

der Postmoderne entspricht den Distanzen der materiellen Welt, führt aber gleichzeitig zu positiven und negativen Konsequenzen in der Wahrnehmung des postmodernen visuellen Gebilde.

Eine negative Folge kann Fragmentierung sein, Informationsrauschen, das die Integrität der Bildwahrnehmung und die Einheit der Identität stört. Positiv ist die Ausrichtung des Postmodernismus auf unausgeglichene Systeme, die auf Intervallismus und Distanzierung basieren. Dies ist eine Reproduktion des relativen Raums von Minkowski und nicht des absoluten Galileisch-Newtonschen Raums. Das heißt, die Stabilität des Modernismus ist synthetisch und künstlich, sorgt jedoch für eine größere Einheit von Identitäten.

#### *Referenzenliste*

1. Ridnyi M. Ausstellungsansicht, Secession. 2023. 15.09.2023-12.11.2023. [https://secession.at/ausstellung\\_mykola\\_ridnyi\\_en](https://secession.at/ausstellung_mykola_ridnyi_en)
2. Virilio P. La Máquina de Visión. Paris: Galilée, 1998. 100 p.
3. <https://t.me/MunicipalGallery>

**ТОЛСТОВ І.В.**, к.філос.н., доцент  
**ВОЛОШИНА О.М.**, здобувачка освіти,  
*Український державний університет залізничного транспорту  
м. Харків, Україна*

### **СТРАТЕГІЇ ПОДАЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

В сучасному глобальному суспільстві ризику, яке переживає різноманітні кризи такі як пандемія COVID-19, військові агресії одних держав проти інших, тема дистанційного навчання стала не просто актуальною, але й надзвичайно важливою для виживання всього людства. У цьому контексті, використання дистанційних методів навчання у вищих навчальних закладах стає необхідною умовою, яка допомагає забезпечити доступ студентів до освіти, незважаючи на обмеження та кризові ситуації.

Дійсно, в умовах воєнного часу дистанційне навчання має великі переваги, але не слід забувати й про певні недоліки, одним з яких є стрес. Як вважає Толстов І.В.: «На відміну від корисних для здоров'я коротких стресів, постійні перевтоми, тривожність та довгостроковий стрес, які викликані воєнними діями, виснажують організм, шкодять фізичному стану, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки та навіть скоротити тривалість життя. У зв'язку з цим можна стверджувати, що психологічне здоров'я студентів безпосередньо залежить від того, наскільки

вони здатні впоратися зі стресом...»[1, с. 21]. Щоб підвищити здатність студентів долати наслідки довгострокового стресу потрібно виявити причини, які їх викликають, та надати рекомендації щодо створення стратегій подолання стресу.

Основними стресогенними факторами під час дистанційного навчання є:

1. Ізоляція. Студенти позбавлені безпосередньої взаємодії з однокурсниками та викладачами, а комунікація, в переважній більшості, зводиться до обміну короткими текстовими повідомленнями в різноманітних месенджерах та соціальних мережах.

2. Складність організації робочого та особистого часу. Самоорганізація завжди була важкою для студентів, але зараз немає тих рамок, які допомагали в цьому раніше (сусіди по кімнаті в гуртожитку; викладачі, які на заняттях мотивували, дивлячись прямо в очі студенту).

3. Інформаційне навантаження. Збільшення кількості самостійної роботи та відсутність мотивації для її подальшого аналізу та засвоєння сприяє появі фрустрації.

4. Відсутність або незнання технічних аспектів дистанційного навчання (не всі студенти мають стабільний інтернет-зв'язок та не всі вміють добре використовувати програмне забезпечення для навчання).

5. Невизначеність та нестабільність, які особливо впливають на студентів, які вимушено перебувають за кордоном, оскільки їм важче адаптуватися до нових умов життя та навчання.

Отже, проаналізувавши причини виникнення стресу, можна запропонувати деякі стратегії подолання стресу або копінг-стратегії [1]:

1. Збереження соціальних зав'язків та комунікації з колегами за допомогою телефонних та відеодзвінків, спілкування таким чином дозволить не втратити навички живого спілкування очі в очі.

2. Облаштування робочого місця. Робоче місце повинно добре освітлюється, бути комфортним, мати шумоізоляцію та гарну вентиляцію. Особливу увагу слід приділити стільцю чи кріслу, щоб на них було зручно працювати.

3. Встановлення пріоритетів – це запорука ефективного планування свого робочого часу. Студентам рекомендується вести блокнот або додаток, де можна скласти свій режим дня, робити нотатки, списки справ та легко контролювати свій робочий процес.

4. Відпочинок, прогулянки на свіжому повітрі та фізичні вправи для розвантаження організму. Після години роботи за комп'ютером потрібно п'ять хвилин приділити фізичній розминці та ще п'ять – вправам для очей [2].

Підсумовуючи можна зазначити, що дотримання вище зазначених стратегій подолання стресу допоможе студентам зберігати та покращувати своє ментальне здоров'я у різних кризових життєвих ситуаціях.

#### *Список використаних джерел*

1. Толстов І. В. Стратегії копіngu – ефективний спосіб подолання стресу студентами в умовах воєнного стану / І. В. Толстов // Питання забезпечення якісної вищої освіти в Українському державному університеті залізничного транспорту в умовах воєнного стану : тези наук.-метод. конф. (29-30 листопада 2022 р.). - Харків : УкрДУЗТ, 2022. – С. 21-22.

2. Черніна С. М. Самостійні тренувальні заняття з фізичного виховання під час змішаного навчання / С. М. Черніна // Проблеми впровадження змішаного навчання в Українському державному університеті залізничного транспорту : тези наук.- метод. конф. кафедр ун-ту (25-26 листопада 2020 року). - Харків : УкрДУЗТ, 2020. – С. 89-90.

**ТОЛСТОВ І.В.,** *к.філос.н., доцент*

*Український державний університет залізничного транспорту*

**ДЕЙНЕКА В.В.,** *ст. викладач*

*Харківський національний медичний університет*

*м. Харків, Україна*

### **ЕТИКЕТ ЯК ФОРМА МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ**

Як ми переконуємось щодня, у сучасному світі проблеми національних відносин не тільки не згасають, але стають все більш гострими та актуальними (агресія росії проти України, арабо-ізраїльський конфлікт та ін.). Для того, щоб подолати ці та інші протиріччя між різними народами та налагодити міжкультурний діалог необхідно мати уявлення про культуру народу, специфічні правила його поведінки. Знання традиційної культури поведінки не тільки дасть нам можливість нормально спілкуватися з представниками інших національностей, а й навчить поважати чужі звичаї, якими дивними та безглуздими вони не здавалися бина перший погляд. Тому необхідно по-новому осмислити самі феномени спілкування та поведінки, чому сприяє знайомство з особливостями етикету того чи іншого народу.

Слова «етикет» та «етика» сприймаються як близькі за значенням. І це природно. До такого сприйняття підштовхує як подібність самих слів, так й тісний зв'язок цих понять. Однак насправді ці слова зблизилися порівняно пізно. Слово «етикет» запозичене з французької, а «етика» – з латині. Французьке слово *etiquette* має два значення: 1) «ярлик», «етикетка», «напис»; 2) «церемоніал»,