

Підтримка емоційної рівноваги за допомогою онлайн - медитацій у
проекті «Онлайн-коло» під час
пандемії COVID-19

Гундертайло Ю.Д.

м. Київ

orcid.org/0000-0001-6959-663X

Анотація. Стаття присвячена проблемі підтримки емоційної рівноваги під час пандемії COVID-19. Зокрема розглядаються такі наслідки карантину/пандемії як страх, безпорадність, злість, хронічна тривога. Серед практик, які є дієвими в подібних ситуаціях, визначено медитації. Розглянуто психологічні ефекти медитації люблячої доброти у форматі онлайн - медитацій у волонтерському проєкті «Онлайн-коло».

Abstract. The article is devoted to the problem of maintaining emotional balance during pandemic COVID-19. With the consideration of such consequences of quarantine / pandemic as fear, helplessness, anger, chronic anxiety. Among the practices that are effective in such situations is meditation. The psychological effects of human voluntary meditation in the format of Internet - mediation in the volunteer project "Online Circle" are considered.

Проблема. Пандемія COVID-19 та карантин став для всіх неприємною несподіванкою. В умовах запровадження соціальних обмежень, спричинених пандемією багато людей переживали цілий ряд негативних емоцій, зокрема страх, безпорадність, злість, хронічну тривогу та інше, Такі наслідки як зміна економічної ситуації, безробіття, інфляція та закриття бізнесу, також переживання щодо майбутнього, обмеження каналів вербальної і невербальної комунікації значно вплинуло на психічне благополуччя населення.

Серед негативних наслідків відмічають також збільшення маніфестації соматичних та психічних симптомів та розладів. Також зафіксовано зростання агресії та побутового насилля в родинях, зростання сегментації суспільства, зростання соціальної недовіри.

Відповідно постає проблема підтримки емоційної рівноваги, в основному за допомогою онлайн-проєктів.

Аналіз останніх наукових досліджень проблеми.

Значна кількість досліджень з тематики психологічних наслідків пандемії/карантину відслідковують схожі тенденції, зокрема зростання різноманітних страхів, домінування постійної тривоги, присутність почуттів фрустрації та нудьги, й самотності, зміни у стилі життя та складнощі адаптації, а також зростання кількості психічних розладів серед населення, і зокрема погіршення стану тих, хто вже мав психічних розлад (Serafini et al., 2020; Pan et al., 2020; Singh et al., 2020; Brooks et al., 2020).

Психологічні наслідки карантину активно вивчалися і українськими науковцями. Зокрема такими психологами як Слюсаревський М.М., Титаренко Т.М., Найдьонова Л. А., Лушин П. В., Климчук В.О. , Губеладзе І. Г., Чорна Л., Плетка О., Мещеряков Д. С. , Дроздов О. Ю., Дроздова М. А., Савінов В. В., Тітова К. В. та інші. Як відмічають дослідники, тривале карантинне перебування особистості у просторі дії травмівних чинників створює умови для формування у певної частини громадян гострих та хронічних стресових станів, підвищення рівня тривоги, психологічне напруження.

Відповідно, у сучасному практичному досвіді подолання наслідків подібних травмівних подій уже є напрацювання, які можна було б застосувати. До таких належить зокрема медитація люблячої доброти.

Медитація розвиває такі ключові навички: навичку зосередження, тобто напрямки і утримування уваги; навичку сенсорної ясності, наприклад чіткість розпізнавання та відділення думок від фізичних відчуттів, тілесних емоцій від візуальних образів, навичка відділення себе від своїх емоційних реакцій.

Науково дослідженні ефекти виростання медитації люблячої доброти було проведено цілим рядом науковців (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Kok et al (2013), Kearney et al, (2013)). Виявлено, що медитація знижує кількість негативних емоцій, призводить до посилення позитивних емоцій і почуття соціальної зв'язку, зменшує симптоми ПТСР та інше.

Мета статті: проаналізувати досвід онлайн - медитацій у проєкті «Онлайн-коло» під час пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень.

25 березня 2020 року на базі Навчально-практичного центру психологічних інновацій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України розпочав працювати волонтерський проєкт психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії COVID-19 «ОНЛАЙН-КОЛО». Базою такої діяльності став багаторічний досвід кризової допомоги населенню, який провадили спеціалісти центру . Було оперативно розгорнуто систему комплексної професійної допомоги. Одним з напрямків психологічної допомоги стали онлайн-медитації.

Проєкт виконувався 22 співробітниками шести лабораторій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. До складу Консультативної Ради проєкту увійшли Микола Слюсаревський, кандидат психологічних наук, член-кореспондент НАПН України, директор Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, Любов Найдьонова, доктор психологічних наук, член-кореспондент НАПН України, заступник директора з наукової роботи Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, Вадим Васютинський, доктор

психологічних наук, професор, головний науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, президент Асоціації політичних психологів України. За 60 днів карантину було проведено 90 заходів та було охоплено понад 335 тис. осіб.

У роботі спеціалісти застосовували біопсихосоціальну модель, тобто у роботі окрім психологічних аспектів включали соціальні та тілесні.

