

---

**Капранов Ян Васильович**

доктор філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри англійської філології і перекладу імені професора І. В. Корунця  
*Київський національний лінгвістичний університет, Україна*

**Яворська Анастасія Анатоліївна**

студентка факультету романської філології та перекладу  
*Київський національний лінгвістичний університет, Україна*

---

## СТРЕСОВІ ЯВИЩА У ПЕРІОД КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ У РІЗНИХ СОЦІАЛЬНИХ ГРУПАХ

У період коронавірусної хвороби, яка зафіксувалася не просто як пандемія, хвороба та ін., а набула статусу феномена, адже призвела до переживань, стресу(-ів), різних стресових явищ у житті різних соціальних груп: від первинної до вторинної. Неприємними наслідками такого напруженого ритму сучасного життя є зростання рівня тривоги, хронічна втома та перебування в стані постійного стресу, які негативно впливають на якість життя. Хоча на сьогодні стрес став нормою для багатьох людей, він заважає здоровому розвитку фізичного, психологічного та соціального функціонування.

**Мета** – назвати стресові явища, які простежуються у період коронавірусної хвороби у різних соціальних групах. **Завдання:** 1) надати дефініції поняття «соціальна група»; 2) надати визначення терміну «стрес» і назвати його види; 3) представити типи стресових явищ період коронавірусної хвороби, з якими мали справу різні соціальні групи.

Як показує сьогоденна реальність періоду коронавірусної хвороби, різні *соціальні групи* – сукупність людей, що мають спільні ознаки: соціальний стан, стать, вік, національність, професія, освіта, релігійна приналежність, інтереси, цінності, норми поведінки та ін. (Соціальна група) – мають стрес і різні стресові явища.

На сьогодні терміни «стрес», «стресове явище» не є новими для наукознавства (біології, психології, філософії та ін. галузей знань). Дефініції цих та суміжних з ними понять, як правило, застосовуються для пояснення різних процесів, феноменів.

М. Л. Мельникова, покликаючись на Н. Є. Водоп'янову, зазначає, що термін «стрес» має декілька значень: 1) сильне несприятливий, що негативно впливає на організм вплив; 2) суб'єктивні реакції, що відображають внутрішній психічний стан напруги і збудження; 3) неспецифічні ознаки фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних для нього впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності (цит. за пр.: Мельникова 2018, с. 8). Остання дефініція дає змогу переконатися в тому, що на чьогоня можна говорити про два типи стресу, за твердженням Р. Лазарус: з одного боку, фізіологічний, при якому «відбувається порушення гомеостазу при безпосередньому впливі стимулу на організм, а його відновлення здійснюється за допомогою вісцеральних й нейрогуморальних механізмів, які зумовлюють стереотипічний характер реакцій», а з іншого боку, психологічний, при якому розвивається в результаті оцінки значущості ситуації для суб'єкта, його інтелектуальних процесів і особистісних особливостей (Лазарус, 1970).

Звичайно, різні соціальні групи можуть відчувати як *фізіологічний*, так і *психологічний стреси*, які негативно можуть вплинути на якість їхнього життя.

У період коронавірусної хвороби можна зафіксувати різні типи стресових явищ.

1. *Інформаційний стрес*, тобто інформаційний потік, який має вплив на мозок людини, адже він (мозок) починає постійно перебувати в стані поглинання нової

інформації. Диференціація стосується стресу при опрацюванні цієї інформації, тому виникає порушення міжпівкульного балансу (наслідки інформаційного стресу: депресія, страх, тривога та ін.).

2. *Руховий стрес*, що пов'язаний зі зменшенням кількості рухів, що необхідні для здоров'я людини. Багатогодинне просиджування за роботою, сучасні технології не завжди дають змогу реалізувати фізичну активність. Життя в мегаполісі нерозривно пов'язане з руховим стресом, тому що воно не є природним для людини.

3. *Емоційний стрес*, який пов'язаний з браком близького, теплого, неформального спілкування.

4. *Стрес постійних змін*. Все стрімко змінюється, тому немає впевненості в майбутньому. Все що вважалось стабільним та непорушним в один момент може розвалитися (Мельникова, 2018).

Названі вище стресові явища сколихнули різні соціальні групи, серед яких виокремлюємо такі.

1. *Великі та малі*. До першої входять професійні, етнічні групи, соціальні класи; до другої – сім'ї, робочі колективи і т. ін.

2. *Формальні та неформальні*. Формальна група має юридичний статус. Вона має свідомо поставлену мету та діє відповідно до адміністративно встановленого порядку. До них належать організації та підприємства. Неформальна група виникає на основі спільних поглядів та інтересів. Вона позбавлена офіційної регламентації і юридичного статусу. Прикладами можуть бути дружні компанії, любителі певного жанру музики і т. ін.

3. *Первинні та вторинні*. Характер первинної групи – безпосередній та міжособистісний. Вона відрізняється високим рівнем емоційності (сім'я, шкільний клас, група однолітків і т. ін.). Характер вторинної групи – формальний та безособовий. Вона є більш численною. Прикладами таких груп можуть бути організації (виробничі, політичні, релігійні і т. ін.) (Понятия и виды социальных групп).

Як висновок, варто зазначити, що стресові явища у період коронавірусної хвороби вплинули на якість життя, психічне та фізичне здоров'я більшості людей. Перебування в стресовому стані викликало погіршення сімейних стосунків, збільшення кількості розлучень та розривів стосунків, зменшення живого спілкування, вигорання на роботі. На психічному здоров'ї він зобразився підвищенням рівнів роздратованості та тривожності, зниженням продуктивності, розсіяністю та апатією. На фізичному – головними болями, втратою апетиту / переїданням, запамороченнями.

### Список використаних джерел:

1. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 1970.].
2. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / науч. ред. Л. А. Максимова. Екатеринбург : [б. и.], 2018. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Понятия и виды социальных групп. URL: <https://www.grandars.ru/college/sociologiya/ponyatie-socialnoy-gruppy.html>
4. Социальная группа // Универсальная энциклопедия Корилла и Мефодия. URL: <https://megabook.ru/article/Социальная%20группа>