

фахівці, які завершили навчання у такого роду освітній програмі і яким на основі оцінювання їх компетентності присвоєна відповідна кваліфікація, яка підтверджена процедурою акредитації. Відповідно, в Україні постає гостра потреба компетентних фахівців, які здатні надати професійну допомогу в межах тих чи тих спеціалізованих психотерапевтичних методів лікування.

Список використаних джерел

1. Александров Д.О., Андросюк В.Г. та ін. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Професійно-психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів. Частина I: Навч.-метод. посібник. – К.: НАВСУ, 2003. – 124 с.
2. URL: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg26>.
3. О.О. Хаустова, Л.Є. Трачук. Посттравматичний стресовий розлад: історичний аспект // Вестник психиатрии Украины № 2, 2015. – С. 81–89.
4. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001 – 402 с.
5. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001 – 272 с.
6. Эдна Б.Фoa Кина, Теренс М.Кин, Мэтью Дж.Фридман. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Эдна Б.Фoa Кина, Теренс М.Кин, Мэтью Дж.Фридман. – Москва: Когито-центр, 2005 – 491с.

Охріменко Іван Миколайович,

професор кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор юридичних наук, професор;

Лигун Ніна Вікторівна,

начальник відділу психологічного
забезпечення Департаменту персоналу
МВС України, кандидат психологічних
наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ

Наразі суспільство знаходиться в абсолютно новій ситуації: пандемія COVID-19 та карантин, який був запроваджений у зв'язку з цим у світі, принесли новий досвід, неznані досі виклики як до професійної діяльності, так й до побутової сфери життя, які людство, можливо, й переживало

раніше, але не в тій мірі, та не в тій кількості. Мова йде, передусім, про певну втрату стабільності, тривогу, паніку в суспільстві, а також про ризики втрати доходу та матеріальної стабільності найближчим часом.

Хоча аналогічні події певним чином впливають на кожного, можливі реакції та емоції людей на них можуть бути дуже різними. Багато хто почувається приголомшеним, розгубленим або не дуже добре розуміє, що відбувається. Люди можуть відчувати страх, тривогу, заціпеніння, відчуженість тощо. Деякі особи реагують на аналогічні нетипові ситуації помірно, інші ж – значно сильніше. Це залежить від багатьох чинників, що можуть визначати перебіг такої реакції, зокрема: природа та складність події, із якою вони зіткнулися; попередній досвід стресових ситуацій; підтримка, яку вони отримують від оточуючих; стан фізичного здоров'я; випадки особистого чи сімейного анамнезу проблем з психічним здоров'ям; культурне коріння й усталені традиції; вік (наприклад, діти різних вікових груп реагують по-різному). Крім того, слід зважати й на особливу вразливість окремих особистостей у кризових ситуаціях, а отже, їм може знадобитись відповідна допомога. Насамперед, це стосується людей, які належать до груп ризику або потребують додаткової підтримки через свої індивідуально-психологічні особливості.

У результаті спалаху COVID-19 у багатьох країнах світу для профілактики розповсюдження епідемії були введені відповідні карантинні обмеження для громадян (запровадження дистанційного навчання в закладах освіти, зменшення соціальних контактів, самоізоляція, перебування в громадських місцях лише за умови крайньої необхідності та ін.). Аналогічні карантинні заходи здійснюють значний вплив на умови життєдіяльності пересічних громадян та визначають особливості її перебігу. Так, зокрема, розлука з близькими людьми, втрата свободи пересування, невпевненість у стані здоров'я та нудьга можуть з часом спричинити негативні наслідки, а саме: збільшення кількості самогубств, депресій, проявів агресії, судових позовів, розлучень тощо. Деякими вченими справедливо зауважено, що за наявності пандемічної паніки збільшується ймовірність посттравматичних стресових симптомів у людей, які перебувають на карантині [1, с. 95]. У той час, інші дослідники (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg) вказали на депресію, стрес, погіршення настрою, дратівливість, безсоння, симптоми посттравматичного

