2	3
1	Вступ до роботи	1. Ознайомлення із правилами роботи в Т-групі. 2. Формування атмосфери психологічної безпеки. 1. Психогімнастика.
2	Ціннісні орієнтації особистості	1. Проективний малюнок «Я і моє місце у світі людей». 2. Рольова гра «Погані люди – добрі люди. У чому різниця?». 3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки ХХІ сторіччя». 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах і підвищення рівня атмосфери безпеки у Т-групі.
3	Духовне становлення особистості	1. Рольова гра «Я – минулий, нинішній, майбутній. У чому різниця?» 2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся у своєму минулому? Що було таке, що варто було би прожити інакше?» 3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі та вороги у минулому». 4. Брейн-стормінг «Визначення напрямків соціальної підтримки державою управління як її майбутнього творця». 5. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Закінчення табл. 1

1	2	3
4	Духовні цінності особистості	1. Соціально-перцептивно орієнтований тренінг особистісного зростання «Я очима інших. Чи можна мені довіряти?» 2. Групове обговорення «Людина ХХІ століття – яка вона? Минуле, сучасне, майбутнє?» 3. Ділова гра «Якби Священну книгу написав Я?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
5	Свідомість особистості	1. Дискусія «Свідома людина – “за” та “проти”». 2. Брейн-стормінг «Хто я – піщинка, крапля води, дуновіння вітерця – чи я відповідаю за майбутнє?» 3. Ділова гра «Совість. Чи потрібна вона у ХХІ сторіччі?» 4. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
6	Обговорення підсумків тренінгу	1. Дискусія «Я – до початку роботи у Т-групі. Я – після закінчення роботи в Т-групі. Що в мені змінилося?» 2. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.
7	Кінцеве заняття «Моє майбутнє»	1. Формування екзистенційного «Я». 2. Розстиковка почуття «Ми» в учасників тренінгу. 3. Вправи на зняття «затисків» у м'язах, вияв експресії через рух.

Також нами представлено критерії, яким повинна відповідати духовна особистість: **моральні**: духовна особистість мусить бути людиною чесною і справедливою; мати об'єктивний і суб'єктивний авторитет; любити та поважати свою працю; мати етично-діловий такт і радість від спілкування; **інтелектуальні**: високий рівень фахової підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, лабільну нервову систему (вроджені чинники); силу волі та віру (набуті чинники); мовленнєву культуру, риторику; інтуїцію; спостережливість; **фізичні та канонічні**: одяг, поставу, поведінку; шляхетність, одухотворення.

Джерелами формування духовності особистості є: наука, культура, мистецтво; читання наукової, художньої, публіцистичної та духовної літератури, зокрема Святого Письма; Богословіє (як наука про Бога); Свята Літургія – вчителька життя (А. Шептицький); молитва – розвиток душі; церковне мистецтво; християнська філософія; природа, спорт тощо.

Висновки. Застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, на їхнє фізичне та психічне здоров'я у час пандемії. Духовні цінності – це своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а й зростає. Ми здійснили значний цифровий стрибок і перейшли на більш високий технологічний рівень розвитку, однак утвердження і розквіт нашої держави можливі лише за умови професійного та інформаційно-духовного становлення кожного громадянина, професіонала, фахівця, який має стати вирішальною силою, що забезпечить незворотність поступу України до своєї волі, слави, економічного та соціального добробуту, здорової нації, сильної держави світового рівня.

Список використаної літератури

1. Балл Г.О. Психологія і духовність / упоряд.: Г. Балл, Р. Трач. *Гуманістична психологія*. 2005. 279 с.
2. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
3. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.

4. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.
5. Москалець В.П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : «Центр навчальної літератури», 2013. 416 с.
6. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
7. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.

DEVELOPMENT OF SPIRITUAL VALUES AS A WAY OF FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Nataliya Zhyhaylo

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: nataliya.zhyhaylo@lnu.edu.ua*

Oksana Kharko

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: oxigestalt@gmail.com*

The article is devoted to the development of spiritual values as a way of forming stress resistance of students of higher education institutions in the conditions of distance learning.

The scientific novelty of the study is to present a program for the development of spiritual values as a way of forming stress resistance of students of higher education in terms of distance learning.

The program includes the concept of “spiritual personality”; author’s psychological structure of spiritual personality; author’s model of spiritual formation of youth personality; training program for the development of spiritual values of the individual; criteria for the development of the spirituality of the individual; sources of formation of spirituality of the person, etc.

It is proved that the application of the program of development of spiritual values has a positive effect on the formation of stress resistance of students of higher education institutions in the conditions of distance learning, on their physical and mental health during a pandemic. Spiritual values are singled out as a kind of spiritual capital of mankind, accumulated over millennia, the importance of which is growing.

The results of the work revealed a positive result of students’ perception of e-learning and, accordingly, the adoption of a new learning system. However, educational institutions should improve and enhance various aspects of distance learning and take into account that the establishment and prosperity of our state is possible only if the professional and informational-spiritual development of every citizen, professional, specialist, who should be a decisive force for Ukraine’s economic progress. and social welfare, a healthy nation, a strong world-class state.

Key words: spiritual values, distance learning, stress resistance, online education, e-learning, “new reality”, independent form of learning, advantages of online learning, disadvantages of online learning.