Біопсихосоціальна модель підтримки психічної рівноваги особистості формує простір для вибудовування комплексної системи, що включає також регуляцію емоційної сфери та мислення. Новий підхід полягає в тому, щоб замінити компульсивну активність – яка була раніше основною стратегією - на усвідомлену діяльність, мислення, споживання, пересування та спілкування, гармонійно поєднуючи свої, та суспільні цінності. Злагоджений ритм роботи, відпочинку, фізичного, емоційного та когнітивного навантаження, перекладання частини рутини на штучний інтелект – ось нові тенденції, які активно розвиваються в період пандемії. Повноцінна турбота про себе, уважне усвідомлення і співчуття до себе стають центром формування нової культури здорового способу життя.

Що може бути використано в умовах обмеженого простору і предметного мінімалізму? Те, що давно відомо і використовується тисячоліттями - увага до дихання, до ритму свого серця, танець пальців рук, контакт ніг з землею.

Практики усвідомленості, медитації і молитви протягом століть супроводжували людину від народження до смерті, допомагаючи підтримувати психічну рівновагу в умовах холоду, темряви і вічного голоду. Сьогодні вони знову стають частиною щоденних практик людей у всьому світі. Усвідомлюючи своє дихання, свої почуття і переживання, свій зв'язок з усіма людьми на землі людина звільняє свій розум і тіло від напруги.

Одним з нових напрямків є онлайн-медитації, що були проведені в рамках проекту «Онлайн-коло» (youtube.com/watch?v=xosDh1xksjQ&list=PLs5qnP2pWSz4ZIOJ2Wd8EDe4frvJ1wjoI&index=19&ab_channel=ЦентрпсихологічнихінноваційІСПННАПНУкраїни). Для цієї мети було обрано варіант "Медитації люблячої доброти", яка має науково підтверджені результати своєї ефективності [5], яка проводилася у варіанті, запропонованому Д.Сігелом.

Вибір саме такої медитації був зумовлений самим контекстом ситуації карантину. Соціальна ізоляція, особливо для тих, хто живе сам, стала справжнім випробуванням. Так ця медитація спрямована на відчуття приналежності до різних спільнот на рівні відчуттів, тому суттєво зменшує переживання ізоляції. Крім того відбувається сповільнення ритму дихання, сприяння розвитку емпатії, знижує самокритику та підкріплює любов до себе. Онлайн –медитації нами проводилися тиждень. Учасники відмітили,

що у них покращився настрій та рівень внутрішньої тривоги суттєво знизився.

Висновки. Пандемія COVID-19 та карантин стали викликом для професійної спільноти, проте проект «Онлайн –коло» успішно впорався з цим, використовуючи зокрема медитацію. Медитація розвиває такі ключові навички: навичку зосередження, тобто напрямки і утримування уваги; навичку сенсорної ясності, наприклад чіткість розпізнавання та відділення думок від фізичних відчуттів, тілесних емоцій від візуальних образів, навичка відділення себе від своїх емоційних реакцій.

Біопсихосоціальна модель, підтримки психічної рівноваги особистості, що була використана, продукує простір для вибудовування комплексної системи, що включає також регуляцію емоційної сфери, мислення, тілесності.

Перспективи дослідження. У подальшому ми плануємо визначити особливості впливу медитації на різні групи населення, та визначити для них оптимальні режими використання.

Література

1. Ларіна, Т. О. (2020). Особливості персонологічного конструювання мережі соціальної підтримки в умовах пандемії коронавірусу COVID-19. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 46(49), 42-50. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).155](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).155).
2. Слюсаревський, М. М. (2020). «Онлайн-Коло»: досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії covid19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. – 2(1). – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>
3. Титаренко, Т. М. (2020). Особистісне повсякдення в умовах пандемії: константи і трансформації. У Т. М. Титаренко, Я. Ф. Андреева, О. П. Щотка, & М. С. Дворник, М. С. (Ред.), *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення*, Матеріали [третього] Всеукраїнського науково-практичного семінару (24 вересня 2020 р., м. Київ) (с. 7-11). Київ: Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Взято з <http://doi.org/10.33120/HPTPLCProceeding-2020>.
4. Тітова, К. В., & Савінов, В. В. (2020). Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19. У Т. М. Титаренко, Я. Ф. Андреева, О. П. Щотка, & М. С. Дворник, М. С. (Ред.), *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення*, Матеріали [третього] Всеукраїнського науково-практичного семінару (24

вересня 2020 р., м. Київ) (с. 23-27). Київ: Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Взято з <http://doi.org/10.33120/НРТPLCProceeding-2020>.

5. Emmamseppala. 18 science-based reasons to try loving-kindness meditation today. – [Електронне джерело]. – Режим доступу : <https://emmaseppala.com/18-science-based-reasons-try-loving-kindness-meditation-today/>
6. G Serafini, B Parmigiani, A Amerio, A Aguglia, L Sher, M Amore, The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population, *QJM: An International Journal of Medicine*, Volume 113, Issue 8, August 2020, Pages 531–537, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
7. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Електронний ресурс] / [К. В. Samantha, К. W. Rebecca, Е. S. Louise та ін.] // *The Lancet*. – 2020. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).