стресу, гнів, емоційне виснаження як виражені психофізіологічні прояви особистості упродовж карантину (зниження настрою (73 %) та дратівливість (57 %) відрізняються високою поширеністю). За їх спостереженнями, люди в цих умовах все більше остерігаються оточуючих, що кашляють чи чхають, уникають присутніх, перебуваючи у закритих приміщеннях, або взагалі ігнорують всі громадські місця [2, с. 912]. Звідси можна стверджувати, що перебування на карантині упродовж тривало часу здатне провокувати значно вищі посттравматичні стресові симптоми. Така ситуація посилюється ще й низьким рівнем соціальної та інформаційної взаємодії, використанням застарілих підходів у державному управлінні, що досить часто поєднується з негативним психологічним ефектом [3, с. 218]. Отже, особливості виникнення та перебігу симптомів стресу в умовах карантинних заходів обумовлюють інтерес до даної проблеми та визначають доцільність надання психологічної допомоги фахівцями.

У зв'язку з введенням карантину, психологи все більше переходять до дистанційної роботи за допомогою інтернет-технологій. Робота в онлайн режимі має ряд своїх особливостей на відміну від традиційної терапії «тет-а-тет», онлайн-консультування може практикуватися через різні альтернативні комунікативні канали.

Пріоритет мають все ж таки консультативні методи, ніж корекційні, оскільки корекція пролонгована в часі й іноді виникає необхідність застосування технік, які передбачають тактильні прийоми. Звідси, варто відзначити, що головними перевагами онлайн-консультування є можливість отримання психологічної допомоги в обставинах, коли не можливо провести зустріч.

Для роботи на відстані є велика кількість засобів з подолання стресу в умовах карантину, пропонуємо для розгляду деякі з них.

Так, зокрема, в ситуації втрати контролю над певними обставинами в житті, в людини слід активізувати перехід від моделі «жертви» до моделі «відповідального». Застрагання на першій моделі призводить до фіксації на втраті і, в кращому випадку, на споживацькій життєвій позиції. І лише перехід до стратегії людини, здатної брати відповідальність за власне життя і за життя своїх близьких, дозволяє розглядати вимушений карантин, та пов'язаний із ним зміни, як складну життєву задачу, що потребує творчого вирішення й зорієнтована на отримання позитивного результату. Сприяння формуванню

відповідальності слід розпочати з роботи над ресурсами. Цьому може допомогти «ресурсна карта», яка окреслює відповідні критерії дослідження ресурсів конкретної особистості: підтримка в родині; підтримка близьких; стороння підтримка; реальний матеріальний ресурс; ідеальні плани; реалістичні плани та позитивний погляд на себе. З огляду на такі критерії ресурсна карта надасть можливість проаналізувати наявні матеріальні, психологічні, соціальні та духовні ресурси й допомогти людині побачити ситуацію не лише з позиції психотравмуючого досвіду, але й з позиції відповідальності за своє життя й перспектив адаптації та власного розвитку в нових умовах життєдіяльності.

Для профілактики та подолання стресу актуальності набуває мотиваційне інтерв'ювання, яке варто використовувати в різних ситуаціях взаємодії з людиною у кризовій ситуації (у тому числі під час карантинних заходів) [4, с. 12], оскільки цей підхід дозволяє активізувати внутрішню мотивацію особистості до змін. Серед переваг такого підходу, на наш погляд, можна виокремити: визначення рівня мотивації особи до змін загалом та до продовження взаємодії з фахівцем чи відвідування групи, зокрема; робота спрямована на сприяння прийняттю рішення особи щодо зміни власної поведінки (що передбачає роботу з внутрішніми та зовнішніми вчинками); психологічний супровід клієнта відповідно до стадій його готовності до змін.

Важливою вимогою психодіагностики в цілому, у тому числі дистанційної, є використання стандартизованих, надійних та валідних методик діагностичних досліджень, насамперед, для оцінки рівня стресу (див. табл.).

Таблиця

**Психодіагностичні методики для оцінки рівня стресу
під час карантину**

Методика	Мета
Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації (Холмс, Прає)	Визначення рівня опору стресу та стресового навантаження
Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчин)	Дозволяє визначити ступінь нервово-психічної напруги
Методика визначення домінуючого стану (Куликов)	Визначає характеристики настрою та інші характеристики індивідуального рівня психічних станів
Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (Немчин, Тейлор)	Встановлює рівень тривоги та стресостійкості

Можна стверджувати, що використання наведених методик передбачає збереження та відновлення ресурсного стану консультованої особистості, адже ситуації з високою емоційною насиченістю, складність міжособистісного спілкування здатні суттєво впливати на перебіг життєдіяльності людини, виявлення яких вимагає від фахівця-психолога значних організаційних зусиль як на етапі встановлення довірчих відносин, так й безпосередньої психологічної допомоги.

Слід також зазначити, що під час тривалої стресової ситуації актуальним є опанування людьми навичками самостійної стабілізації психологічного стану. У кожного психолога є свої перевірені дієві прийоми для надання допомоги у кризовому стані, які можна модифікувати до конкретної ситуації, проте те, що стабілізує стан в одному випадку, може бути не корисним у іншому. Більше того, інструментарій, що допомагав раніше через певний час може вже не сприяти цьому або навіть мати негативний вплив. Досліджувані раніше питання психічної стійкості особистості [5, 6], дозволяють нам виокремити техніки саморегуляції, що є раціональними в умовах перебігу карантину, а саме: «Tapping», «Emotion freedom tecnics», «Anxiety breathing tecnics»

Починаючи з аналізу поточного стану «замкнутості» і «ізоляції» в атмосфері страху і невпевненості, ідея розуміння причин такої ситуації може також бути пов'язана з біологічними законами природи. Поряд із цим, матеріальні втрати внаслідок карантину створюють серйозні соціально-економічні проблеми, які, на наш погляд, цілком логічно визнаються фактором ризику симптомів психологічних розладів. З огляду на це, в умовах пандемії не слід відкидати й суто індивідуально-психологічних складових цього питання, адже під час карантинних заходів підвищуються ризики невротичних розладів у найбільш вразливих категорій змін індивідуально-психологічних чинників: емоційна нестійкість, занепокоєність, боязкість тощо. У той час, внаслідок пандемії COVID-19, на тлі підвищеної тривожності в суспільстві збільшується кількість порушень сну та харчової поведінки. Отже, немає нічого дивного, що під час карантину присутній негативний психологічний ефект, але є докази того, що психологічний ефект здатен поліпшуватися завдяки можливостям дистанційної (виключає використання засобів традиційної терапії «тет-а-тет») психологічної допомоги.

Таким чином, стає зрозумілим, що профілактичні та відновлювальні заходи (використання консультативних методів; зміна стратегій та моделей поведінки досліджуваних; залучення валідних психодіагностичних методик, технік саморегуляції тощо) спрямовані на зниження ризиків розвитку стресових явищ та їх впливу на особистість під час перебування на карантині в умовах епідеміологічної загрози COVID-19. До того ж, окреслений інструментарій фахової психологічної допомоги має бути зосереджений насамперед на підвищення комунікативної відкритості, емоційної стійкості, соціальної сміливості, упевненості в собі й ін.

Список використаних джерел

1. Nerubasska, A., & Lopuha, O. (2020). Pandemic Panic in Information Space: the Fact and its Ladennes. *Postmodern Openings*, 11(1Supl2), 93-99. <https://doi.org/10.18662/po/11.1sup2/144>.

2. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, Vol. 395, Issue 10227, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

3. Охріменко І. М., Різник В. В. Зміна стратегії управління персоналом на державній службі в нетипових ситуаціях. *Філософські, методологічні та психологічні проблеми права: матеріали VIII Всеукр. наук.-теорет. конф. (Київ, 26 листопада 2020 р.)* / [редкол. : В. В. Черней, М. В. Костицький, С. Д. Гусарєв та ін.]. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 216–219.

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посібник / [кол. авт.: Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова та ін.]. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

5. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Освіта і наука*. 2018. № 2(25). С. 129–134.

6. Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340–345.